Cette fiche annexe (voir le 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. Avertissement

Cette épreuve de sauvetage aquatique nécessite que le candidat sache nager et soit ponctuellement capable de se déplacer en immersion totale (corps entièrement sous l'eau). **Il faut donc être à l'aise dans et sous l'eau.**

Le port du bonnet de bain est obligatoire et les bermudas ne sont pas autorisés.

2. Épreuve

a. Compétence attendue

En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé

b. Déroulement de l'épreuve

Le candidat doit préciser son **projet** (ce qu'il pense faire) avant de réaliser sa **prestation physique** qui se divise en **deux parties enchaînées et chronométrées séparément**.

c. Projet (noté sur 5 pts)

Avant de commencer l'épreuve, le candidat écrit sur la fiche qui lui est donnée le nombre de points qui lui seront attribués pour chacun des éléments évalués, au cours des deux parties de l'épreuve (voir la fiche d'évaluation). Il rend cette fiche au jury avant de commencer sa prestation physique.
La note est le cumul de la note pour le respect du projet (4 pts), et la gestion de l'effort pendant le premier parcours (1 pt accordé si le candidat gère son effort en maintenant une allure globalement).

d. Prestation physique (noté sur 15 pts)

Parcourir 200m avec des obstacles dans un temps limité (noté sur 10 pts) **:**
Le parcours de 200m qui comporte 8 obstacles à franchir en immersion doit être nagée en moins de 5 minutes 20 secondes pour les garçons et en moins de 5 minutes 40 secondes pour les filles.

- le chronomètre est déclenché au moment du départ qui se fait du plot ou du bord en plongeant ou en sautant ;
- le candidat doit parcourir sans arrêt 200m (8 longueurs en piscine de 25m) ;
- les modes de nage sont au choix du candidat et peuvent changer ;
- pour chaque virage le candidat devra toucher le mur avec au moins une partie du corps ;
- sur chaque longueur de 25m, un obstacle est disposé et oblige le candidat à se mettre en immersion totale (entièrement sous l'eau), 2 types d'obstacles peuvent jalonner le parcours :
  - obstacle vertical : par exemple 1 cerceau à fleur d'eau dans lequel il faut passer ;
  - obstacle horizontal : par exemple 1 tapis sous lequel il faut passer ;
- le candidat peut faire autant de tentative qu'il le souhaite pour franchir un obstacle, et essaie d'en franchir un maximum sans les toucher ;
- en maintenant une allure globalement régulière le candidat montre sa capacité à gérer son effort et valorise son projet ;
- à la fin des 200m le chronomètre est arrêté dès que le candidat touche le mur avec une partie du corps ;
- s'il a dépassé le temps imparti le candidat peut quand même réaliser la deuxième partie de l'épreuve.

La note est le cumul de la note pour les obstacles franchis (6 pts), les obstacles non touchés (2 pts) et le respect du temps imparti (2 pts).

Si le candidat ne termine pas les 200m il ne pourra pas réaliser la deuxième partie de l'épreuve.
La note obtenue à l'épreuve tiendra compte du nombre d'obstacles franchis et du projet les concernant.

Parcours pour chercher et remonter un mannequin enfant (noté sur 5 pts) **:**
A l'arrivée du 200m le candidat doit, à partir du mur, nager sur une vingtaine de mètres pour rechercher un mannequin enfant immergé à 2 m de profondeur et le remonter à la surface jusqu'à ce que les voies respiratoires soient totalement hors de l'eau. Les garçons doivent réaliser le parcours en moins de 30secondes, les files en moins de 35 secondes.

- le chronomètre est déclenché au moment du départ du mur à la fin du parcours de 200m (une très courte pause est tolérée) ;
- le candidat doit nager comme il veut pour se rendre à l'endroit où le mannequin est immergé (à peu près à 20 m du point de départ) ;
- le candidat va chercher le mannequin pour le remonter à la surface ;
- le chronomètre s'arrête au moment où les voies respiratoires (nez et bouche) du mannequin sont hors de l'eau.

La note est le cumul de la note pour le respect du projet (4 pts), les obstacles non touchés (2 pts) et le respect du temps imparti (2 pts).

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

CAP BEP — Sauvetage — EPO

Niveau3

Circulaire n°2018-029 du 16/02/18 parue au BO n°9 du 1er mars 2018

Fiche d'évaluation (Filles et Garçons)

à partir de la **session 2018**

Épreuve comportant deux parties enchaînées.
1- Un parcours de 200m comportant 8 obstacles à franchir en immersion. Cette distance doit être nagée en moins de 5 minutes 20 (garçons) ou moins de 5 minutes 40 (filles). Passer les obstacles sans les heurter est valorisé.
2- Au terme du parcours d'obstacles et dans son prolongement, le candidat nage vers une zone indiquée, distante d'une vingtaine de mètres, pour remonter en surface en moins de 30 s (garçons), ou moins de 35 s (filles), un mannequin qui s'y trouve immergé à environ 2 m de profondeur. Cette partie est chronométrée, jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont hors de l'eau.

Le candidat communique avant le début de l'épreuve au jury ce qui'l pense rélaiser pour chacun des éléments évalués, au cours des deux parties de l'épreuve.

Candidat(e):	☐F ☐G	Nom :	Prénom:

Projet CANDIDAT					Évaluation EXAMINATEUR				
Le candidat coche les cases correspondant à son Projet							*L'examinateur entoure le résultat réalisé*		
					1ère partie				
nb obstacles franchis prévus	1		5			**nb obstacles réellement franchis**	1	**0**	5	**4**
	2		6				2	**1**	6	**5**
	3		7				3	**2**	7	**5,5**
	4		8		/6		4	**3**	8	**6**
nb d'obstacles touchés	2 et +					**nb d'obstacles touchés**	2 et +	**0**		
	1						1	**1**		
	0				/2		0	**2**		
Temps prévu au 200m	**G**		**F**			**Temps effectué au 200m**	**G**	**pts**	**F**
	ne pense pas finir		ne pense pas finir				non fini		non fini
	+5'40		+6'00				+5'40	**0**	+6'00
	-5'40		-6'00				-5'40	**1**	-6'00
	-5'20		-5'40		/2		-5'20	**2**	-5'40
					2ème partie				
Sortie de l'eau et transport du mannequin	Manequin non remonté à la surface					**Sortie de l'eau et transport du mannequin**	Manequin non remonté à la surface			**0**
	Manequin remonté à la surface						Manequin remonté à la surface			**1**
	Manequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées						Manequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées			**3**
	Idem dans le temps imparti		G - de 30"				Idem + transport dans le temps imparti		G - de 30"	**5**
			F - de 35"		/5				F - de 35"	
					Projet / Réalisation				
nb de différences par rapport au projet	4					**nb de différences par rapport au projet**	4	**0**		
	3						3	**1**		
	2						2	**2**		
	1						1	**3**		
	0				/4		0	**4**		
Signature du Candidat confirmant le projet prévu :						**gestion de l'effort sur la 1ère partie (maintien d'une allure régulière)**		**1**		
					/1					

Centre d'examen (cocher):	**Note /20**	Identité et émargement de l'examinateur :
☐Annonay, ☐Annecy, ☐Annemasse, ☐Aubenas, ☐Bourgoin, ☐Chambery, ☐Échirolles, ☐Meylan, ☐Montélimar, ☐Romans/Bourg de Péage		
Heure : Date : 02-avr-19		