



EPS – BACCALAUREAT OPTION FACULTATIVE Barème du 200 m 4 nages

Division des
examens et
concours

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Epreuve officielle chronométrée 200 m x 4 nages (*règles F.I.N.A. : départ – ordre des nages P/D/B/C – virages- coulées*) .

Matériel nécessaire : tenue de bain et bonnet obligatoire.
Temps d'échauffement : 15' à 20'

Important : Les candidats doivent se présenter le jour de l'épreuve avec une estimation du temps qu'ils vont réaliser sur la distance. Ce temps sera pris en compte pour la notation.

Tableaux de performance / 15 points

GARÇONS	Temps	4'06	4'00	3'52	3'46	3'40	3'32	3'26	3'20	3'14	3'08	3'02	2'56	2'50	2'44	2'38
200 m 4 nages	NOTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
FILLES	Temps	4'30	4'24	4'18	4'12	4'06	4'00	3'54	3'48	3'42	3'36	3'30	3'24	3'18	3'12	3'06

NOTE : lorsque la performance se situe entre 2 côtes du barème, le jury passera à la côte inférieure pour arrêter la note.

Préalable à candidature : Le candidat à l'option s'obligera à prendre connaissance du barème de performance pour se garantir qu'il est en mesure de réussir le minimum exigé. De plus, il sera capable de connaître :

sa performance prévue pour la réalisation de son 200 m x 4 nages.

Aspect déclaratif : il sera tenu de remettre au jury en début d'épreuve une fiche précisant les données ci-mentionnées.

Note d'entretien / 5 points

A l'issue des épreuves de nages, les candidats se tiendront à la disposition des jurys pour un entretien de 10' maximum.

Contenu de l'entretien et barème de notation :

1 – Connaissance de soi en référence au projet sur 2 points : conformité de la prestation par rapport à la déclaration sur la fiche.

Capacité à prévoir la performance de 200 m.

Notation selon les seuils d'écart suivants :

ECART	NOTE
< ou = 2 sec	2 points
> (2 sec et 5 sec)	1 point

2 – Connaissance de la discipline sur 3 points :

a) le règlement des nages, virages et déroulement d'une compétition 1 point

b) les principes opérationnels des nages 2 points

- l'entraînement (cycles de préparation du nageur)
- les facteurs à vaincre (les identifier, solutions à envisager pour les réduire)
- principes d'action dans : départ, glisse, nages, virages, respiration, rythme du mouvement, surfaces motrices, amplitude, fréquence...)
- questions diverses sur l'actualité de la natation (records mondiaux, nationaux, nageurs du moment...).