

BACCALAUREATS GENERALI, TECHNOLOGIQUE, PROFESSIONNEL

EPREUVE FACULTATIVE DE EPS

NATATION DE DISTANCE

L'épreuve facultative s'adresse à des candidats qui ont un niveau de pratique très nettement supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire dans les activités concernées. Les informations contenues dans le livret candidat doivent leur permettre d'opérer leurs choix en toute connaissance de cause.

Le niveau d'exigence est celui du niveau 5 du référentiel national. Il est indispensable d'être en mesure de nager 800 m crawl avec une aisance respiratoire suffisante pour assurer une vitesse de nage régulière tout au long de l'épreuve.

L'analyse des résultats des sessions précédentes révèle :

- qu'il est très difficile aux candidats dont la performance chronométrée se situe au-delà de 16 mn 20 pour les filles et 14 mn 40 pour les garçons de révéler un niveau de compétence en adéquation avec les attendus de l'épreuve donc de gagner des points pour le baccalauréat.
- qu'un manque de maîtrise respiratoire est absolument rédhibitoire. Les candidats qui ne peuvent pas assurer un rythme respiratoire régulier avec des phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion sont systématiquement en difficulté et ne parviennent pas à gagner des points.
- qu'avoir une connaissance de soi suffisante pour être capable d'adopter d'emblée le rythme de nage le plus adapté à son niveau est une clé absolument essentielle de la prestation physique.

En conséquence, il convient, avant de prendre la décision de s'inscrire :

- de mesurer son propre niveau de pratique au regard des éléments de constat ci-dessus,
- de prendre connaissance des différents éléments et des barèmes qui fondent l'évaluation afin de situer son propre niveau de maîtrise au regard des exigences requises,
- de s'assurer de pouvoir consacrer, en cours d'année, le temps nécessaire à une préparation spécifique aux différentes composantes de l'épreuve.

Liens vers le livret candidat :

Académie de Paris : <http://urlz.fr/46Qv>

Académie de Créteil : <http://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article250>

Académie de Versailles : <http://eps.ac-versailles.fr/category/examens-eps/epreuves-ponctuelles-facultatives/>