

ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

Contrôle Ponctuel NATATION : 800 m crawl

Conseils de préparation



EPREUVE PHYSIQUE **ATTENTION : une bonne maîtrise du crawl s'impose !**

Le barème tient compte : De la vitesse (épreuve chronométrée) et de la régulation des séries de 100 m (gestion de l'effort).

Conseils de préparation : Cette épreuve nécessite une préparation et un entraînement préalables pour affirmer sa technique de nage et gérer son effort sur la distance donnée (cf. critères du barème)

Pour se préparer à l'épreuve physique le candidat doit :

- S'entraîner REGULIEREMENT, s'informer, prendre conseil auprès des professionnels et réinvestir ses connaissances sur un plan pratique, noter les progrès, chercher les causes.
- doit prendre du plaisir à préparer une épreuve, accessible à : **UN NAGEUR SERIEUX D'UN BON NIVEAU DE PRATIQUE SCOLAIRE.**

Soyez motivés, respectez les engagements que vous vous êtes fixés.

Votre planning de préparation doit être réaliste, tenir compte de vos disponibilités et de votre niveau de pratique.



ENTRETIEN

-Le candidat devra, auprès de son jury, commenter et justifier sa prestation.

-Les critiques positives et / ou négatives sont l'occasion d'apprécier le niveau d'analyse du candidat

-Il est indispensable de s'appuyer et de se référer dès ces premières minutes sur les connaissances relatives aux principes d'entraînement et en particulier aux notions de base sur l'échauffement et les filières énergétiques.

-L'entretien se poursuit par un questionnement plus spécifique en rapport avec les connaissances de l'activité : Connaissances liées aux principes simples des bases biomécaniques de la natation, des techniques de nage et de leur réglementation.

-Le jury n'attend pas une connaissance essentiellement livresque et sera sensible à toute contextualisation.

-La connaissance culturelle de l'activité s'apprécie par la pratique et / ou la connaissance du candidat dans une ou plusieurs des activités aquatiques : nageur confirmé mais aussi expérimenté en plongée sous –

marine , water-polo , nage avec palmes , apnée , sauvetage , triathlon , connaissance de la natation synchronisée .

Voici quelques pistes de réflexion :

Préparation : Expliquer quelle préparation a été mise en place en vue de cette épreuve. Cette préparation commence par un test qui permet de se fixer un objectif et d'identifier les points faibles à travailler. Il ne faut pas hésiter à citer ces points faibles qui sont personnels et mentionner par quels moyens ils ont été améliorés. Expliquer le plan de préparation mis en place. Etre le plus précis et le plus personnel possible (nombre de semaines pour chaque période, travail réalisé, nombre de séances par semaine...)

Technique : Etre capable de décrire la technique utilisée dans les différentes nages (mouvements de bras, de jambes et synchronisation de ces mouvements). Les examinateurs pourront également demander de citer quelques exercices éducatifs et leurs intérêts.

Entraînement : Les questions sur l'entraînement sont un peu plus vastes. Connaître quelques notions de planification annuelle et de filières énergétiques est nécessaire. Il est également utile de pouvoir citer quelques séances réalisées en expliquant l'intérêt de chaque exercice, ce qui rejoint les questions sur la préparation.

Réglementation : Il faut connaître les principales dispositions du règlement de la FINA (fédération internationale de natation amateur). Les principaux chapitres à connaître sont ceux compris entre SW4 et SW10 car ils contiennent les règlements des différentes nages, des départs et des virages.

Les retards ne sont pas acceptés : s'ils perturbent le déroulement de l'épreuve ou s'ils ne permettent pas aux candidats de s'échauffer.

A l'issue de l'épreuve les candidats quittent le bassin.

Déroulement et cadre de l'épreuve

-1- Accueil

- Appel, vérification d'identité et signature sur les listes de présence.
- Explication du déroulement de l'épreuve.
- Constitution des séries si possible par rapport aux projets de performance des candidats.
- Passage aux vestiaires.

-2- Préparation : Echauffement libre d'environ 15mn, enchaîné avec le passage de l'épreuve.

-3- Modalités d'organisation de l'épreuve

L'épreuve comporte une prestation physique notée **sur 20 points (note ramenée à 16)** et un entretien oral noté sur 4 points.

Prestation physique :

- Le candidat réalise un 800m **crawl** chronométré dans le respect des contraintes réglementaires.
- L'épreuve se déroule en bassin de 25m.
- 1 seul nageur par ligne d'eau (sauf aménagement lié à des contraintes ponctuelles, à la discrétion du jury)
- Echauffement de 15 minutes pour chaque session (si ligne d'eau disponible, possibilité de s'échauffer pendant les épreuves)
- En moyenne 4 séries de nageurs par session.
- Chaque jury est doublé au chronométrage de l'épreuve physique.
- Le dernier 100 m est annoncé par un repère visuel (planche placée sous l'eau en bout de ligne d'eau).
- Le jury relève les performances chronométriques à la seconde.
- Les temps sont arrondis à la seconde supérieure.
- Si le temps réalisé se situe entre 2 notes, c'est la note la plus basse qui sera attribuée.
- La performance doit être réalisée dans le respect des contraintes réglementaires (départ plongé, nage « crawl », virages, appui au sol avec déplacement interdit...). En cas de non-respect du règlement, le jury prononce une disqualification et la note 0.
- La note 0 est également attribuée si le parcours n'est pas réalisé dans son intégralité.
- Le candidat doit se conformer au règlement intérieur de l'établissement.

Entretien oral :

- L'entretien se déroule à l'issue de l'épreuve physique (aux abords du bassin). Il est assuré par le jury responsable du candidat, sa durée est de **15 minutes maximum**, à l'issue de la prestation physique. Il est conduit par le membre du jury qui a observé le candidat lors de sa prestation physique. Le candidat analyse sa prestation physique, base pour évaluer ses connaissances :
- du règlement,
- des principes techniques et d'entraînement en natation,
- des principes d'échauffement et de récupération.

Evaluation

-1- Prestation physique : 800m crawl, note sur 20 points (ramenée sur 16)

- **note sur 14 points: temps réalisé sur l'intégralité du parcours (800m) : voir barème**
- **note sur 3 points : Equilibrer son effort.** Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 m.

Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches -----> **0 point**

Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches -----> **3 points**

- **note sur 3 points : Gérer son effort.** Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 m à l'exception de la première et de la dernière.

Supérieur à 13 s : **0 point**

Inférieur ou égal à 13 s : **0,5 points**

Inférieur ou égal à 10 s : **1 point**

Inférieur ou égal à 8 s : **1,5 points**

Inférieur ou égal à 6 s : **2 points**

Inférieur ou égal à 4 s : **3 points**

-2- Entretien oral : note sur 4 points

L'oral dure 15 minutes (max.). 4 grands thèmes sont abordés régulièrement : préparation à l'épreuve, techniques, entraînement, réglementation.