



**BACCALAUREATS GENERAUX et TECHNOLOGIQUES**

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES**

**APSA Adaptée – Natation Longue**

**Livret du candidat**

En référence à l'arrêté du 17 janvier 2019 (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019), à l'arrêté du 28 juin (BO n°31 du 29 août 2019), à la circulaire n°2019-129 du 26 septembre 2019 (BO n°36 du 3 octobre 2019), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour la session 2023 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

Un contrôle adapté est proposé dans le cadre d'évaluations ponctuelles. Il s'adresse au public qui présente des besoins éducatifs particuliers : les candidats en situation de handicap ou en inaptitude partielle (de manière permanente ou temporaire). Un certificat médical doit être impérativement fourni lors de l'inscription à l'examen ou le jour de passation de l'épreuve.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante :

- Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve.
- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **une épreuve** :
  - Marche athlétique ;
  - Natation Longue

**La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.  
Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.**

L'épreuve est notée sur 20.

**« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur une activité, pour laquelle l'évaluation s'effectue en général au cours d'une demi-journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »**

## EPREUVE : NATATION LONGUE

### I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 2 x 6 minutes de nage. Avec 1 minute de repos entre chaque 6 minutes.

#### Principes de passation de l'épreuve :

Après la réalisation d'un échauffement de 30 minutes maximum, le candidat se présente à l'épreuve.

- Celle-ci consiste en la réalisation d'un 2 x 6 minutes de nage. Avec 1 minute de repos entre chaque 6 minutes. La distance parcourue est relevée par 25m. A la fin de chaque 6 minutes, si l'élève a dépassé le repère des 15m, le 25m est comptabilisé.
- La nage crawl est valorisée. Il est défini comme : une nage ventrale alternée, avec inspiration latérale, tête immergée la majeure partie du temps et 2 mouvements de bras minimum entre chaque inspiration.
- Avant le premier 6 minutes le candidat choisit un projet de répartition des styles de nage parmi 4 imposés. Il lui sera favorable de choisir principalement, voir exclusivement le crawl (voir modalités d'évaluation de l'épreuve).
- Entre le 1er et le 2ème 6 minutes, le candidat peut modifier son choix de projet de répartition des styles de nage (toujours en choisissant parmi les 4 imposés).
- Le nombre de 25m non réalisé conformément au projet annoncé est comptabilisé. Si un 25m n'est pas réalisé entièrement en CRAWL, il est comptabilisé comme échoué.
- La note de l'AFL1 « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. » est établie au cumul du niveau de performance et de celui de l'efficacité technique.

#### Évaluation sur 20 points :

- 14 points sur la performance réalisée (distance parcourue et répartition des nages) ;
- 6 points la capacité du candidat à maîtriser la nage crawl.

## **II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :**

Des vestiaires et des casiers sont à disposition des candidats, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires.

Le candidat se présentera avec une tenue adaptée à l'épreuve : maillot de bain s'arrêtant au-dessus du genou, bonnet de bain et lunettes de bain. Le candidat doit également penser à prendre une serviette ainsi qu'un short et tee-shirt pour le temps d'attente avant son passage.

## **III. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :**

### **1<sup>ère</sup> phase :**

Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Le jury définira un ordre de passage. Chaque candidat veillera à respecter son horaire de passage.

Le jury précisera les conditions de passage de l'épreuve.

### **2<sup>ème</sup> phase :**

Échauffement – 30 minutes

Le candidat dispose d'une période de 30 minutes d'échauffement. Cet échauffement est commun à l'ensemble des candidats de la session.

A l'issue de l'échauffement, le candidat précise son cycle de répartition de nage au jury.

### **3<sup>ème</sup> phase :**

Le candidat réalise son premier 6 minutes d'épreuve.

A l'issue des 6 minutes d'épreuve, le candidat dispose d'une minute de repos durant laquelle il peut changer son cycle de répartition de nage.

Le candidat réalise alors son second 6 minutes d'épreuve.

### **4<sup>ème</sup> phase :**

A l'issue de l'épreuve, le candidat viendra élarger avant de pouvoir quitter le lieu de l'examen.

#### **IV. CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'ÉPREUVE – POINTS DE VIGILANCE :**

##### **Préparation :**

Pour cette épreuve, le candidat doit apprendre à mesurer son effort afin de tenir une répétition d'effort durant 12 minutes. Il veillera également à s'entraîner à la pratique d'un crawl économique afin de maximiser ses chances de réussite à l'épreuve.

Enfin, pour que le candidat apprenne à mesurer la répartition de son effort, nous l'invitons à réfléchir en amont et à s'entraîner à différents cycles de répartitions de nage.

##### **Ponctualité :**

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation. Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques. Cependant, le chef de centre peut, à titre exceptionnel, lorsque le retard est lié à un événement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer à un horaire décalé en accord avec le responsable de l'épreuve.

## V. MODALITES D'EVALUATION :

		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4		
S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	Indicateur technique 6min n°1 (répartition effective des styles de nage utilisés)	Projet	Le candidat ne nage jamais en CRAWL ou il n'inclut pas ce mode de déplacement dans un projet de répartition imposé		Le candidat répète le cycle de répartition : 25m en CRAWL et 50m dans un ou plusieurs autres styles de nage		Le candidat répète le cycle de répartition : 50m en CRAWL et 25m dans un ou plusieurs autres styles de nage		Le candidat nage l'intégralité de la distance en CRAWL	
		<b>Note</b>	<b>0</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
	Indicateur technique 6min n°2 (répartition effective des styles de nage utilisés)	Projet	Le candidat ne nage jamais en CRAWL ou il n'inclut pas ce mode de déplacement dans un projet de répartition imposé		Le candidat répète le cycle de répartition : 25m en CRAWL et 50m dans un ou plusieurs autres styles de nage		Le candidat répète le cycle de répartition : 50m en CRAWL et 25m dans un ou plusieurs autres styles de nage		Le candidat nage l'intégralité de la distance en CRAWL	
		<b>Note</b>	<b>0</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
	Performance (Barème distance)	Filles	- de 350m	375m	400m	425m	450m	500m	550m	600m ou +
		Filles avec Palmes	- de 425m	450m	500m	550m	600m	650m	700m	750m ou +
		Garçons	- de 400m	425m	450m	500m	550m	600m	650m	700m ou +
		Garçons avec Palmes	- de 500m	550m	600m	650m	700m	750m	800m	850m ou +
		<b>Note</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Répartition réalisée sur le 1 <sup>er</sup> 6minutes	Nombre d'erreurs	Trois 25m ou + en CRAWL sont échoués		Deux 25m en CRAWL sont échoués		Un 25m en CRAWL est échoué		Réalisation conforme au projet
<b>Note</b>			<b>0</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
Répartition réalisée sur le 2ème		Nombre d'erreurs	Trois 25m ou + en CRAWL sont échoués		Deux 25m en CRAWL sont échoués		Un 25m en CRAWL est échoué		Réalisation conforme au projet	
		<b>Note</b>	<b>0</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	

## VI. ANNEXES :

### Rappel du programme EPS concernant le champ 1

#### CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

- Attendus de fin de lycée

- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

- Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL

- Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions ;
- Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité ;
- Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort ;
- Se préparer à un effort spécifique, récupérer ;
- Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;
- Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance ;
- Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.