

Cette fiche annexe (voir la [fiche référentiel](#) de l'épreuve) a pour objet d'expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de prodiguer quelques conseils de préparation.

## 1. Épreuve

### a. Compétence attendue

**Prestation Physique** : pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

**Entretien** : étayer, avec ses connaissances de l'activité, l'analyse de sa prestation et ses réponses aux questions posées.

### b. Prestation physique

Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. Cette prestation est notée sur 16 points.

### c. Entretien

L'entretien, d'une durée de 15 minutes, porte sur plusieurs champs d'investigation (cf. paragraphe 3.e). Il est noté sur 4 points.

### d. Report ou modification

Toute modification est portée sur le [site académique](#) (adresse précisée sur la convocation) la veille de l'examen après 10h.

## 2. Remarques du Jury pour la préparation de la prestation physique

L'épreuve facultative de natation de distance au baccalauréat nécessite un niveau d'expertise suffisant pour espérer obtenir une note supérieure à la moyenne. L'expérience accumulée en compétition scolaire et/ou fédérale est un atout considérable.

Ce type d'épreuve nécessite une préparation physique adaptée, ainsi qu'une pratique régulière de l'activité.

## 3. Déroulement de l'épreuve

Selon le site l'épreuve peut s'étaler sur la journée : l'entretien suit la prestation physique ou se déroule l'après-midi.

Des recommandations particulières à chaque centre d'examen peuvent être précisées sur la convocation.

### a. Transfert vers les lieux d'épreuves

**Attention** : l'heure indiquée sur votre convocation est l'**heure limite** pour participer à l'examen : vous avez donc à prendre une marge afin de pallier tout incident sur la route (embouteillage, délai de route,...) afin de pouvoir être évalué. Les transferts vers les lieux d'épreuve se font sous la responsabilité des candidats ou de leurs responsables légaux s'ils sont mineurs

### b. Accompagnateur(s)

Aucun observateur ne sera autorisé dans l'enceinte du bassin ou dans les lieux d'entretien pendant la durée de l'épreuve.

### c. Réunion d'information avant le début de l'épreuve

À l'heure de la convocation les candidats sont réunis pour que chacun :

- entende le rappel des modalités de l'épreuve ainsi que les consignes de fonctionnement et de sécurité ;
- présente sa convocation et sa pièce d'identité (carte d'identité ou un passeport, tout autre document ne sera pas accepté) ;
- précise un numéro à contacter si urgence pendant l'épreuve, émerge, et se met en tenue.
- précise un temps indicatif pour son 800m.

### d. Prestation physique

Les candidats sont regroupés par séries de temps approchantes.

Ensuite, ils disposent d'un temps d'échauffement que chacun gère librement avant la réalisation du 800m.

- un ou deux candidats nagent dans une ligne d'eau ;
- chacun gère sa course de façon autonome ;
- la régularité (entre 100m et 700m) puis l'accélération (100 derniers mètres) sont prises en compte.

### e. Entretien

Le candidat est informé de l'heure de convocation pour son entretien par le jury à l'issue de sa prestation physique et / ou par voie d'affichage.

Les champs d'investigation couvrent :

- l'analyse de sa prestation physique (performance, ressentis, description de sa pratique, préparation de l'épreuve...);
- la connaissance de l'activité (aspects tactiques, techniques de nage et stratégie de course,...);
- les connaissances règlementaires et culturelles (règlements, ordres du starter, distances de coulées,...);
- les connaissances scientifiques en lien avec la pratique (préparation physique, groupes musculaires sollicités, filières énergétiques,...).

## 4. Notation de la prestation physique

La note obtenue est le cumul de la note de pratique (/20 selon le référentiel national, ramenée /16) avec la note d'entretien (/4).

## 5. Matériel

Chaque candidat se présente avec une **tenue de bain homologuée**. Le **bonnet de bain** est **obligatoire**.

L'épreuve se déroulant sur la journée, les candidats prévoient un **repas froid et/ou une collation**.

*Nous vous souhaitons une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.*