

**CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE**  
**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES**

**APSA Adaptée – Natation Longue**

**Livret du candidat**

En référence à l'arrêté du 30/08/2019 (B.O. n°35 du 26/09/2019) et la circulaire du 17/07/2020 ([B.O. n°31 du 30/07/2020](#)), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour la session 2023 des Examens des Certificats d'Aptitude Professionnelle.

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 adapté 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.

#### 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 sur l'entièreté d'une longueur.

## **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'EPREUVE – 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	
Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Projet de répartition	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 75m dans un ou plusieurs autres styles de nage		Le candidat répète le cycle de répartition : 25m en CRAWL et 50m dans un ou plusieurs autres styles de nage		Le candidat nage l'intégralité de la distance en CRAWL OU Le candidat répète le cycle de répartition : 25m en CRAWL et 25m dans un ou plusieurs autres styles de nage	
	<b>Note</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>4</b>		<b>6</b>	
Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Filles	250m	275m	300m	325m	350m	400m	450m	500m
	Filles avec Palmes	325m	350m	400m	450m	500m	550m	600m	650m
	Garçons	300m	325m	350m	400m	450m	500m	550m	600m
	Garçons avec Palmes	400m	450m	500m	550m	600m	650m	700m	750m
	<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>
Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	Nombre d'erreurs sur le 1 <sup>er</sup> 6 minutes	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>	
S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	Évolution du nombre d'erreurs sur le 2 <sup>ème</sup> 6 minutes	Réalisation non conforme au projet et davantage d'erreurs qu'au 1 <sup>er</sup> 6 minutes		Réalisation non conforme au projet et autant d'erreurs qu'au 1 <sup>er</sup> 6 minutes		Réalisation non conforme au projet mais moins d'erreurs qu'au 1 <sup>er</sup> 6 minutes		Réalisation conforme au projet	
	<b>Note</b>	<b>0</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	

## **ANNEXES :**

### Rappel du programme EPS concernant le champ 1

CA1 : réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

#### **AFLP CAP**

- Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.
- S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.
- Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.