

Epreuves ponctuelles d'EPS

Baccalauréat général et technologique	EPREUVE OBLIGATOIRE Sauvetage	Sauvetage
---------------------------------------------	--------------------------------------	-----------

Définition de l'épreuve

Le candidat devra s'engager sur un parcours de franchissement d'obstacles chronométré, d'une distance de 200 mètres, et enchaîner sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40 mètres choisie par le candidat.

Déroulement de l'épreuve

Matériel nécessaire au candidat : un maillot de bain et un bonnet. Les lunettes ne sont pas autorisées.

Temps d'échauffement : 30 minutes.

Organisation de l'évaluation : Le bassin est aménagé afin que 3 candidats puissent passer l'épreuve en même temps. Le candidat est seul dans son couloir. L'épreuve est évaluée par 1 jury pour chacun des nageurs.

Le candidat annonce son projet (performance chronométrique + franchissement d'obstacles + nature du mannequin remorqué) au jury et peut ensuite prendre le départ de l'épreuve.

Epreuves ponctuelles d'EPS

Baccalauréat
général et
technologique

EPREUVE OBLIGATOIRE

Sauvetage

SAUVETAGE

Ce qui est évalué

Performance chronométrique				/6
	De 0,5 à 2	De 2,5 à 4	De 4,5 à 6 points	
TEMPS FILLES	8'00 à 6'30	6'15 à 5'30	5'15 à 4'30	
TEMPS GARCONS	7'15 à 5'45	5'30 à 4'45	4'30 à 3'45	
Franchissement d'obstacles				/2
Obstacles	8 obstacles	0 = franchi	X = non franchi	
N° 1 - 5				
N° 2 - 6				
N° 3 - 7				
N° 4 - 8				
Distance et qualité du remorquage				/6
Distance de remorquage	De 0 à 3	De 4 à 5	6 points	/6
	10 à 15 m	16 à 25 m	≥ 30 m	
Qualité du remorquage	De 0,5 à 1	De 1,5 à 2,5	3 points	/3
	Voies respiratoires émergées	Voies respiratoires le plus souvent émergées	Voies respiratoires constamment émergées	
Conformité au projet annoncé				/6
0	1	2	3 points	
Projet totalement différent	Projet diffère dans deux critères sur trois	Projet conforme dans deux critères sur trois	Projet conforme	
				TOTAL /20