



RÉGION ACADÉMIQUE
HAUTS-DE-FRANCE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION



BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

▶ Session 2020 ◀

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

ÉPREUVES OBLIGATOIRES ADAPTÉES

Épreuve académique de NATATION ADAPTÉE - BACCALAURÉAT

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p>NIVEAU 4</p> <p>Nager pendant 12 minutes, sans s'arrêter et à allure régulière, en réalisant la meilleure distance possible. Annoncer un projet de performance établi à partir de repères personnels et chercher à le respecter.</p>		<p>Nager la plus grande distance dans un temps limité à 12mn en utilisant librement toutes les techniques de nage et en adoptant une régularité d'allure.</p> <p>Après l'échauffement, le candidat indique au jury la distance qu'il envisage de réaliser à 12,50m près.</p> <p>La régularité est calculée en comparant les temps effectifs de chaque 100m au temps moyen. Le jury prend le temps de passage du candidat à chaque 100m nagé et définit le temps moyen en divisant le temps cumulé par le nombre de 100m nagés. [Exemple : pour 450m nagés, le jury prend le temps de passage à 100m, 200m, 300m et 400m.]</p> <p>Pour l'intensité, la dernière longueur sera accordée dès le 15^{ème} mètre franchi. Un arrêt est comptabilisé à partir de 5 secondes passées sans se déplacer.</p> <p>L'écart au projet correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée.</p> <p>Une seule tentative sera accordée à chaque candidat.</p> <p>L'utilisation des palmes sera autorisée si une déficience au niveau du train supérieur est certifiée par l'autorité médicale scolaire.</p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE N4 EN COURS D'ACQUISITION				COMPÉTENCE DE N4 ACQUISE				
06 / 20	<p>RÉGULARITÉ</p> <p>Somme des écarts entre le temps moyen calculé et le nombre de 100m nagés.</p>	Note			Note			Note		
		3	40"		4.5	20"		6	10"	
		2	1'		3.5	30"		5	15"	
		1	1'30							
		0.5	Ecart supérieur 2'							
10 / 20	<p>INTENSITÉ – VITESSE DE NAGE</p>	Note	DISTANCES		Note	DISTANCES		Note	DISTANCES	
			Filles	Garçons		Filles	Garçons		Filles	Garçons
		5	400m ou 475m P	450m ou 550m P	7.5	- 550m ou 650m P	- 650m ou 750m P	10	+ 600m ou 750m P	700m ou 850m P
		4	375m ou 450m P	425m ou 525m P	6.5	500m ou 600m P	575m ou 675m P	9	600m ou 725m P	650m ou 800m P
		3	350m ou 425m P	400m ou 475m P	6	450m ou 550m P	550m ou 650m P	8	+ 550m ou 675m P	+ 650m ou 775m P
		2	- 350m ou - 425m P	- 400m ou - 475m P	5.5	425m ou 525m P	500m ou 625m P			
1	1 arrêt même si 12 mn de nage									
04 / 20	<p>ECART AU PROJET</p> <p>écart entre la distance prévue et celle réalisée</p>	2	Erreur de ± 75m		3	Erreur de ± 25m		4	Distance annoncée réalisée	
		1	Erreur de ± 100m		2.5	Erreur de ± 50m		3.5	Erreur de ± 12.50m	

EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :

Temps moyen : 2'30		Temps cumulé		100	2'15	200	4'45	300	7'20	400	10'	500		600		700		800	
PRÉVU	450 m	Temps par 100m		2'15		2'30		2'35		2'40									
REALISÉ	425 m	Temps moyen		2'30		2'30		2'30		2'30									
ECART	25 m	ECART		15"		0		5"		10"									
NOTATION	REGULARITE			3.5 / 6		INTENSITE			5.5 / 10		PROJET		3 / 4		TOTAL			12 / 20	
	15 + 0 + 5 + 10 = 30					425					450 - 425 = 25				4.5 + 5.5 + 3 =				

Épreuve académique de VELO D'INTERIEUR - BACCALAURÉAT

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.

VÉLO D'INTÉRIEUR - ÉPREUVE ADAPTÉE – ACADEMIE D'AMIENS

Après une phase libre de préparation, le candidat réalise 2 courses à vélo d'une durée de 20 minutes chacune, il dispose de 15 minutes de récupération entre les 2 courses. Il pédale sans montre ni chronomètre ni écouteurs, mais une information sur la distance lui est donnée à mi parcours (10 minutes).

Avant l'épreuve le candidat remplit une fiche indiquant :

- ↻ la distance prévue pour chaque course
- ↻ le niveau de résistance du pédalage

Après la première course, le candidat a la possibilité de modifier son projet (la distance et/ou le niveau de résistance) en fonction de ses ressentis (essoufflement, fatigue, tensions musculaires ...). Il peut également modifier le niveau de résistance pendant les courses.

<u>NIVEAU DE COMPÉTENCE</u>	<u>Niveau non Atteint (0-9)</u>		<u>Niveau Atteint (10-15)</u>		<u>Niveau Atteint et Stabilisé (16-20)</u>				
	Peu de préparation avant l'épreuve Le projet n'est pas correctement réalisé Les distances et la gestion ne sont pas maîtrisées		Se préparer pour effectuer une série de courses afin de réaliser la meilleure régularité possible ainsi que la meilleure distance possible. Recherche à respecter le projet annoncé		Se préparer à gérer une série de courses conçue et anticipée à l'avance. La préparation et la récupération permettent de réaliser le projet.				
<u>ECART AU PROJET</u>	Note / 08	Ecart en m	Note / 08	Ecart en m	Note / 08	Ecart en m			
Cumul des écarts en valeur absolue entre distance prévue et distance réalisée (/08)	03	600m	06	300	08	100			
	02	700m	05	400	07	200			
	01	800m	04	500					
<u>INTENSITÉ</u> Distances cumulées (/06)	Note / 06	FILLES	GARÇONS	Note / 06	FILLES	GARÇONS	Note / 06	FILLES	GARÇONS
		Distances en km	Distances en km		Distances en km	Distances en km		Distances en km	Distances en km
	2.4	11	12	4.2	12.5	13.5	6	15	16
	1.8	10.5	11.5	3.6	12	13	5.4	14	15
1.2	10	11	3	11.5	12.5	4.8	13	14	
<u>PERTNENCE DU PROJET</u> <u>PREPARATION ET</u> <u>RECUPERATION</u> (/06)	Le candidat est en difficulté au cours de l'épreuve (essoufflement excessif, baisse d'intensité repérable) mais ne modifie pas son projet ou le modifie de manière inadaptée.		Le candidat réussit globalement son projet en y apportant des modifications pertinentes au cours et/ou entre les courses. La préparation et la récupération sont partiellement adaptées		Le candidat réussit le projet prévu grâce à une préparation et une récupération adaptées, intégrées au projet.				

NOM ET PRÉNOM DU CANDIDAT				JURYS			
PROJET	Distance course 1 :		Distance course 2 :		Niveau de résistance course 1		Niveau de résistance course 2
MODIFICATION							
RÉALISATION							
NOTATION	RÉGULARITÉ / 08		INTENSITÉ / 06		COHÉRENCE / 06		TOTAL / 20