

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 :** Prévoir et conduire son déplacement en optimisant sa vitesse par une technique efficiente et adaptée au parcours varié et vallonné pour réaliser la meilleure performance possible en ski nordique lors d'une course individuelle et d'une « mass start ».

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

### b. Prestation physique

Le candidat réalise un prologue en contre la montre de 1,5 km, puis une mass start de 4,5 km (3x1,5 km) pour les filles et de 6 km (4x1,5 km) pour les garçons. Le classement du prologue détermine les grilles de départ des Mass start. La prestation physique sur 16 points se décompose en : 5 points sur la performance au prologue, 5 points sur le classement de la mass start, 3 points sur le projet formulé pour la Mass start et 3 points sur l'efficacité de la technique mise en œuvre lors de l'épreuve.

#### 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.

### c. Report ou modification

Des conditions météo défavorables ou une qualité de neige dangereuse pourront amener le jury à modifier la date ou le lieu de l'épreuve, éventuellement à la transformer sans la dénaturer.

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

Cette épreuve nécessite un niveau d'expertise suffisant pour espérer obtenir une note supérieure à la moyenne. La difficulté proposée impose un très bon niveau technique et une très bonne condition physique. Ceci implique une préparation physique adaptée ainsi qu'une pratique régulière de l'activité. L'expérience accumulée en compétition scolaire et/ou fédérale est un atout considérable.

Le jour de l'épreuve, la reconnaissance par le candidat de la boucle tracée permettra d'optimiser son effort selon le profil de la piste, la structure de la neige et les conditions météorologiques.

## 3. Déroulement de l'épreuve

L'épreuve dure toute la journée : la prestation physique se déroule le matin, l'entretien l'après-midi.

### 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'épreuves se font sous la responsabilité des candidats ou de leurs responsables légaux s'ils sont mineurs

### b. Accompagnateur(s)

L'accès à la piste de l'épreuve et ses abords n'est pas autorisé pour les accompagnateurs. Aucun observateur ne peut être à proximité de la piste, dans les salles mises à disposition des candidats ou dans les lieux d'entretien pendant la durée de l'épreuve. L'accès à l'espace nordique nécessite un forfait nordique en cours de validité.

### 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 (le candidat est invité à en prendre connaissance avant l'épreuve sur le site EPS de l'académie) ;
- 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, émarge, prend possession de son dossard, puis se prépare.
- récupère une fiche projet (place estimée Mass Start) qu'il devra renseigner à l'issue du prologue et remettre avant le départ de la Mass start.

### d. Prestation physique

Le candidat est autonome pour :

- se rendre sur la piste de l'épreuve (le port du dossard permet l'accès au domaine nordique) et préparer ses skis ;
- s'échauffer et effectuer une reconnaissance du tracé avant la course selon les consignes précises données ;
- se présenter au départ de ses deux parties d'épreuves physiques (prologue et mass start) selon son sexe et son positionnement ;
- les temps réalisés au prologue et la composition des Mass Start sont annoncés et/ou affichés à l'issue des prologues.

### e. Entretien

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

Les champs d'investigations couvrent :

- l'analyse de sa prestation physique (performance, ressentis, description de sa pratique, préparation de l'épreuve...);
- la connaissance de l'activité (techniques, stratégie, connaissances culturelles,...);
- les connaissances réglementaires et sécuritaires (règlements, précautions,...);
- les connaissances scientifiques en lien avec la pratique (préparation physique, groupes musculaires sollicités, filières énergétiques,...).

## 4. Notation de la prestation physique

La note obtenue n'est pas communiquée. Elle est le cumul de la note de pratique (/16 voir référentiel académique) avec la note d'entretien (/4).

## 5. Matériel

Chaque candidat se présente avec **son matériel en bon état** et une **tenu appropriée à la pratique de l'activité et aux conditions météorologiques**. Les candidats prévoient **une collation et un repas froid** (salle hors sac pour les candidats).

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