

**OPTION FACULTATIVE PONCTUELLE EPS****EPREUVE : NATATION 800m CRAWL****CONDITIONS D'INSCRIPTION**

- Etre élève de classe terminale en bac général ou technologique
- Une seule épreuve EPS est autorisée en option facultative.
- Ne pas être dispensé de l'épreuve.
- Ne pas être inscrit à l'épreuve de complément.

**NOTATION**

Sont pris en compte les points obtenus au-dessus de la moyenne

Ex : 14/20 apporte 4pts supplémentaires au bac

Pour le bac général uniquement si c'est l'épreuve d'option 1, les points au dessus de la moyenne sont multipliés par 2.

Ex : 14/20 apporte 8pts supplémentaires au bac

**PASSAGE DE L'EPREUVE**

Vous serez convoqué pour passer votre épreuve facultative sur une ½ journée (avril).

Vous devrez vous présenter au jour fixé et **à l'heure prévue** (en cas de retard le jury vous refusera l'accès à l'épreuve), muni de votre pièce d'identité et de votre convocation.

Une tenue adéquate est indispensable notamment : maillot de bain (short de bain interdit), bonnet obligatoire pour les filles et les garçons.

L'épreuve se déroule en 2 parties :

- la 1<sup>ère</sup> partie est réservée à l'évaluation de *votre prestation physique* : un 800 m crawl chronométrés.
- la seconde se déroulera sous la forme *d'un entretien*.

**PRESTATION PHYSIQUE**

Après l'appel des candidats, le déroulement de l'épreuve vous est expliqué et un numéro de série vous est attribué.

**1<sup>er</sup> temps**

Appel des candidats par numéro de série en chambre d'appel.

**2<sup>ème</sup> temps**

Echauffement d'une quinzaine de minutes avant le passage de l'épreuve

**3<sup>ème</sup> temps**

Passage de l'épreuve

## ELEMENTS PRIS EN COMPTE POUR LA NOTATION DE LA PRESTATION PHYSIQUE SUR 20 PTS

- *Temps réalisé sur 12 points*
- *Temps réalisé sur le dernier 100m sur 2 points*
- *Préparation à l'effort sur 2 points*
- *Gestion de l'effort sur 2 points*
- *Qualité des virages sur 2 points*

*Les détails de cette évaluation sont décrits sur le référentiel ci-joint.*

La note proposée sur 20 est ensuite ramenée à une note sur 16.

## L'ENTRETIEN

Cette partie de l'épreuve a lieu à l'issue de la prestation et dure une dizaine de minutes. Cette partie de l'épreuve doit permettre d'apprécier vos capacités d'analyse de votre prestation soutenue à partir de connaissances que vous avez construites et acquises sur vous-même mais aussi sur la natation. Les domaines de questionnement concernent aussi bien la technique la tactique la préparation physique le règlement etc..

## ELEMENTS PRIS EN COMPTE POUR LA NOTATION DE L'ENTRETIEN SUR 4 PTS

Le jury apprécie à cette occasion la pertinence et la clarté de vos réponses, la capacité à utiliser vos différentes connaissances pour argumenter.

## PREPARATION A L'EPREUVE

Le niveau d'exigence pour cette épreuve est élevé et une préparation spécifique est indispensable

### *Prestation physique*

Une préparation régulière est nécessaire il est fortement conseillé de s'inscrire dans un club ou au minimum si cette épreuve est proposée dans le cadre de l'AS de vous y inscrire.

### *Entretien*

Il faut approfondir ses connaissances sur l'activité, des recherches en utilisant par exemple internet peuvent être tout à fait intéressantes.

Pour vous conseiller et vous guider n'hésitez pas à *faire appel à votre professeur d'EPS* qui s'il n'a pas vocation à vous préparer à l'épreuve peut vous apporter toutes les informations utiles.

Vous pouvez également consulter le site EPS académique :

<http://webtice.ac-guyane.fr/eps/> (rubrique Examen ... )