
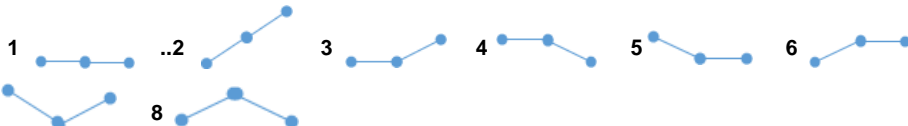


**ANNEXE 2 : Référentiel des épreuves organisées en contrôle en cours de formation**

**COMPÉTENCES PROPRES 1 – CP1**

**Course de demi-fond**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Bac Général et Technologique Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2). Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4					
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
		5.6	7.56	5.37						
6.3	7.38	5.24								
04/20	<b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. <b>Exemple :</b> Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième								
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles									
	<b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b> En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	<b>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</b>								
	Aucune stratégie n'est respectée <b>0 point</b>	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :				
		Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. <b>1 point</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. <b>1,5 points</b>	<b>2 points</b>		<b>3 points</b>				
02/20	<b>Préparation et récupération</b>	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 point</b>	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1 point</b>	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 <sup>e</sup> et le 3 <sup>e</sup> 500 m. <b>2 points</b>						

### Course de demi-fond

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.</p>		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400 m et aux 600 m.. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400 m et 600 m.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 800 m réalisés	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.7	9.03	7.28	7	6.26	5.19	11.2	5.49	4.43
		1.4	8.41	7.09	7.7	6.20	5.11	11.9	5.43	4.40
		2.1	8.20	6.51	8.4	6.13	5.03	12.6	5.37	4.37
		2.8	8.00	6.34	9.1	6.07	4.55	13.3	5.31	4.34
		3.5	7.41	6.19	9.8	6.01	4.51	14.0	5.25	4.31
		4.2	7.24	6.05	10.5	5.55	4.47			
		4.9	7.08	5.52						
5.6	6.53	5.40								
6.3	6.39	5.29								
04/20	<p>Écart aux projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet de performance sur 800 m</li> <li>- Projet des temps de passage</li> </ul>	Écart de plus de 15 secondes. <b>0 point</b>			Écart compris entre 15 et 10 secondes. <b>2 points</b>			Écart inférieur à 10 secondes. <b>4 points</b>		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti. <b>0 point</b>			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements). <b>1 point</b>			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire. <b>2 points</b>		

## Course de haies

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.		<p>En course de haies chaque candidat réalise une course de 200 m plat (un seul essai) et une course de 200 mètres haies (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 parcours). L'ordre des courses est laissé à l'appréciation du jury, mais les temps ne seront pas communiqués à l'issue de la première course. Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix du candidat si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires sonores pour les coureurs et visuels pour les chronométreurs.</p> <p>Le 200 mètres haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 30m. Hauteur des haies : 76 cm pour les Filles, 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir des haies de 0,64 pour les Filles et de 0,74 pour les garçons, dans ce cas la note de performance obtenue est minorée de 2 points.</p> <p>En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire.</p> <p>Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La performance de la course de haies	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons
		0,5	≥51"5	44"4	5	42"5	34,4	8	37,1	31,2
		1	50"5	43"7	5,5	41"6	33,6	8,5	36,1	30,6
		1,5	49"5	42,2	6	40"6	33,9	9	35,2	30,1
		2	48"5	41	6,5	39"7	33,1	9,5	34,4	29,6
		2,5	47"5	40,1	7	38,8	32,5	10	33,6	≤ 29
		3	46"5	39	7,5	37,9	31,8			
		3,5	45"4	38,1						
		4	44"4	37,1						
4,5	43"4	36,3								
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons
		0,5	≥ 90"5	77"	2	76"5	64"0	3,5	64"	56"
		1	86"5	72"2	2,5	72"0	61"0	4	62"	≤ 54"
		1,5	81"0	67"5	3	68"5	58"5			
02/20	Régularité des foulées inter haies	Le nombre de foulées inter haies varie de plus de 3 appuis (différence entre le plus grand et le plus petit nombre d'appuis utilisés entre les haies).			L'organisation des foulées inter obstacle varie au plus de 1 à 2 appuis.			Le nombre d'appuis inter haies varie au plus d'un appui.		
		0.5 point			1 point			2 points		
04/20	L'efficacité du franchissement (Différence des temps haies/temps plat)	Différence des temps ≥ 8"1	La différence des temps est comprise entre 8"0 et 7"0	La différence des temps est comprise entre 7"0 et 6"0	La différence des temps est comprise entre 5"9 et 5"	La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"4	La différence des temps est comprise entre 4"3et 3"7	La différence des temps est comprise entre 3"6 et 2"9	Inférieure ou égale 2"8	
		0,5 point	1 point	1.5 point	2 points	2.5 points	3 points	3.5 points	4 points	

**Courses de haies**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.		<p>En course de haies chaque candidat réalise un 250 m plat (un seul essai) puis une course de 250 mètres haies. (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 courses). Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix celui-ci si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires, à la fois sonores pour les coureurs et visuels pour les professeurs qui chronomètrent.</p> <p>Le 250 mètres haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 40m. Hauteur des haies : 76 cm pour les Filles, 84 cm pour les garçons. À l'issue du 250 m haies, le candidat annonce aux chronomètres le temps qu'il pense avoir fait.</p> <p>En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire.</p> <p>Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La performance de la course de haies	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons
		0,5	≥ 55	≥ 53"5	5	49,2	42"1	8	44,3	37"3
		1	54,5	52"0	5,5	48,4	41"3	8,5	43,5	36"5
		1,5	54	50"5	6	47,5	40"5	9	42,8	35"7
		2	53,5	49"0	6,5	46,7	39"7	9,5	42,0	34"9
		2,5	52,9	47"7	7	45,9	38"9	10	41,3	34"5
		3	52,2	46"3	7,5	45,1	38"1			
		3,5	51,7	45"0						
		4	50,9	43"9						
4,5	50,1	42"9								
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons
		0,5	≥ 100"	97"	2	92"2	78"0	3,5	82"1	68"9
		1	95"2	90"0	2,5	88"8	75"0	4	78"8"	65"8
1,5	94"7	84"0	3	85"5	80"8					
02/20	Échauffement	Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre. La mise en train va d'une mise en œuvre superficielle à un échauffement qui reste général.			L'échauffement passe progressivement du général au spécifique en prenant en compte les aspects cardio-respiratoires, musculaires et articulaires. Le candidat prend en compte les deux courses.			L'échauffement prend en compte les deux courses, correspond à ce qui a été enseigné et inclut du travail d'allure sur le plat et sur les haies.		
		de 0 à 0,75 point			de 0,75 à 1,5 point			de 1,5 à 2 points		
04/20	Écart entre temps estimé à l'arrivée et temps réalisé (haies)	Sup ou égal à 4,5"	Inf à 4"5 et sup ou égal à 4"	Inf à 4"0 et sup ou égal à 3"5	Inf à 3"5 et sup ou égal à 3"	Inf à 3"0 et sup ou égal à 2"5	Inf à 2"5 et sup ou égal à 2"	Inf à 2" et sup ou égal à 1"5	Inf à 1"5 et sup ou égal à 1"	Inf à 1"
		0 point	0,25 point	0,50 point	0,75 point	1 point	1,25 point	1,5 point	1,75 point	2 points
10/20	L'efficacité du franchissement (Différence des temps haies/temps plat)	Diff ≥ 9"	La différence des temps est comprise entre, 9" et 8"1	La différence des temps est comprise entre 8" et 7"1	La différence des temps est comprise entre 7" et 6"1	La différence des temps est comprise entre 6" et 5"1	La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"1	La différence des temps est comprise entre 4"0 et 3"1	La différence des temps est ≤ 3"	
		0 point	0,25 point	0,75 point	1 point	1,25 point	1,5 point	1,75 point	2 points	

**Course de relais-vitesse**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.</p>		<p>Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres .Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 4 x 50 mètres. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50 m individuel. Lors de la première course les postes des coureurs sont tirés au sort. Sur les deux courses de 4 x 50 m, chaque coureur devra assumer le rôle de « receveur-donneur » c'est-à-dire être passé en position 2 ou 3. Exemple : 1ère course de 4x50m, ordre de passage : A-B-C-D, 2ème course de 4x50m, ordre de passage : B-A-D-C Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones, s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent ensuite au niveau de la ligne d'arrivée et chronomètrent chacun les deux groupes. Chaque élève est noté selon les critères suivants :</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	Temps cumulés des 2 fois 4X50 m	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons
		0,25	≥75"8	≥ 62"0	5	69"4	58"	8	65"2	54"8
		0,50	75"7	61"5	5,5	68"7	57"6	8,5	64"6	54"2
		01	75"0	61"2	6	68"0	57"2	9	64"0	53"6
		01,5	74"3	60"8	6,5	67"3	56"6	9,5	63"4	53"0
		02	73"6	60"4	7	66"6	56"	10	≤ 62"8	≤ 52"4
		02,5	72"9	60"	7,5	65"9	55"4			
		03	72"2	59"6						
		03,5	71"5	59"2						
04/20	Performance individuelle sur 50 m	Note /4	Temps Filles	Temps Garçons	Note /4	Temps Filles	Temps Garçons	Note /4	Temps Filles	Temps Garçons
		0,1	≥10"2	9"0	2	8"8	7"4	3,2	8"2	6"8
		0,2	9"8	8"6	2,2	8"7	7"3	3,4	8"1	6"7
		0,4	9"6	8"3	2,4	8"6	7"2	3,6	8"0	6"6
		0,6	9"5	8"1	2,6	8"5	7"1	3,8	7"9	6"5
		0,8	9"4	8"0	2,8	8"4	7"0	4	≤ 7"8	≤ 6"4
		1	9"3	7"9	3	8"3	6"9			
		1,2	9"2	7"8						
		1,4	9"1	7"7						
04/20	Efficacité de la transmission Différence entre la somme des temps de chacun sur 50 m plat et le meilleur temps réalisé en relais. (somme des tps individuels moins tps du relais)	Note	Ecart en secondes		Note	Ecart en secondes		Note	Ecart en secondes	
		0,0	Temps relais >Temps cumulés de plus de 1 %		2	= ou > à 3 %		3,2	= ou > à 6 %	
		0,4	Temps relais >Temps cumulés de 0 à 1 %		2,4	= ou > à 4 %		3,6	= ou > à 7 %	
		0,8	Gain < 1 %		2,8	= ou > à 5 %		4	= ou > à 8 %	
		1,2	= ou > à 1 %							
1,6	= ou > à 2 %									
02/20	Maîtrise des transmissions et des codes de communication	Transmission hors zone.  0 point	Très net ralentissement du receveur ou « tampon ».  0,25 point par course		Ralentissement modéré du receveur.  0,50 point par course			Synchronisation des vitesses des coureurs.  1 point par course		

### Course de relais-vitesse

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite.</p>		<p>Les équipes de relais effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres. Départ (réglementaire) commandé (en starting-blocks ou en trépieds). Lors de la 2<sup>e</sup> tentative les coureurs changent obligatoirement de place pour que chacun occupe au moins une fois les postes centraux 2 et 3 de « receveur-donneur ».</p> <p>Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Cependant pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission).</p> <p>Chaque élève est noté selon les critères suivants :</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure des deux performances sur le parcours relais.	<b>Note /10</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>
		0,5	37"2	31"1	5	34"0	28"3	8	31"0	25"3
		1	37"1	31"	5,5	33"5	27"8	8,5	30"5	24"8
		1,5	36"8	30"7	6	33"0	27"3	9	30"0	24"3
		2	36"2	30"4	6,5	32"5	26"8	9,5	29"5	23"8
		2,5	35"8	30"1	7	32"0	26"3	10	29"0	23"3
		3	35"4	29"8	7,5	31"5	25"8			
		3,5	35"2	29"5						
4	34"8	29"1								
4,5	34"4	28"7								
04/20	Temps cumulés des 2 fois 4X50 m	<b>Note /4</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>
		0,1	≥ 73"7	≥ 61"3	1,50	67"6	57"2	3	64'0"	53"6
		0,2	73"6	61"2	1,75	67"00	56"6	3,25	63"4	53"0
		0,3	72"4	60"6	2	66"4	56"00	3,50	62"8	52"4
		0,4	71"4	60"0	2,25	65"8	55"4	3,75	62"2	51"8
		0,5	70"6	59"2	2,50	65"2	54"8	4	61"6	51"2
		0,6	70"00	58"8	2,75	64"6	54"2			
		0,75	69"4	58"4						
1	68"8	58"								
1,25	68"2	57"6								
04/20	Efficacité individuelle de la transmission (l'attention est portée sur le receveur qui a la responsabilité de partir au bon moment)	Transmission hors zone.  <b>0 point</b>	Net ralentissement du receveur ou « tampon ».  <b>0,50 point par course</b>	Léger ralentissement du receveur.  <b>1 point par course</b>	Synchronisation des vitesses des coureurs.  <b>2 points par course</b>					
02/20	Pertinence de l'organisation considérée comme la plus efficace (avant les courses, l'équipe indique l'ordre des coureurs où elle pense être la plus efficace)	L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide et la différence est supérieure à 3/10 de seconde.  <b>0 point</b>	L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide mais la différence entre les deux courses est inférieure ou égale à 3/10 de seconde.  <b>1 point</b>	L'équipe se connaît bien et l'organisation indiquée est bien la plus efficace.  <b>2 points</b>						

## Lancer du disque

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation). Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement fédéral.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	8.60	11.20	5.0	12.90	20.00	8.0	18.50	28.00
		1.0	8.90	12.20	5.5	13.50	21.50	8.5	19.60	29.50
		1.5	9.20	12.80	6.0	14.10	23.00	9.0	20.80	31.00
		2.0	9.50	13.40	6.5	15.20	24.50	9.5	22.00	32.50
		2.5	10.00	14.00	7.0	16.30	25.00	10	23.00	34.00
		3.0	10.50	15.20	7.5	17.40	26.50			
		3.5	11.10	16.40						
		4.0	11.70	17.60						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	7.80	9.00	2.0	12.30	17.60	3.2	17.40	25.00
		0.4	8.00	10.00	2.2	12.90	18.80	3.4	18.50	26.50
		0.6	8.20	11.00	2.4	13.50	20.00	3.6	19.60	28.00
		0.8	8.90	12.20	2.6	14.10	21.50	3.8	20.80	29.50
		1.0	9.50	12.80	2.8	15.20	23.00	4.0	22.00	31.00
		1.2	10.00	13.40	3.0	16.30	24.50			
		1.4	10.50	14.00						
		1.6	11.10	15.20						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur à 20 % <b>0 point</b>			Supérieur à 5 % et Inférieur ou égal à 10 %			Inférieur ou égal à 5 %		
		Supérieur à 10 % et Inférieur ou égal à 20 % <b>0.5 point</b>			<b>1 point</b>			<b>2 points</b>		
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur.  <b>De 0 à 1.5 point</b>			La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace.  <b>De 1.75 à 3 points</b>			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer.  <b>De 3.25 à 4 points</b>		



## Lancer du disque

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais</p> <p>Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	9.50	12.80	5.0	15.20	23.00	8.0	22.00	31.00
		1.0	10.00	13.40	5.5	16.30	24.50	8.5	23.00	32.50
		1.5	10.50	14.00	6.0	17.40	25.00	9.0	24.00	34.00
		2.0	11.10	15.20	6.5	18.50	26.50	9.5	25.00	35.50
		2.5	11.70	16.40	7.0	19.60	28.00	10	26.00	37.00
		3.0	12.30	17.60	7.5	20.80	29.50			
		3.5	12.90	18.80						
		4.0	13.50	20.00						
4.5	14.10	21.50								
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	9.00	11.00	2.0	13.50	20.00	3.2	19.60	28.00
		0.4	9.30	12.20	2.2	14.10	21.50	3.4	20.80	29.50
		0.6	9.50	12.80	2.4	15.20	23.00	3.6	22.00	31.00
		0.8	10.00	13.40	2.6	16.30	24.50	3.8	23.00	32.50
		1.0	10.50	14.00	2.8	17.40	25.00	4.0	24.00	34.00
		1.2	11.10	15.20	3.0	18.50	26.50			
		1.4	11.70	16.40						
		1.6	12.30	17.60						
1.8	12.90	18.80								
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur à 20 % <b>0 point</b> Supérieur à 10 % et Inférieur ou égal à 20 % <b>0.5 point</b>			Supérieur à 5 % et Inférieur ou égal à 10 % <b>1 point</b>			Inférieur ou égal à 5 % <b>2 points</b>		
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace. <b>De 0 à 1.5 point</b>			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer. <b>De 1.75 à 3 points</b>			La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité. <b>De 3.25 à 4 points</b>		

**Lancer du javelot**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
		Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
10/20	La meilleure performance réalisée	0.5	6.50	11.00	5.0	10.90	20.45	8.0	17.00	29.75
		1.0	6.60	11.50	5.5	11.90	21.95	8.5	18.10	31.35
		1.5	6.80	11.75	6.0	12.80	23.45	9.0	19.10	33.10
		2.0	7.00	12.00	6.5	13.90	24.95	9.5	20.20	34.80
		2.5	7.50	13.35	7.0	14.90	26.55	10.0	21.30	36.50
		3.0	7.70	14.70	7.5	15.90	28.55			
		3.5	8.00	16.15						
		4.0	8.80	17.55						
		4.5	9.90	19.00						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	5.80	10.00	2.0	9.90	17.50	3.2	16.00	26.50
		0.4	5.90	10.50	2.2	10.90	19.00	3.4	17.00	28.50
		0.6	6.00	11.00	2.4	11.90	20.40	3.6	18.10	29.70
		0.8	6.50	11.50	2.6	12.90	21.90	3.8	19.20	31.30
		1.0	7.00	11.70	2.8	13.90	23.40	4.0	20.20	33.00
		1.2	7.50	12.00	3.0	14.90	24.90			
		1.4	7.75	13.30						
	1.6	8.00	14.70							
	1.8	8.80	16.10							
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. à 20 % <b>0 point</b> Sup. à 10 % et Inf. ou égal à 20 % <b>0.5 point</b>			Sup. à 5 % et Inf. ou égal à 10 % <b>1 point</b>			Inf. ou égal à 5 % <b>2 points</b>		
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur  <b>De 0 à 1.5 point</b>			La prise d'élan est coordonnée, mais manque d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace  <b>De 1.75 à 3 points</b>			La prise d'élan est ample, rythmée et équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis.  <b>De 3.25 à 4 points</b>		

**Lancer du javelot**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum). Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	7.30	12.00	5.0	13.90	25.00	8.0	23.60	39.80
		1.0	7.50	13.30	5.5	14.90	27.50	8.5	25.50	42.00
		1.5	7.70	14.70	6.0	16.00	30.00	9.0	27.40	44.30
		2.0	8.00	16.10	6.5	17.90	32.50	9.5	29.30	46.50
		2.5	8.80	17.50	7.0	19.80	35.00	10.0	31.20	48.20
		3.0	9.90	19.00	7.5	21.70	37.50			
		3.5	10.90	20.50						
		4.0	11.90	21.90						
4.5	12.80	23.40								
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	6.30	11.00	2.0	11.90	20.50	3.2	19.80	32.50
		0.4	6.50	11.50	2.2	12.80	21.90	3.4	21.70	35.00
		0.6	7.00	11.70	2.4	13.90	23.50	3.6	23.60	37.50
		0.8	7.50	12.00	2.6	14.90	25.00	3.8	25.50	39.80
		1.0	7.70	13.30	2.8	16.00	27.50	4.0	27.40	42.00
		1.2	8.00	14.70	3.0	17.90	30.00			
		1.4	8.80	16.10						
		1.6	9.90	17.50						
1.8	10.90	19.00								
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Supérieur à 20 % <b>0 point</b> Sup. à 10 % et inf. ou égal à 20 % <b>0.5 point</b>			Sup. à 5 % et inf. ou égal à 10 %  <b>1 point</b>			Inf. ou égal à 5 %  <b>2 points</b>		
04/20	Compromis vitesse/efficacité	Perte de vitesse ou peu de vitesse avant le lancer. Altération de l'axe du javelot et des postures en phase finale. Le corps se redresse pendant les pas croisés.  <b>De 0 à 1.5 point</b>			Course d'élan progressivement accélérée. Ralentissement pendant la phase finale. Phases d'élan structurées et coordonnées. Le jeu des étirements-renvoi se fait de manière aléatoire. <b>De 1.75 à 3 points</b>			Vitesse optimale en phase finale, les différentes mises en tension s'enchaînent harmonieusement.  <b>De 3.25 à 4 points</b>		

**Saut en hauteur**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le nombre d'essai à une même hauteur est libre ;</li> <li>- en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure ;</li> <li>- en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures.</li> </ul> <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel 1 pied est obligatoire.</p> <p>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
		0.5	76	112	5.0	109	139	8.0	127	157
		1.0	79	115	5.5	112	142	8.5	130	160
		1.5	88	118	6.0	115	145	9.0	133	163
		2.0	91	121	6.5	118	148	9.5	136	166
		2.5	94	124	7.0	121	151	10.0	139	169
		3.0	97	127	7.5	124	154			
		3.5	100	130						
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /4	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /4	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
		0.2	77	100	2.0	103	127	3.2	121	149
		0.4	80	103	2.2	106	130	3.4	124	153
		0.6	83	106	2.4	109	134	3.6	127	157
		0.8	86	109	2.6	112	137	3.8	130	161
		1.0	89	112	2.8	115	141	4.0	134	165
		1.2	92	115	3.0	118	145			
		1.4	95	118						
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 6 cm.			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égal à 6 cm.			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : inférieur ou égal à 3 cm.		
		<b>0.5 point</b>			<b>1 point</b>			<b>2 points</b>		
04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La course est aléatoire et mal étalonnée Liaison course - appel inexistante. Pas ou peu de prise d'avance des appuis. Mobilisation inexistante ou peu efficace des segments libres. Position assise du sauteur.			Course étalonnée et curviligne L'appel est stabilisé avec une prise d'avance des appuis. Mobilisation sans fixation des segments libres. Le bassin s'ouvre au franchissement.			La course d'élan est stabilisée, étalonnée et rythmée La prise d'avance des appuis permet à la chaîne d'impulsion d'être efficace. Bonne coordination et fixation des segments libres.		
		<b>De 0 à 1.5 point</b>			<b>De 1.75 à 3 points</b>			<b>De 3.25 à 4 points</b>		

## Saut en hauteur

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion</p>		<p>Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le nombre d'essai à une même hauteur est libre ;</li> <li>- en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure ;</li> <li>- en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures.</li> </ul> <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel 1 pied est obligatoire.</p> <p>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
		0.5	86	109	5.0	112	137	8.0	130	161
		1.0	89	112	5.5	115	141	8.5	134	165
		1.5	92	115	6.0	118	145	9.0	137	169
		2.0	95	118	6.5	121	149	9.5	141	172
		2.5	97	121	7.0	124	153	10.0	145	175
		3.0	100	124	7.5	127	157			
		3.5	103	127						
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /4	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /4	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
		0.2	83	106	2.0	109	134	3.2	127	157
		0.4	86	109	2.2	112	137	3.4	130	161
		0.6	89	112	2.4	115	141	3.6	134	165
		0.8	92	115	2.6	118	145	3.8	137	169
		1.0	95	118	2.8	121	149	4.0	141	171
		1.2	97	121	3.0	124	153			
		1.4	100	124						
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égale à 6 cm. <b>0.5 point</b>			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée est égale à 3 cm. <b>1 point</b>			Aucun écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée. <b>2 points</b>		
04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La prise d'élan est peu ou mal rythmée.  <b>De 0 à 1.5 point</b>			La prise d'élan est rythmée, avec utilisation de la mise en tension des chaînes musculaires.  <b>De 1.75 à 3 points</b>			La prise d'élan est rythmée et accélérée à l'impulsion, avec utilisation maximale de la mise en tension des chaînes musculaires par la mobilisation des segments libres.  <b>De 3.25 à 4 points</b>		

**Pentabond**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.</p> <p>Cas de nullité : - lorsque le 1<sup>er</sup> bond n'est pas un cloche-pied.</p> <p>Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable).</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	6.87	8.00	5.0	10.14	12.53	8.0	12.22	15.28
		1.0	7.00	8.50	5.5	10.49	13.00	8.5	12.54	15.73
		1.5	7.42	9.05	6.0	10.86	13.47	9.0	12.87	16.15
		2.0	7.83	9.55	6.5	11.20	13.93	9.5	13.17	16.58
		2.5	8.22	10.07	7.0	11.55	14.39	10	13.50	17.00
		3.0	8.62	10.57	7.5	11.88	14.85			
		3.5	9.00	11.06						
		4.0	9.39	11.56						
4.5	9.76	12.05								
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	6.30	7.50	2.0	9.39	11.56	3.2	11.55	14.39
		0.4	6.50	7.75	2.2	9.76	12.05	3.4	11.88	14.85
		0.6	6.87	8.00	2.4	10.14	12.53	3.6	12.22	15.28
		0.8	7.00	8.50	2.6	10.49	13.00	3.8	12.54	15.73
		1.0	7.42	9.05	2.8	10.86	13.47	4.0	12.87	16.15
		1.2	7.83	9.55	3.0	11.20	13.93			
		1.4	8.22	10.07						
		1.6	8.62	10.57						
1.8	9.00	11.06								
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts	Sup. ou égal à 0.60 m <b>0 point</b> Inf. à 0.60 m et sup. ou égal à 0.40 m. <b>0.5 point</b>			Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m <b>1 point</b>			Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m <b>1.5 point</b> Inf. à 0.20 m <b>2 points</b>		
04/20	Régularité des bonds et coordination	Bonds irréguliers. Appuis prolongés. La vitesse décroît. <b>0 point</b>			Enchaînement de bonds. Rythme régulier. Appuis réactifs. Rebonds effectifs. <b>2 points</b>			Ensemble des bonds équilibrés. Rythme régulier. Appuis dynamiques. Maintien d'une vitesse optimale. <b>4 points</b>		

**Pentabond**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.</p>		<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : - lorsque le 1<sup>er</sup> bond n'est pas un cloche-pied. Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable).</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	7.23	8.70	5.0	11.28	14.28	8.0	14.40	17.90
		1.0	7.68	9.32	5.5	11.80	14.90	8.5	14.85	18.35
		1.5	8.13	9.94	6.0	12.32	15.52	9.0	15.30	18.80
		2.0	8.58	10.56	6.5	12.84	16.14	9.5	15.75	19.25
		2.5	9.03	11.18	7.0	13.36	16.76	10	16.20	19.70
		3.0	9.48	11.80	7.5	13.88	17.38			
		3.5	9.93	12.42						
		4.0	10.38	13.04						
4.5	10.83	13.66								
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	6.30	8.00	2.0	9.93	12.42	3.2	12.84	16.14
		0.4	6.50	8.18	2.2	10.38	13.04	3.4	13.36	16.76
		0.6	6.87	8.43	2.4	10.83	13.66	3.6	13.88	17.38
		0.8	7.23	8.70	2.6	11.28	14.28	3.8	14.40	17.90
		1.0	7.68	9.32	2.8	11.80	14.90	4.0	14.85	18.35
		1.2	8.13	9.94	3.0	12.32	15.52			
		1.4	8.58	10.56						
		1.6	9.03	11.18						
1.8	9.48	11.80								
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts	Sup. ou égal à 0.60 m <b>0 point</b> Inf. à 0.60 m et Sup.ou égal à 0.40 m <b>0.5 point</b>			Inf. à 0.40 m et Sup. ou égal à 0.30 m <b>1 points</b>			Inf.à 0.30m et Sup.ou égal à 0.20 m <b>2.5 points</b> Inf. à 0.20 m <b>2 points</b>		
04/20	Compromis vitesse-efficacité	Vitesse chute avant l'impulsion course d'élan irrégulière. place de l'impulsion aléatoire/planche. <b>0 point</b>			Course d'élan rythmée et accélérée. L'impulsion sur ou proche (un pied) de la planche. <b>2 points</b>			Vitesse optimale à l'impulsion Efficacité de la chaîne d'impulsion. Alignement corporel et utilisation des segments libres. <b>4 points</b>		

**Natation de vitesse**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.</p>		<p>Le candidat nage une série de trois 50 m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10 mn de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un premier 50 m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;</li> <li>• un deuxième 50 m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50 m ;</li> <li>• un troisième 50 m « nage libre ».</li> </ul> <p>À l'arrivée de chacun des deux premiers 50 m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.</p> <p>Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».</p> <p>Pour le troisième 50 m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée consécutives au départ et au virage.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	1'12"	58"	7	56"	46"	11	49"	41"
		1.5	1'10"5	57"	7.5	55"	45"	11.5	48"5	40"5
		2	1'09"	56"	8	54"	44"	12	48"	40"
		2.5	1'07"5	55"	8.5	53"	43"5	12.5	47"5	39"5
		3	1'06"	54"	9	52"	43"	13	47"	39"
		3.5	1'05"5	53"	9.5	51"	42"5	13.5	46"5	38"5
		4	1'03"	52"	10	50"	42"	14	46"	38"
		4.5	1'01"5	51"	10.5	49"5	41"5			
		5	1'00"	50"						
		5.5	59"	49"						
		6	58"	48"						
		6.5	57"	47"						
	Caractère réglementaire de la prestation	<p>Une pénalité de 1 point le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent.</p> <p>Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p>								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.		Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.			Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite.			
		<b>De 0 point à 1 point</b>		<b>De 1,5 point à 2,5 points</b>			<b>De 3 points à 4 points</b>			
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								



**Natation de vitesse**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.</p>		<p>Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100 m 3 nages entrecoupés d'environ 15 mn de récupération. Les nages sont choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. À l'arrivée de chacun des deux parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale. <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin ».</p> <p>Les départs et virages sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques à chaque nage. Pour le crawl, les coulées consécutives au départ et aux virages n'excéderont pas 15 mètres.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Cumul des temps réalisés sur les deux parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	3'40	3'14	7	3'16	2.56	11	3'01	2.44
		1.5	3'38	3'12"5	7.5	3'14	2'54"5	11.5	2'59"5	2'42"5
		2	3'36	3.11	8	3'12	2.53	12	2'58	2.41
		2.5	3'34	3'09"5	8.5	3'10	2'51"5	12.5	2'56"5	2'39"5
		3	3'32	3.08	9	3'08	2.5	13	2'55	2.38
		3.5	3'30	3'06"5	9.5	3'06	2'48"5	13.5	2'53"5	2'36"5
		4	3'28	3.05	10	3'04	2.47	14	2'52	2.35
		4.5	3'26	3'03"5	10.5	3'02"5	2'45"5	11	3'01	2.44
		5	3'24	3.02						
5.5	3'22	3'00"5								
6	3'20	2.59								
6.5	3'18	2'57"5								
	Caractère réglementaire de la prestation	<p>Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p>								
04/20	Modes de récupération et de préparation	<p>Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.</p> <p><b>De 0 point à 1 point</b></p>	<p>L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.</p> <p><b>De 2 points à 3 points</b></p>	<p>L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.</p> <p><b>De 3 points à 4 points</b></p>						
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								

**Natation de distance**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 500 mètres. Le jury relève les temps par tranches de 100 mètres et comptabilise les distances nagées en crawl. Le crawl est défini comme suit : - action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émergence. Pour être comptabilisées, les distances nagées en crawl doivent l'être par tranches de 25 m, consécutives ou non.								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours.	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	15'15	13'50	6	12'00	10'45	9.5	10'37	9'24
		1.5	14'50	13'25	6.5	11'48	10'30	10	10'26	9'14
		2	14'25	13'00	7	11'36	10'18	10.5	10'15	9'04
		2.5	14'00	12'40	7.5	11'24	10'06	11	10'05	8'56
		3	13'40	12'20	8	11'12	9'54	11.5	10'55	8'48
		3.5	13'20	12'00	8.5	11'00	9'44	12	9'45	8'40
		4	13'00	11'45	9	10'48	9'34			
		4.5	12'45	11'30						
		5	12'30	11'15						
5.5	12'15	11'00	Bonus de 1 point pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé).							
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à quatrième tranches. <b>0 point</b>			Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à quatrième tranches. <b>2 points</b>					
06/20	Modes de préparation à l'effort	Absence de mise en train. Mise en train succincte et/ou inadaptée. Le candidat nage quelques longueurs sans réelle notion de progressivité. <b>de 0 à 0,5 point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. <b>de 1 à 1,5 point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques (exemple : virages). <b>2 points</b>		
	Gestion de l'effort : Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 point</b> <b>Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 points</b>		
	Distance parcourue en crawl	<b>300 m : 1 point</b>			<b>400 m : 1,5 point</b>			<b>500 m : 2 points</b>		

**Natation de distance**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> 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.</p>		<p>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.</p> <p>La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>- phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émergence.</li> </ul>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de niveau 5								
14 points	<p><b>Performance chronométrique</b></p> <p>Exemple : Une fille réalise 15 mn 33. Sa note est de 7/14</p>	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons
		1 point	19.00	17.00	5,5 points	16.32	14.49	10 points	14.32	13.10
		1,5 point	18.40	16.41	6 points	16.16	14.36	10,5 points	14.20	13.00
		2 points	18.24	16.26	6,5 points	16.00	14.23	11 points	14.08	12.50
		2,5 points	18.08	16.11	7 points	15.44	14.10	11,5 points	13.56	12.40
		3 points	17.52	15.56	7,5 points	15.32	14.00	12 points	13.44	12.30
		3,5 points	17.36	15.41	8 points	15.20	13.50	12,5 points	13.32	12.20
		4 points	17.20	15.28	8,5 points	15.08	13.40	13 points	13.20	12.10
		4,5 points	17.04	15.15	9 points	14.56	13.30	13,5 points	13.08	11.55
		5 points	16.48	15.02	9,5 points	14.44	13.20	14 points	12.56	11.40
<p>Bonus de 1 point si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 points pour la performance chronométrique).</p>										
6 points	<p><b>Gestion de l'effort :</b> Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres</p>	<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches.</p> <p><b>0 point</b></p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.</p> <p><b>3 points</b></p>					
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	<p><b>Supérieur à 13 secondes : 0 point</b> <b>Entre 11 et 13 secondes : 0,5 point</b> <b>Entre 9 et 10 secondes : 1 point</b></p>			<p><b>Entre 7 et 8 secondes : 1,5 point</b> <b>Entre 5 et 6 secondes : 2 points</b></p>			<p><b>Entre 0 et 4 secondes : 3 points</b></p>		

## **COMPÉTENCES PROPRES 2 – CP2**

**Escalade**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p><b>Niveau 4 : Bac GT</b> Pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 5, conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.</p>		<p>Le dispositif comprend des voies, d'une longueur minimale de 7 m, en SAE ou en falaise, de niveau 3c à 6a. Le candidat choisit son niveau de difficulté pour grimper en tête une voie plus ou moins connue tirée au sort parmi deux voies possibles de même cotation. Les candidats choisissent les voies sans qu'elles ne puissent leur être imposées. L'épreuve consiste à se préparer, s'équiper puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. Il est demandé à la cordée de co-vérifier la conformité de l'installation de son installation avant que l'enseignant lui-même exerce son contrôle pour donner l'autorisation de grimper. Pour <b>l'escalade en tête</b>, la corde du grimpeur devra être pré-mousquetonnée dans les 2 premières dégaines afin d'éviter tout retour au sol en bas de voie. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurage au cours du grimper du partenaire. L'épreuve ne peut se dérouler en tête qu'avec l'accord de l'enseignant en fonction du niveau de compétences atteint par le candidat. L'enseignant devra vérifier que l'assureur maîtrise l'assurage d'une chute en tête pour donner son autorisation. Le candidat peut choisir la modalité d'ascension en <b>mouli-tête</b> : grimper en tête tout en étant assuré par une seconde corde en moulinette avec une courte boucle pincée par un élastique, placée 1 mètre au-dessus du baudrier. Concernant l'assurage en moulinette en 5 temps, la modalité d'ascension doit permettre d'éviter tout retour au sol. Ce dispositif peut être un nœud de sécurité (corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache ») en dessous du système frein de l'assureur et à proximité de celui-ci, dès que les mains du grimpeur dépassent 4 mètres environ (soit la deuxième dégaine). Ce dispositif ou tout autre dispositif mis en place empêchant le retour au sol doit être contrôlé par l'enseignant. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurage au cours du grimper du partenaire. Les assureurs devront préparer la corde et se placer/déplacer en respectant leur couloir d'assurage et le couloir d'escalade. À la première chute, le candidat peut reprendre sa progression à l'endroit de la chute. À la seconde chute, l'épreuve s'arrête. L'épreuve s'arrête également si le candidat effectue une erreur de mousquetonnage non corrigée immédiatement (mousquetonnage à l'envers ou « yo-yo ») ou ne mousquetonne pas tous les points. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve (dépassement du temps, chutes, erreur de mousquetonnage non corrigée), pour la partie « cotation de l'itinéraire », le candidat marque des points en fonction de la hauteur de voie gravie et les points accordés seront obligatoirement inférieurs à ta moitié des points prévus pour le niveau de difficulté tenté.</p>									
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points				Degre d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 points					
10 points	Cotation de l'itinéraire choisi	Cotation		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçons	En tête	3,5	4,5	5,5	6	7	8	9	10
			En mouli-tête	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7
		Filles	En tête	4,5	5,5	6	7	8	9	10	
En mouli-tête	2		2,5	3	4	5	6	7			
5 points	Évolution du grimpeur dans la voie	Progression de face prioritairement avec une action des bras dominante. Coordinations peu adaptées à la configuration des prises. Déséquilibres subis. Escalade majoritairement lente et saccadée			Progression de face sur un ou deux appuis propulseurs. Coordinations évitant les déséquilibres potentiels. Escalade relativement fluide et ordonnée tant qu'il n'y a pas de difficulté majeure.		Escalade de face ou de profil selon les configurations de prises par des coordinations choisies. Déséquilibres maîtrisés ou recherchés pour être exploités. Escalade accélérée et/ou fluide quand l'intensité du passage l'impose.				
2,5 points	Coordination de l'action grimper/s'assurer	Erreur de mousquetonnage (« yoyo » ou « tricot »). Erreur de mousquetonnage, mais corrigée immédiatement.			Mousquetonnage conforme mais hésitant et plus rapide sur une main que sur l'autre et/ou coûteux (absence de position économique).		Mousquetonnage relativement rapide et économique et de maîtrise ambidextre. Mousquetonnage maîtrisé et totalement intégré à la progression.				
2,5 points	Coordinations des actions assureur/grimpeur	Assure mais donne et reprend le mou avec retard. La corde reste souvent en tension.			Assure en contrôlant la tension de la corde. Assure sans décalage avec la progression du grimpeur.		Donne et reprend le mou en anticipant la progression du grimpeur.				

## Escalade

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p><b>Niveau 5 :</b> Prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume pour grimper en tête des voies de difficulté proche de 6 ou plus... Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.</p>		<p>Le dispositif comprend des voies de niveau 4c à 7a, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Les dégaines sont à poser par le grimpeur.</p> <p>Le candidat réalise un enchaînement de deux voies différentes (en 45' maximum) plus ou moins connues et tirées au sort dans le(s) niveau(x) de cotation choisi(s). 10 minutes de récupération sont autorisées entre les deux ascensions. La note finale résulte de la moyenne des notes obtenues sur les deux voies. Avant le départ, sur une portion de voie désignée par l'enseignant (entre deux points d'assurage), le candidat décrit la succession de pas qu'il pense effectuer pour franchir cette zone.</p> <p>En cas de 1<sup>ère</sup> chute ou de repos artificiel, le candidat peut reprendre sa progression à la dernière dégaine posée. À la seconde chute, l'épreuve s'arrête.</p> <p>L'épreuve s'arrête également si le candidat effectue une erreur de mousquetonnage non corrigée immédiatement ou ne mousquetonne pas tous les points.</p> <p>Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, pour la partie « cotation de l'itinéraire », le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie et les points accordés seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points prévus pour le niveau de difficulté tenté.</p> <p>Sur au moins une voie, le candidat effectuera la pose d'une moulinette (manœuvre de maillon rapide) ou la descente en rappel (rappel auto-assuré).</p>									
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5									
11/20	Cotation de l'itinéraire choisi	Points attribués en fonction de la cotation de la voie.									
		Cotation		4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c	7a
		Garçons	En tête	0,5	1	2	3	5	7	9	11
		Filles	En tête	1	2	3	5	7	9	11	
03/20	Coordination de l'action grimper/s'assurer	Erreur de mousquetonnage.	Pose hésitante des dégaines ou de la moulinette. Mousquetonnage sans erreur.	Pose des dégaines sans erreur. Mousquetonnage intégré dans la progression. Vachage et pose d'une moulinette sans erreur.			Manipulations assurées. Pose d'un rappel auto-assuré.				
		0	1	2			3				
02/20	Coordonnations des actions assureur/grimpeur	Assurage sécuritaire		Assurage fluide. Communication claire. Début d'anticipation et d'amorti de la chute du grimpeur.			Cohésion du binôme. Amorti assuré de la chute				
		0,5		1			2				
04/20	Lecture anticipée de la voie	Non réalisation du pas prévu ou tentatives multiples. Rythme séquentiel et « haché ».		Hésitations mais réalisation des pas prévus dans le passage annoncé. Rythme inadapté.			Les pas sont réalisés comme prévu dans un rythme approprié et avec aisance.				
		0	1	2			3	4			

**Course d'orientation**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve														
<b>Niveau 4 :</b> Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, etc.) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.		<p>Le candidat doit réaliser un parcours de son choix, composé de 8 postes minimum pour les garçons et 7 pour les filles, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km.</p> <p>16 à 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. De 10 à 14 balises sont de niveau 2 et de 6 à 10 balises de niveau 3. La validation d'un poste de niveau 2 rapporte 2 points, celle de niveau 3 rapporte 3 points dans le barème ci-dessous. Le jour de l'épreuve, l'emplacement des postes et, si possible, la zone d'évolution sont différents de ceux utilisés pendant la période de formation.</p> <p>Le code d'identification de la balise ou du piquet est identique à celui du poste précisé sur la carte mère.</p> <p>Pendant 5 minutes le candidat devra choisir son contrat de 7 ou 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. À l'issue de ces 5 minutes, l'enseignant valide le choix du coureur. Lors de sa course, le candidat pourra poinçonner des postes supplémentaires en dehors de ceux choisis au départ.</p> <p>Au retour, toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes poinçonnés. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p> <p>Pour un dépassement de temps au-delà de 10 minutes, la note d'efficacité du déplacement sera obligatoirement inférieure à la moitié des points correspondant au nombre de balises trouvées.</p>														
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis					Degrés d'acquisition du niveau 4									
		Garçons	0	2 à 4	5 à 7	8 à 11	12 à 15	16, 17	18, 19	20, 21	22, 23	24, 25	26, 27 28	29, 30 31	32, 33 34	35 ou +
10/20	Efficacité du déplacement (nombre de balises de niv. 2 à 2pts) + (nombre de balise de niv.3 à 3 points)	0	2	3 à 5	6 à 8	9 à 13	14	15, 16	17, 18	19, 20	21, 22	23, 24	25, 26	27, 28	29 ou +	
		0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	6,5 pts	7 pts	7,5 pts	8 pts	9 pts	10 pts	
04/20	Gestion du temps	Retard de 4 à 10'	Retard de 3' à 3'59''	Retard de 2' à 2'59''	Retard de 0 à 1'59''			Retour dans le temps imparti (avec au moins une balise trouvée)								
		0 pts	1 pts	1,5 pts	2 pts			4 pts								
06/20	Anticipation du parcours et prise de risque	Nombre de postes validés sur les 8 prévus (contrat)					Le contrat est validé. Nombre de postes de niv.3 dans le contrat									
		1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6 et plus	
		0 pt	0 pt	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	

**Exemples de calcul :**

L'élève A (garçon) rentre à l'heure et valide 2 balises de niv 3 et 4 balises de niveau 2. Ces balises font partie de son contrat. Il obtient : 4 points + 4 points + 2 points = 10/20

L'élève B (garçon) rentre 2' en retard et poinçonne les 8 balises prévues dont 3 de niveau 3, plus 2 supplémentaires. Au total, il valide 6 balises de niveau 2 et 4 balises de niveau 3. Il obtient : 7 points + 2 points + 4,5 points = 13,5/20

**Commentaires :**

Des adaptations de temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort, etc.)

Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).

Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage, etc.) pour leur recherche mais restent proches de ces lignes .

Les balises de niveau 3 sont éloignées des lignes directrices ou de lignes d'arrêt possibles et nécessitent une lecture fine de la carte.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants : conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves, etc.).

**Course d'orientation**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 5 :</b> Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau, etc.) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>		<p>Le candidat doit réaliser seul un parcours de son choix, composé de 8 postes minimum pour les garçons et 7 pour les filles, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km.</p> <p>24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 balises de niveau 3. La validation d'un poste de niveau 2 rapporte 2 points, celle de niveau 3 rapporte 3 points dans le barème ci-dessous. Le jour de l'épreuve, l'emplacement des postes et si possible la zone d'évolution, sont différents de ceux utilisés pendant la période de formation.</p> <p>Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère.</p> <p>Pendant 5 minutes le candidat devra choisir ses 7 ou 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. À l'issue de ces 5 minutes, l'enseignant valide son choix. Lors de sa course, le candidat pourra poinçonner des postes supplémentaires en dehors de ceux choisis au départ.</p> <p>Au retour, toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes poinçonnés.</p> <p>Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p> <p>Pour un dépassement de temps au-delà de 10 minutes, la note d'efficacité du déplacement sera obligatoirement inférieure à la moitié des points correspondant au nombre de balises trouvées.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
12/20	<b>Efficacité du déplacement</b> (nombre de balises de niv. 2 à 2 points) + (nombre de balise de niv.3 à 3 points)	<b>G</b>	<b>0</b>	<b>2 à 4</b>	<b>5 à 9</b>	<b>10 à 14</b>	<b>15 à 19</b>	<b>20 à 22</b>	<b>23 à 26</b>	<b>27 à 30</b>	<b>31 à 34</b>	<b>35 à 38</b>	<b>39 et +</b>
		<b>F</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3 à 7</b>	<b>8 à 12</b>	<b>13 à 16</b>	<b>17 à 19</b>	<b>20 à 22</b>	<b>23 à 26</b>	<b>27 à 30</b>	<b>31 à 34</b>	<b>35 et +</b>
		<b>Point</b>	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts	12 pts
04/20	<b>Gestion du temps</b> (pénalité en cas de retard)	<b>Retard de 4 à 10'</b>	<b>Retard de 3' à 4'</b>	<b>Retard de 2' à 3'</b>	<b>Retard de 0 à 2'</b>	<b>Retour dans le temps imparti</b>							
		- 2 points	- 1,5 points	- 1 point	- 0,5 point	4 points							
04/20	<b>Anticipation du parcours et prise de risque</b>	<b>Nombre de postes validés sur les 8 prévus</b>					<b>Le contrat est validé. Nombre de postes de niv.3 dans le contrat</b>						
		3 et moins		4	5	6	7	0	2	4	6	8 et plus	
		0 pt		0,5 pt	1 pt	1,25 pts	1,5pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	



**Natation sauvetage**

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 4 :</b> Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>		<p>Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200 m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40 m choisie par le candidat.</p> <p>Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant 8 obstacles à franchir. La disposition des obstacles est différente de celle proposée lors de la période de formation. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi et immergé à environ 2 m de profondeur et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller-retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés (enfant et adulte); le candidat identifie celui qu'il choisit dans son projet.</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, type de mannequin remorqué et la distance de remorquage.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis				Degrés d'acquisition du niveau 4							
		Le candidat est hors épreuve (=0/20) si aucun passage subaquatique n'est tenté pour le franchissement des obstacles.											
12/20	Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles.	7'15 et + (G) 8'00 et + (F)	6'45 (G) 7'30 (F)	6'15 (G) 7'00 (F)	5'45 (G) 6'30 (F)	5'30 (G) 6'15 (F)	5'15 (G) 6'00 (F)	5'00 (G) 5'45 (F)	4'45 (G) 5'30 (F)	4'30 (G) 5'15 (F)	4'15 (G) 5'00 (F)	4'00 (G) 4'45 (F)	3'45 et - (G) 4'30 et - (F)
		0,5 point	1 point	1,5 point	2 points	2,5 points	3 points	3,5 points	4 points	4,5 points	5 points	5,5 points	6 points
	Distance de remorquage aller-retour et nature de l'objet remorqué dans le respect du temps imparti.	Dépassement de temps (plus de 5'') ou arrêt avant la fin du retour Dist < 10 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10 m < dist < 15 m Mannequin adulte : 10 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour Mannequin enfant : 15 m < dist < 20 m Mannequin adulte : 10 m < dist < 15 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 20 m et + Mannequin adulte : 15 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 20 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 25 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 30 m					
		0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points					
05/20	Franchissement des obstacles.	+0,25 point par obstacle franchi Pénalité de 0,5 point par obstacle saisi ou non franchi											
		- 4 points				à				+2 points			

	Qualité du remorquage	Mannequin dont les voies respiratoires demeurent rarement émergées.		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées.	
		0,5 à 1 point		1,5 à 2,5 points		3 points	
03/20	<b>Conformité au projet annoncé.</b> - performance chronométrée (tolérance de + ou - 10") - type de mannequin choisi ; - distance de remorquage.	Le projet diffère totalement	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 2 critères sur 3		Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans 2 critères sur 3		Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 3 critères.
		0 point	1 point		2 points		3 points

## Natation sauvetage

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 5 :</b> Conduire rapidement son déplacement en crawl sur une longue distance, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition est aléatoire, puis remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>		<p>Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40m choisie par le candidat. Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant 16 obstacles à franchir (deux par 25 m ou possibilité d'une série de 4 enchainés). La disposition des obstacles est différente de celle proposée lors de la période de formation. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur et horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin adulte immergé à environ 2m de profondeur, et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller retour en temps limité (50" maximum). Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, et la distance de remorquage.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
		Le candidat est hors épreuve (=0/20) si aucun passage subaquatique n'est tenté pour le franchissement des obstacles.											
12 /20	Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles.	6'30 et + (G)	6'00 (G)	5'40 (G)	5'20 (G)	5'00 (G) 6'00 (F)	4'45 (G) 5'30 (F)	4'30 (G) 5'15 (F)	4'15 (G) 5'00 (F)	4'00 (G) 4'45 (F)	3'40 (G) 4'25 (F)	3'20 (G) 4'05(F)	3' et - (G) 3'45 et - (F)
		0,5 point	1 point	1,5 point	2 points	2,5 points	3 points	3,5 points	4 points	4,5 points	5 points	5,5 points	6 points
	Distance de remorquage aller-retour et respect du temps imparti.	Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 10 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour et distance supérieure à 15 m		Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 20 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 25 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 30 m		Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 35 m		Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 35 m	
		0 point	1 point	2 points		3 points	4 points		5 points		6 points		
6/20	Franchissement des obstacles.	+ 0,25pt par obstacle franchi - Pénalité de 0,25 point par obstacle saisi ou non franchi											
		De -4 points				à				+ 4 points			

	Qualité du remorquage.	Mannequin dont les voies respiratoires sont rarement émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées	Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées
		0,5 point		1 point	2 points
2/20	Conformité au projet annoncé. - performance chronométrée (tolérance de + ou - 10") ; - type de mannequin choisi ; - distance de remorquage.	Le projet diffère totalement	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 1 critère sur 2	Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 2 critères	
		0 point	1 point		

## **COMPÉTENCES PROPRES 3 – CP3**

**Acrosport**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<b>Niveau 4 :</b> Composer et présenter une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio, etc.). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents. Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.		<p><b>Un projet d'enchaînement collectif</b> est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles).</p> <p><b>Des exigences clairement définies :</b></p> <p><b>Pour le groupe (de 3 à 6 élèves) :</b> un début identifiable – des figures statiques et dynamiques, des éléments acrobatiques (roulade, roue, salti...) ou gymniques (saut, pirouette...) ou des liaisons pouvant comprendre des éléments acrobatiques, gymniques et/ou chorégraphiques entre chaque figure – une fin identifiable.</p> <p><b>Pour chaque candidat :</b> chaque candidat est évalué sur 4 figures, dans les 2 rôles de porteur et de voltigeur, et 2 éléments dont 1 synchronisé entre au moins 2 gymnastes. Chaque candidat est évalué dans le rôle de juge.</p> <p><b>Des contraintes chorégraphiques :</b> un espace orienté – un support musical – selon le contexte, un ou deux passages devant un public et une appréciation portée par des juges – une durée comprise entre 1'30 et 2'30 - au moins 3 types de formations (duos, trios, quatuor) – la recherche d'effets sur le spectateur combinant l'acrobatie (plus haut, plus renversé, plus dynamique) et l'artistique (effets visuels en jouant sur les facteurs : espace, temps et énergie). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés. Référence au code UNSS en vigueur pour les figures et les éléments. A : 0,40 B : 0,60 C : 0,80 D : 1 (Tout élément de cotation supérieure se voit attribuer la valeur maximale) ou bien référence à un code scolaire qui s'en approche.</p>		
		<b>Niveau 4 non acquis</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 4</b>	
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>De 0 à 9 points</b>	<b>De 10 à 14 points</b>	<b>De 15 à 20 points</b>
<b>06/20</b>	<b>Difficulté.</b>	Note: 0,5 1 1,5 2 2,5 Pts : 2,2 2,4 2,6 2,8 3	Note : 3 3,5 4 4,5 Pts : 3,2 3,4 3,6 3,8	Note : 5 5,5 6 Pts : 4 4,2 4,4
<b>03/20</b>	<b>Composition (Note collective)</b>	Scénario présenté de façon sommaire. Espace exploité aux 2 tiers. Le monde sonore est peu exploité. Des temps morts, des élèves inactifs. Déplacements exclusivement gymniques. Liaisons peu variées.  0 0,5	Scénario présenté clairement. Espace exploité dans son ensemble. Synchronisation avec le monde sonore. Déplacements variés et rythmés (gymniques et/ou chorégraphiques). Liaisons variées.  1 2	Scénario lisible et utilisable pour les juges. Espace exploité de façon originale (dissymétrie, aérien plus présent, etc.). Joue avec l'univers musical, les accents. Déplacements et liaisons originales.  2 3
<b>08/20</b>	<b>Exécution</b> Figures et éléments sur 6 points,	<b>Figure statique</b> Fautes = - 0,5 tenue Fautes = - 0,3 alignement, tremblements Fautes = - 0,2 correction  - 1 point en cas de chute dans une figure ou dans un élément. Non respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente	<b>Figure dynamique</b> amplitude réception correction	<b>Élément</b> technique décalage/partenaire correction
	Montage et démontage sur 2 points.	Mouvements hésitants. Réceptions lourdes au sol.  0 0,5	Mouvements fluides. Réceptions légères.  1	Mouvements conduits, contrôlés, rythmés (le porteur devient le seul pareur).  1,5 2
<b>03/20</b>	<b>Rôle de juge</b>	<b>Jugement partiel</b> Situe le niveau de composition ou d'exécution du groupe mais a des difficultés à apprécier les 2.  0 1	<b>Jugement global</b> Capable de situer la prestation du groupe dans un niveau. Justifie de manière globale.  1 2	<b>Jugement explicatif</b> Situe la prestation du groupe dans un niveau et est capable de justifier et expliquer son jugement précisément.  2 3

**Acrosport**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p><b>Niveau 5 :</b> Composer et présenter une chorégraphie gymnique, mise en valeur par le support sonore, constituée au minimum de cinq figures différentes, statiques et dynamiques. Elle est réalisée collectivement et permet de créer des effets chorégraphiques en utilisant des modalités variées (simultané, cascade...). Les figures sollicitent des formations différentes d'élèves (duo, trio...) dont une concerne l'ensemble des membres du groupe. Juger consiste à apprécier la diversité et l'originalité des éléments ainsi que la qualité d'exécution au service des effets chorégraphiques.</p>		<p><b>Un projet d'enchaînement collectif</b> est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles). <b>Des exigences clairement définies :</b> <b>Pour le groupe :</b> un début identifiable –des figures statiques et dynamiques, des éléments acrobatiques (roulade, roue, salti...) ou gymniques (saut, pirouette...) ou des liaisons pouvant comprendre des éléments acrobatiques, gymniques et/ou chorégraphiques entre chaque figure – une fin identifiable. <b>Pour chaque candidat :</b> chaque candidat est évalué sur 5 figures, dans les 2 rôles de porteur et de voltigeur, et 3 éléments dont 2 synchronisé entre au moins 2 gymnastes. Chaque candidat est évalué dans le rôle de juge. <b>Des contraintes chorégraphiques :</b> un espace orienté – un support musical - un passage devant un public et une appréciation portée par des juges – une durée comprise entre 1'30 et 2'30 - au moins 4 types de formations (duos, trios, quatuor...) dont une mobilise l'ensemble du groupe – la recherche d'effets sur le spectateur combinant l'acrobatique (plus haut, plus renversé, plus dynamique) et l'artistique (en recherchant la diversité et l'originalité des éléments dans l'espace, le temps et l'énergie). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés. <b>Référence au code UNSS en vigueur</b> pour les figures et les éléments. A : 0,40 B : 0,60 : C : 0,80 D : 1</p>			
		Degrés d'acquisition du niveau 5			
Points à affecter	Éléments à évaluer	De 0 à 9 points	De 10 à 14 points	De 15 à 20 points	
06/20	Difficulté	Note : 0,5 1 1,5 2 2,5 Pts : 2,8 3,2 3,6 3,8 4,2	Note : 3 3,5 4 4,5 Pts : 4,4 4,6 4,8 5,4	Note : 5 5,5 6 Pts : 5,6 6 6,4	
03/20	Composition (note collective)	Scénario présenté clairement. Espace exploité dans son ensemble. Synchronisation avec le monde sonore. Déplacements variés et rythmés (gymniques et/ou chorégraphiques). Liaisons variées.	Scénario lisible et utilisable pour les juges. Espace exploité de façon originale (dissymétrie, aérien plus présent, etc.). Joue avec l'univers musical, les accents. Déplacements et liaisons originales.	Scénario original (à portée artistique). Espace exploité en relation avec un thème S'appuie sur la musique pour créer des effets en relation au thème. Le choix et la diversité des figures et des éléments de liaisons renforcent le thème.	
		0 1	1 2	2 3	
07/20	Exécution Figures et éléments sur 6 points	<p><b>Figure statique</b>                      <b>Figure dynamique</b></p> <p>Fautes = - 0,5                      tenue                      amplitude Fautes = - 0,3                      alignement, tremblements                      réception Fautes = - 0,2                      correction                      correction</p> <p>- 1 point en cas de chute dans une figure ou dans un élément Non respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente</p>		<p><b>Élément</b></p> <p>technique décalage /partenaire correction</p>	
	Montage et démontage sur 1 point	Mouvements fluides. Réceptions légères.	Mouvements conduits, contrôlés, rythmés (le porteur devient le seul partenaire).	Montages et démontages contribuent à la fluidité de l'enchaînement.	
		0 0,25	0,5 0,75	1	
04/20	Rôle de juge Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	<b>Analyse et aide approximative</b> Situe la prestation du groupe dans un niveau, mais les voies d'enrichissement restent secondaires ou floues.	<b>Analyse et aide juste mais partielle</b> Les voies d'enrichissement s'avèrent pertinentes et concernent soit la composition soit l'exécution.	<b>Analyse et aide constructive</b> Les voies d'amélioration sont pertinentes autant dans la composition que dans l'exécution.	
		0 1	1,5 2,5	3 4	

**Aérobic**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve														
<b>Niveau 4 :</b> Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.		Un projet de routine en groupe de 3 à 4 élèves est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations). Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7mX7m ; Vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être proposés. Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 1, 2, ou 3 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 3 des 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Chaque élève juge la prestation d'un autre groupe.														
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis					Degrés d'acquisition du niveau 4									
<b>Difficulté</b>  <b>06/20</b>	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	<b>De 0 à 3 points</b> 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 point de pénalité)					<b>De 3,5 à 4,5 points</b> 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 point de pénalité)					<b>De 5 à 6 points</b> 4 familles d'éléments validées (sinon, -1 point de pénalité)				
		<b>Pts Difficulté</b>	6 à 7	8	9	10	11	<b>Pts Difficulté</b>	12	13	14	15	<b>Pts Difficulté</b>	16	17	18
		<b>Note</b>	0,5	1,5	2	2,5	3	<b>Note</b>	3,5	4	4,25	4,5	<b>Note</b>	5	5,5	6
<b>Composition</b>  Note collective  <b>03/20</b>	Pas de base et mouvements de bras  Formations et orientations  Transitions et liaisons	<b>De 0 à 1,5 points</b> - tous les pas de base ne sont pas présentés. Ils sont simples, similaires et leur combinaison trop souvent répétée à l'identique. Les mouvements de bras sont absents ou symétriques, maintenus sur 2 ou 4 temps  - formations : présentes (au moins 4) mais peu évolutives, juxtaposées. Mise en espace uniforme.  - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont simples et / ou répétées à l'identique. Éléments juxtaposés.					<b>De 1,5 à 2,5 points</b> - les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base.  - formations : présentes (au moins 6). Se développent dans un espace varié et plus important.  - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.					<b>De 2,5 à 3 points</b> - les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques.  - formations : avec un nombre supérieur à 6, les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus value à la dimension artistique de l'enchaînement.  - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.				
		<b>De 0 à 1 point</b> Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.					<b>De 1 à 2 points</b> Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.					<b>3 points</b> Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.				
		<b>De 0 à 2,5 points</b> Les pas de base et/ou les postures ne sont pas toujours reconnaissables. Prestation « brouillon ». De graves fautes d'alignement. Pas ou peu d'amplitude.					<b>De 3 à 4 points</b> Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable.					<b>De 4 à 5 points</b> Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme.				
<b>Réalisation</b>  Note individuelle  <b>08/20</b>	Synchronisation	<b>De 0 à 1 point</b> Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.					<b>De 1 à 2 points</b> Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.					<b>De 2 à 3 points</b> Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.				
	Exécution	<b>De 0 à 1 point</b> Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.					<b>De 1 à 2 points</b> Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.					<b>De 2 à 3 points</b> Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.				
<b>Juge</b>  Note individuelle  <b>03/20</b>	Positionnement d'un niveau de prestation	<b>De 0 à 1 point</b> Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.					<b>De 1 à 2 points</b> Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.					<b>De 2 à 3 points</b> Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.				



**Aérobic**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<b>Niveau 5 :</b> Composer et proposer un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.		Présenter une routine en groupe de 4 à 5 élèves. Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7mX7m . Vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être autorisés. Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 2, 3, ou 4 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Toute famille manquante entraîne une pénalité de -1 point sur la note. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition <sup>(1)</sup> devant un groupe de juges (de préférence choisis). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le groupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer.											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
<b>Difficulté</b>  <b>06 / 20</b>	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	<u>De 1 à 3 points</u>			<u>De 3,5 à 4,5 points</u>			<u>De 5 à 6 points</u>					
		<b>Pts Difficultés</b>	16	17	18	<b>Pts Difficultés</b>	19	20	21	<b>Pts Difficultés</b>	22	23	24
		<b>Note</b>	1	2	3	<b>Note</b>	3,5	4	4,5	<b>Note</b>	5	5,5	6
<b>Composition</b>  Note collective  <b>03/20</b>	Pas de base et mouvements de bras  Formations et orientations  Relations au temps et à la musique  Transitions et liaisons	<u>De 0 à 1 point</u>			<u>De 1,5 à 2 points</u>			<u>De 2 à 3 points</u>					
		- les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base.  - formations et relation au temps : présentes (au moins 6). Elles révèlent une utilisation de l'intégralité de l'espace de travail. Les gymnastes sont essentiellement à l'unisson (même pas, même temps, même formation, même orientation).			- les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. Évolutions plus circulaires.  - formations et relation au temps : avec un nombre supérieur à 6, et l'apparition de sous-groupe (dans les orientations), les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus value à la dimension artistique de l'enchaînement.			- les mouvements de bras sont associés en recherchant les dissociations avec les pas en différenciant le trajet ou du rythme (contre-temps, dédoublement du temps) entre le haut et le bas du corps.  - formations et relation au temps : la variation des sous-groupes dans le nombre et l'espace, apportent une plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement (privilégie les formations et trajets circulaires ou en diagonale) et permettent un vrai dialogue avec la musique (jeu de contrastes, d'arrêts, d'accents).					
		- transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.			- transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.			- transitions : complexes et originales, elles rendent les changements de groupes fluides et quasi invisibles (effet de surprise).					
<b>Réalisation</b>  Note individuelle  <b>07 / 20</b>	<b>Synchronisation</b>	<u>De 0 à 1 point</u>			<u>De 1 à 2 points</u>			<u>2,5 à 3 points</u>					
	<b>Exécution</b>  Alignement Amplitude présence	<u>De 0 à 2 points</u>			<u>De 2 à 3 points</u>			<u>De 3 à 4 points</u>					
<b>Juge</b>  Note individuelle  <b>04 / 20</b>	Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	<u>De 0 à 2 points</u>			<u>De 2 à 3,5 points</u>			<u>De 3,5 à 4 points</u>					
		Identifie les éléments, les pas de base et les formations de façon partielle. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil manque de pertinence pour permettre un véritable enrichissement.			Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil est pertinent mais ne porte que sur la réalisation ou la composition.			Observation et conseils complets et pertinents pour l'enrichissement de la prestation du groupe.					

<sup>(1)</sup> Les élèves présentent leur production. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront la modifier en tenant compte des indications fournies par les élèves-juges.

**Arts du cirque**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<b>Niveau 4 :</b> Composer et présenter une pièce collective à partir des différents arts du cirque, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives. Les élèves spectateurs apprécient l'organisation spatiale et temporelle de la pièce et la qualité d'interprétation des circassiens.		À travers un thème simple, choisi librement ou parmi ceux proposés par l'enseignant, les candidats par groupe de 3 à 5 présentent une pièce en explorant individuellement, successivement ou conjointement les différentes spécialités des arts du cirque: jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives (au moins un coup de projecteur par candidat). La troupe (mixte si possible) utilise des objets, des accessoires, des costumes, (articule des spécialités circassiennes, et met en scène des personnages sur un univers sonore. Elle se réapproprie l'espace disponible, délimité par l'enseignant, en créant une mise en piste originale (disposition du matériel, installation d'un univers par des objets, des accessoires). La durée du numéro est comprise entre 3 et 6 minutes. La troupe et le spectacle ont un nom et la pièce a un titre. Les circassiens présentent leur pièce devant un groupe de spectateurs qui apprécient la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
		De 0 à 9 points		De 10 à 15 points	
<b>Composition</b> <b>Note collective</b> <b>08/20</b>	<b>Écriture de la pièce</b> 6 points	<b>De 0 à 3 points</b> Organisation spatiale et temporelle aléatoire et approximative. L'ensemble relève davantage d'une juxtaposition de séquences individuelles, répétitives et monotones. Le monde sonore est un simple support musical. Les costumes et accessoires présents sont classiques et banals. La présentation reste majoritairement frontale, statique.	<b>De 3,5 à 4,5 points</b> Le numéro est structuré dans l'espace et le temps. Un choix avisé d'orientations, de procédés de composition souligne ponctuellement le propos pour mettre en évidence quelques temps forts. Au moins 2 dimensions de l'espace scénique sont exploitées. Le monde sonore est adapté et indique les moments clés. Le choix, l'utilisation des objets et le rythme de la présentation sont en lien avec le propos.	<b>De 4,5 à 6 points</b> Le numéro atteste d'une utilisation pertinente et originale des éléments scénographiques (espace, accessoires, costumes, objets). L'espace d'évolution est investi dans toutes ses dimensions : profondeur, largeur, et différents niveaux (du sol à un espace aérien). La troupe approfondit l'utilisation des procédés de composition (unisson, canon, inversion, etc.). Les exploits et numéros individuels sont mis en valeur, des silences ou instants privilégiés font passer l'émotion.	
	<b>Création collective et mise en piste</b> 2 points	<b>De 0 à 1 point</b> <b>Aléatoire-neutre</b> Le titre est plaqué, étranger au spectacle. La mise en piste accompagne le projet de façon mal exploitée ou neutre. Les images sont confuses, maladroites.	<b>De 1 à 1,5 points</b> <b>Pertinent</b> Le titre éclaire et initie le spectateur. La mise en piste soutient le projet et fait l'objet d'une recherche esthétique. Le développement du projet artistique est mené à terme et crée une communication avec le spectateur. La disposition des accessoires est anticipée.	<b>De 1,5 à 2 points</b> <b>Original-poétique</b> Le développement du projet artistique est approfondi. La titre fait appel à l'imaginaire, joue sur le sens. La mise en piste reflète un parti pris esthétique original et renforce le projet.	
<b>Interprétation</b> <b>Note individuelle</b> <b>09/20</b>	<b>Engagement moteur</b> 4.5 points	<b>De 0 à 2 points</b> L'élève reproduit des figures, routines simples apprises et stabilisées ou limite sa prise de risque à une seule famille. Les registres et jeux d'équilibre, de jonglage, d'acrobatie sont réduits et juxtaposés. La prise de risque est minimale ou excessive. Les réalisations ne remettent pas en question l'équilibre habituel ou au contraire celui-ci est constamment menacé. La préparation approximative du matériel occasionne des contre temps dans la réalisation du numéro.	<b>De 2 à 3,5 points</b> Le candidat recherche l'originalité. Il combine et articule plusieurs techniques ou au contraire en exploite une seule. Il place son coup de projecteur dans celle où il excelle. La prise de risque est calculée, pas toujours maîtrisée. (Des solutions de réchappes sont prévues).	<b>De 4 à 4,5 points</b> L'élève construit son interprétation à partir d'une ou plusieurs dimensions circassiennes (de nouvelles figures sont proposées en combinant, articulantes, approfondissant une ou plusieurs techniques des différents arts du cirque). Le passage individuel fait apparaître une certaine virtuosité, des créations originales et personnelles. La prise de risque est anticipée. En cas de difficulté, la continuité du numéro est assurée par des techniques de réchappe anticipées.	
	<b>Engagement émotionnel</b> 4.5 points	<b>De 0 à 2 points</b> <b>Présence subie</b> Le propos est récité, exécuté sommairement. Il est imprécis et laisse place à des confusions (trous de mémoire, répétition, improvisation, gag, caricature). Le regard est bas, fuyant, posé sur les partenaires.	<b>De 2 à 3,5 points</b> <b>Présence intermittente</b> Dans son numéro, l'élève présente plusieurs moments forts de rencontre avec le public. L'élève est présent, convaincant, avec un regard placé, une respiration adaptée même s'il peut parfois être déstabilisé. Le regard est devant, dans le public, sur les autres.	<b>De 4 à 4,5 points</b> <b>Présence engagée et convaincante continue</b> L'élève s'appuie sur le public : son regard est posé, intentionnel. Il établit une relation continue, délibérée avec le spectateur par des effets de scènes et des prises de risque.	

<p><b>Appréciation</b> <b>Note individuelle</b> <b>03/20</b></p>	<p><b>Appréciation d'un</b> <b>numéro dans sa</b> <b>qualité de</b> <b>composition</b> 3 points</p>	<p><b>De 0 à 1 point</b> Repère les routines et les procédés utilisés sans faire le lien au projet initial. Prélève des indicateurs, reste sur une perception globale.</p>	<p><b>De 1,5 à 2 points</b> Apprécie les procédés de composition utilisés en lien avec le projet. Identifie les temps forts et les coups de projecteurs de la pièce. Met en relation indicateurs et projet.</p>	<p><b>De 2 à 3 points</b> Repère les images données et les procédés de composition en rapport avec le propos et l'univers. Reconnaît et analyse à l'issue de la prestation l'impact émotionnel. Analyse la relation entre indicateurs prélevés et effets produits.</p>
--	---	--	---	--

**Arts du cirque**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Composer et présenter une création collective concise et originale qui intègre plusieurs arts du cirque, (jonglage, acrobatie, équilibre), en s'engageant et s'affirmant affectivement et techniquement. Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation et d'interprétation des éléments constitutifs de la pièce et la pertinence du propos expressif.</p>		<p>Les candidats par groupe de 3 à 5 présentent une pièce en explorant individuellement, successivement ou conjointement les différentes spécialités des arts du cirque: jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives (au moins un coup de projecteur par candidat). La troupe (mixte si possible) utilise des objets, des accessoires, des costumes ; articule des spécialités circassiennes, et met en scène des personnages sur un univers sonore. Elle s'approprie un espace en délimitant sa piste, en disposant son matériel, en créant son univers (objets, accessoires) en maintenant son public derrière une ligne imaginaire ou matérialisée. La durée du numéro est comprise entre 3 et 6 minutes. La troupe et le spectacle ont un nom, une affiche et un programme spécifient la trame, le canevas de la pièce. Les circassiens présentent leur numéro devant un groupe de spectateurs qui apprécient la prestation. En cours d'élaboration du numéro, avant la leçon d'évaluation, les circassiens réalisent une répétition devant un groupe de spectateurs (de préférence choisi). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche et renseigne le groupe sur sa prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer et l'enrichir.<sup>(1)</sup></p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
<p><b>Composition</b> <b>Note collective</b> 08/20</p>	<p><b>Écriture de la pièce</b> 6 points</p>	<p><b>De 0 à 3 points</b> Le numéro est structuré dans l'espace et le temps. Un choix avisé de formation, orientation, procédés de composition souligne ponctuellement le propos pour mettre en évidence quelques temps forts. Au moins 2 dimensions de l'espace scénique sont exploitées. Le monde sonore est adapté et indique les moments clés. Le choix et l'utilisation des objets sont en lien avec le propos.</p>	<p><b>De 3,5 à 4,5 points</b> Le numéro atteste d'une utilisation pertinente et originale des éléments scénographiques (espace, accessoires, costumes, objets). La troupe utilise volontairement des procédés de composition (unisson, canon, inversion, etc.). L'espace d'évolution est investi dans toutes ses dimensions : profondeur, largeur et différents niveaux. Les exploits et numéros individuels sont mis en valeur. Des silences ou instants privilégiés font passer l'émotion.</p>	<p><b>De 4,5 à 6 points</b> Le numéro atteste d'un projet précis et affirme une intention. Les principes de composition sont maîtrisés et exploités en fonction de l'intention. L'univers choisi est traité avec originalité et poésie. Les numéros sont articulés autour d'une communication fluide des acteurs, dans un espace lieu de spectacle.</p>
	<p><b>Création collective et mise en piste</b> 2 points</p>	<p><b>De 0 à 1 point Pertinent</b> Le titre éclaire et initie le spectateur. La mise en piste soutient le projet et fait l'objet d'une recherche esthétique. Le développement du projet artistique est mené à terme et crée une communication avec le spectateur.</p>	<p><b>1,5 point Original-poétique</b> Le développement du projet artistique est approfondi. Le titre fait appel à l'imaginaire, joue sur le sens. La mise en piste reflète un parti pris esthétique original et renforce le projet.</p>	<p><b>De 1,5 à 2 points Original-poétique-spectaculaire</b> Le titre fait appel à l'imaginaire, joue sur le sens et l'émotion. La mise en piste reflète un parti pris original qui allie esthétique et virtuosité.</p>
<p><b>Interprétation</b> <b>Note individuelle</b> 08/20</p>	<p><b>Engagement moteur</b> 4 points</p>	<p><b>De 0 à 2 points</b> L'élève recherche l'originalité. Il combine et articule plusieurs techniques circassiennes ou au contraire en exploite une seule. Il place son coup de projecteur dans une prise de risque calculée, pas toujours maîtrisée.</p>	<p><b>De 2 à 3 points</b> L'élève construit son interprétation dans une prise de risque à la fois, physique, technique et affective. Le passage individuel fait apparaître à travers une certaine virtuosité, des créations originales et personnelles. La prise de risque est anticipée, des solutions de réchappe sont prévues.</p>	<p><b>De 3,5 à 4 points</b> L'élève investit de nouvelles figures en stylisant les techniques à partir d'une ou plusieurs dimensions circassiennes au service de son intention. Les prises de risques, orientées vers l'effet produit et spectaculaire, sont maîtrisées.</p>
	<p><b>Engagement émotionnel</b> 4 points</p>	<p><b>De 0 à 2 points Présence intermittente</b> Dans son interprétation, l'élève présente plusieurs moments forts de rencontre avec le public. Il est présent avec un regard placé, une respiration adaptée même s'il peut parfois être déstabilisé. Le regard est devant, dans le public, sur les autres.</p>	<p><b>De 2 à 3 points Présence engagée, continue et convaincante.</b> L'élève s'appuie sur le public : son regard est posé, intentionnel. Il établit une relation permanente avec le spectateur par des effets de scènes et des prises de risque.</p>	<p><b>De 3,5 à 4 points Présence engagée, jeu comédien</b> L'élève communique une émotion par la justesse de son jeu, la force de sa présence et la réussite de ses "prises de risque".</p>

<p><b>Appréciation</b> <b>Note individuelle</b> 04/20</p>	<p><b>Appréciation de la pièce</b> 4 points</p>	<p><b>De 0 à 1 point</b> Jugement qui n'éclaire pas la transformation du numéro Apprécie les procédés de composition utilisés en lien avec le projet, identifie les temps forts de la pièce. Les éléments repérés sont secondaires dans les propositions d'enrichissement du numéro, le ressenti reste global, superficiel.</p>	<p><b>De 1 à 3 points</b> Appréciation d'un point précis qui transforme le numéro. Repère les images, les signes pertinents en rapport avec le propos, l'univers. Reconnaît et analyse à l'issue de la prestation l'impact émotionnel. Repère les temps forts, fait des propositions pour éliminer les éléments superflus ou développer certains procédés.</p>	<p><b>De 3 à 4 points</b> Appréciation qui génère une amélioration nette du numéro. Met en relation l'impact émotionnel perçu et l'écriture - mise en piste du numéro. Repère et analyse les prises de risque qui génèrent les effets produits sur le spectateur. Diversifie les propositions de développement et d'épuration. Débat de l'impact émotionnel du numéro.</p>
---	---	---	--	--

<sup>(1)</sup> Les élèves présentent leur pièce. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront le modifier en tenant compte des indications fournies par les spectateurs-lecteurs.

**Danse (chorégraphie collective)**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<b>Niveau 4 :</b> Composer et présenter une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique.		Présenter une chorégraphie collective de 3 à 6 élèves. Durée (2' à 3'), espace scénique et emplacement des spectateurs définis par l'enseignant. Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence...). Donner un titre et un argument (écrit ou oral). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés. Lors de la présentation, le jour de l'épreuve, les élèves spectateurs doivent apprécier les principes de composition et d'interprétation des danseurs grâce à la fiche proposée par l'enseignant.		
		<b>Niveau 4 non acquis</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 4</b>	
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>De 0 à 9 points</b>	<b>De 10 à 15 points</b>	<b>De 16 à 20 points</b>
<b>Composition</b>  <b>Note collective</b>  <b>8/20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procédé(s) de composition choisi(s) pour créer l'ossature générale de la chorégraphie</li> <li>• Organisation entre les danseurs</li> <li>• Construction de l'espace scénique (direction et trajets)</li> <li>• Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage, accessoire et/ou décor)</li> </ul>	<p><b>0 à 3,5 points</b> <b>Projet esquissé, inachevé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Procédés ébauchés</b>, brouillon, maladroit. L'intention est présente, la réalisation reste imprécise et l'effet recherché peu convaincant. Choix inadapté ou pauvre des procédés.</li> <li>▪ <b>Relations incertaines.</b> L'organisation spatio-temporelle est imprécise. L'intention de relation n'est pas claire, peu en lien avec l'effet recherché ou les relations sont peu variées (l'unisson prédomine ou une même organisation persiste du début à la fin).</li> <li>▪ <b>Orientation frontale</b> et trajets vers l'avant. Les changements de direction se font principalement en aller-retour.</li> <li>▪ Éléments scénographiques utilisés de façon élémentaire, ou redondante par rapport à l'intention et/ou au thème.</li> </ul>	<p><b>4 à 5,5 points</b> <b>Projet cohérent avec le titre et/ou l'argument et mené à terme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Procédés repérables, pertinents.</b> Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée.</li> <li>▪ <b>Relations organisées.</b> Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex espace, temps).</li> <li>▪ <b>Trajets précis et organisés</b> avec changements de direction.</li> <li>▪ Éléments scénographiques utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème.</li> </ul>	<p><b>6 à 8 points</b> <b>Projet développé, affirmation d'une intention ; lecture polysémique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Procédés choisis et assimilés.</b> Le propos est traité de façon riche et aboutie (diversité, originalité ou développement des procédés choisis).</li> <li>▪ <b>Relations construites, combinées, mises en scène.</b> Utilisation pertinente de modalités variées ou particulièrement développées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, contact, regard, gestualité).</li> <li>▪ <b>Trajets et directions choisis</b> et réfléchis en relation avec le propos.</li> <li>▪ Éléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.</li> </ul>
<b>Interprétation</b>  <b>Note individuelle</b>  <b>9/20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagement moteur</li> <li>• Engagement émotionnel</li> </ul>	<p><b>0 à 4,5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordination maîtrisée de <b>gestes simples</b>, mais <b>appuis instables</b>, gestes étriqués ou timides. Regard au sol ou fixé sur un partenaire.</li> <li>▪ Elève <b>peu assuré</b>, troubles visibles (trous de mémoire, hésitations, etc.) ou élève qui <b>récite</b> sa danse.</li> </ul>	<p><b>5 à 7,5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes</b> (buste engagé), variation d'énergie. Appuis précis et stables. Regard fixe et/ou informatif (ex : sur le départ d'un mouvement).</li> <li>▪ Elève <b>convaincant</b>, engagé dans son rôle, mais de <b>façon intermittente</b>.</li> </ul>	<p><b>8 à 9 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestes complexes maîtrisés jouant sur les différents registres du mouvement dansé : appuis variés et maîtrisés, utilisation du déséquilibre, gestes amples, va au bout de sa gestuelle. Regard vivant.</li> <li>▪ <b>Élève convaincant et engagé</b> dans son rôle en <b>permanence</b>.</li> </ul>
<b>Appréciation</b>  <b>Note individuelle</b>  <b>3/20</b>	Analyse des éléments chorégraphiques de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	<p><b>0 à 1 point</b> <b>Regard descriptif et global</b> Décrit la chorégraphie présentée. Reste sur une vision globale de la production.</p>	<p><b>1 à 2 points</b> <b>Regard plus précis et explicatif</b> Explique la construction de la chorégraphie présentée et certains temps forts.</p>	<p><b>2 à 3 points</b> <b>Véritable analyse complète</b> Repère tous les choix et les relie au projet expressif pour analyser la chorégraphie.</p>

**Danse (choregraphie collective)**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Composer et présenter une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés et partagés, avec un niveau d'engagement émotionnel maîtrisé et une stylisation du mouvement au service du propos chorégraphique. Apprécier le niveau d'interprétation des danseurs ainsi que l'utilisation des procédés et éléments scéniques qui renforcent le thème développé.</p>		<p>Présenter une chorégraphie collective de 2 à 6 élèves. Durée (3' à 4'), espace scénique et emplacement des spectateurs définis par les élèves. Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence, etc.). Donner un titre et un argument (écrit). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés. Apprécier une chorégraphie en cours d'élaboration et proposer des solutions pour enrichir la création. Dans un second temps, lors de la présentation, le jour de l'épreuve, vérifier la pertinence de la prise ou non-prise en compte des conseils.</p>		
		Degrés d'acquisition du niveau 5		
Points à affecter	Éléments à évaluer	De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
<p><b>Composition</b>  <b>Note collective</b>  <b>8/20</b></p>	<p>Comment les partenaires s'organisent pour danser à plusieurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procédé(s) de composition choisi(s) pour créer l'ossature générale de la chorégraphie</li> <li>• Organisation entre les danseurs</li> <li>• Construction de l'espace scénique (direction et trajets)</li> <li>• Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage, accessoire et/ou décor)</li> </ul>	<p><b>0 à 4 points</b></p> <p><b>Projet cohérent, mené à terme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Procédés repérables.</b> Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée.</li> <li>▪ <b>Relations organisées.</b> Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex : espace, temps).</li> <li>▪ <b>Trajets précis et organisés</b> avec changements de direction.</li> <li>▪ <b>Éléments scénographiques</b> utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème.</li> </ul>	<p><b>4,5 à 6 points</b></p> <p><b>Projet développé, polysémique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Procédés choisis et assimilés.</b> Le propos est traité de façon riche (diversifié et /ou original) et développé.</li> <li>▪ <b>Relations construites et/ou combinées.</b> Utilisation pertinente de modalités variées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, contact, regard, gestualité).</li> </ul>	<p><b>6,5 à 8 points</b></p> <p><b>Projet personnel, parti-pris original et prise de risque dans les choix.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Traitement singulier du thème.</b> Distanciation, dimension poétique, installation d'un univers.</li> <li>▪ <b>Mise en scène complexe et subtile</b> Les relations sont particulièrement fluides et complexes dans la subtilité ou la vitesse d'exécution (partie du corps en contact inattendues ou peu accessibles, lutte contre les évidences).</li> </ul>
<p><b>Interprétation</b>  <b>Note individuelle</b>  <b>8/20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Engagement moteur</li> <li>▪ Engagement émotionnel</li> </ul>	<p><b>0 à 3,5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordination maîtrisée de <b>gestes simples</b>, mais <b>appuis précis et stables</b>, gestes finis. Regard fixe et/ou informatif (ex : sur le départ d'un mouvement)</li> <li>▪ <b>Élève convaincant, engagé</b> dans son rôle de façon <b>intermittente</b>.</li> </ul>	<p><b>4 à 6,5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes</b> (buste engagé), variation d'énergie. Appuis variés, utilisation du déséquilibre, amplitude gestuelle. Regard vivant.</li> <li>▪ <b>Élève convaincant, engagé</b> dans son rôle <b>en permanence</b>.</li> </ul>	<p><b>7 à 8 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Virtuosité (subtilité ou vitesse d'exécution)</b> Dissociation segmentaire, désaxe les mouvements, nuance les énergies, exploite ses caractéristiques singulières de danseur.</li> <li>▪ <b>Élève habité</b> par sa danse : est en état de danse, intensité de la présence, maîtrise du jeu d'énergie. <b>Captive</b> le spectateur.</li> </ul>
<p><b>Appréciation</b>  <b>Note individuelle</b>  <b>4/20</b></p>	<p>Analyse des éléments de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif</p>	<p><b>0 à 1 point</b></p> <p><b>Jugement qui n'éclaire pas la chorégraphie</b> Les éléments repérés sont secondaires dans l'enrichissement de la chorégraphie, le ressenti reste très global.</p>	<p><b>1,5 à 2,5 points</b></p> <p><b>Appréciation d'un point précis qui transforme la chorégraphie</b> Repère les temps forts, fait des propositions pour éliminer les éléments superflus ou pour développer certains procédés.</p>	<p><b>3 à 4 points</b></p> <p><b>Appréciation qui génère une amélioration nette de la chorégraphie.</b> Diversifie les propositions de développement et d'épuration. Débat de l'impact émotionnel de la chorégraphie.</p>

## Gymnastique agrès

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve												
<b>Niveau 4 :</b> Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation.		Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : respecter les groupes d'éléments spécifiques à l'agrès et deux niveaux de difficulté. Des contraintes de temps (pour le sol) : entre 30 secondes et 1 minute, et d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins deux longueurs dont une diagonale). La cotation des difficultés est référée au code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécie la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Un seul passage est autorisé.												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis						Degrés d'acquisition du niveau 4						
		De 0 à 9 points						De 10 à 20 points						
Difficulté 06/20	Equivalence entre les points de difficulté et la note	Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et, le cas échéant, la suppression de l'exigence correspondante A= 0.4, B= 0.6, C= 0.8, D= 1 point												
		Note :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		Points :	2.6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5.8
Exécution 08/20	Exécution	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution.  Fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) : petite faute : -0,2 points, grosse faute : -0,5 points, chute : -1 point (se reporter au code UNSS). (les différentes fautes d'exécution sur un même élément s'additionnent). En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points.												
Composition 03/20	Présentation du scénario Respect des exigences et des contraintes	De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points				
		Scénario présenté de façon sommaire. L'espace et le volume de l'enchaînement sont restreints. Proposition en inadéquation avec les ressources du candidat.				Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme. L'espace utilisé met en valeur des éléments ou des moments de la réalisation. Proposition réaliste.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement. Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.				
		Non respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1 point Non respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1 point												
Juge 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points				
		Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.				Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.				



**Gymnastique agrès**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve													
<p><b>Niveau 5 :</b> Composer et présenter un enchaînement de huit éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de trois niveaux de difficulté avec fluidité, amplitude et rythme. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation et la qualité de leur enchaînement.</p>		<p>Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences techniques définies : respecter les groupes d'éléments à l'agrès et trois niveaux de difficulté. Des contraintes de temps : sol : entre 30 secondes et 1 minute. Des contraintes d'espace : Sol : sur un praticable, au moins deux longueurs dont une diagonale ; Poutre : l'enchaînement est réalisé sur 2 longueurs dont au moins une complète, au moins un changement de face ; Barres : au moins un changement de face. Des contraintes chorégraphiques : sol : utilisation d'un support musical. La cotation des difficultés est référée au code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécient la prestation. Un seul passage est autorisé. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition <sup>(1)</sup> devant un groupe de juges (de préférence choisis). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le gymnaste sur sa prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer.</p>													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5													
		De 0 à 9 points							De 10 à 20 points						
Difficulté 06/20	Équivalence entre les points de difficulté et la note	Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois A= 0.4, B= 0.6, C= 0.8, D= 1 point													
		Note :	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,25	5,5	5,75	6,0
		Points :	3.8	4.2	4.4	4.8	5	5.2	5.4	5.6	6.2	6.4	6.8	7.2	7.4
Exécution 07/20	Exécution	<p>La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution.  Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur (mais pas des fautes d'exécution et de chute liées à la réalisation de cet élément). Petites fautes de correction (liées à la tenue, à la présentation et au maintien) = -0,2 points. Grosses fautes techniques (gainage, amplitude, placements segmentaires) = -0,5 points. Chute = -1pt. En dessous de 8 éléments tout élément manquant est pénalisé de 2 points.</p>													
Composition 03/20	Présentation du scénario Respect des exigences et des contraintes	De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points					
		Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme, continuité de l'enchaînement.  Proposition réaliste.				Scénario présenté avec clarté. Enchaînement construit avec rythme comprenant temps forts et temps faibles.  Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement.  Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/virtuosité.					
		Non-respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1 point. Non-respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1 point.													
Juge 04/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 2 points				De 2,5 à 3 points				De 3,5 à 4 points					
		Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie partiellement les exigences et les fautes d'exécution.  Jugement qui n'éclaire pas l'enchaînement. Les éléments repérés sont secondaires et ne permettent pas l'amélioration de l'enchaînement observé.				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation et les exigences de réalisation.  Repère les temps forts de l'enchaînement et fait des propositions pour améliorer l'exécution et la liaison des éléments.				Pose une note qui reflète la difficulté et l'exécution des éléments et leur enchaînement.  L'observation réalisée permet de diversifier les propositions d'amélioration de l'enchaînement.					

## Gymnastique rythmique

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Composer et présenter une production, dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à deux et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.</p>		<p>Présentation d'une production collective à 1 ou 2 engins par 2, 3 ou 4 gymnastes. Le projet de l'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (éléments, niveau de difficulté spécifique à l'engin et corporelle, les formations et relations). <b>Exigences</b> Groupe : 2,3 ou 4 gymnastes Engins: au choix identiques ou non Durée: 1.15 à 2 min Espace délimité : au moins 10 m x 10 m Le support musical est au choix du groupe. <b>Contrat de Base:</b> 3 formations différentes, 3 relations sans échange différentes, 3 échanges dont un collectif (si + de 2 gymnastes). Toutes les familles spécifiques à l'engin doivent être représentées. Toutes les familles corporelles (équilibres, sauts, déplacements, travail au sol, tours/pivots) doivent être réalisées par tous les gymnastes. Pour être validé, tout élément à l'engin doit être associé à un élément corporel et inversement. Le code de référence est le code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécient la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4
		de 0 à 9 points		de 10 à 20 points
<p><b>Composition</b> 06/20 Note collective</p>	<p><b>Difficulté</b> 3 points</p>	<p><b>Chaque exercice d'ensemble peut avoir entre 8 et 12 difficultés pour une valeur maximale de 3 points.</b> La valeur des difficultés sans échange se réfère au code UNSS en vigueur : <b>A : 0.10 B : 0.20 C : 0.30 D : 0.40, etc.</b> Les éléments pris en compte pour l'attribution des points de difficulté sont ceux qui figurent par ordre d'apparition sur la fiche type. L'exercice doit comprendre au moins 3 difficultés par échange avec la valeur A ou plus. Seuls les échanges par lancer sont considérés comme difficultés d'échange et ont les valeurs suivantes : Echange D = 0.40 (0.10, difficulté A + 0.30 difficulté d'échange) ; Echange E=0.50 (0.20, difficulté B + 0.30 difficulté d'échange). Une difficulté est validée à condition qu'elle soit exécutée <b>sans perte d'engin</b> durant son exécution. Toute difficulté réalisée avec un <b>engin statique, immobile ou posé au sol</b> ne sera pas comptabilisée. Chaque élément réalisé ne compte qu'une seule fois.</p>		
	<p><b>Valeur artistique</b> 3 points</p> <p>(espace, échanges, relations, richesse corporelle et à l'engin)</p>	<p>Espace et volume de l'enchaînement restreint. Transitions nécessaires entre les formations, travail indifférencié dans l'espace et le temps (les gymnastes font la même chose en même temps). Les familles présentes sont simples, peu variées.</p>	<p>L'espace utilise plusieurs zones dans des trajets simples définis et respectés. Les échanges : synchronisés à distance moyenne. Les formations sont variées dans l'espace et le temps, des combinaisons apparaissent dans les relations-collaborations. Les familles sont présentes, simples et combinées.</p>	<p>L'espace utilisé est varié et contrasté. Totalelement investi. Les échanges sont synchronisés à grande distance. Organisation variée et originale des modalités de relations. Les familles présentes sont riches, complexes.</p>
<p><b>Exécution</b> 03/20 Note collective</p>	<p><b>Contrat de base</b> 1 point <b>Relation musique-mouvement</b> 2 points</p>	<p><b>De 0 à 1 point</b></p> <p>Le contrat de base est incomplet. La composition est parfois confuse ou heurtée par des arrêts (oublis d'enchaînement ou chute d'engin). La musique est un fond sonore.</p>	<p><b>De 1,5 à 2 points</b></p> <p>Le contrat de base est respecté. Les éléments choisis sont organisés, continus et cohérents. L'espace utilisé valorise des moments de la réalisation. Le rythme à l'enchaînement, la musique accompagne le mouvement.</p>	<p><b>De 2,5 à 3 points</b></p> <p>Le contrat de base est respecté et enrichi. Les éléments choisis sont originaux et en cohérence avec l'intention chorégraphique. Le rapport musique/mouvement est au service de la composition. L'espace utilisé renforce le projet et donne du sens.</p>
		<p><b>De 0 à 3 points</b></p> <p><b>Technique à l'engin :</b> crispations sur l'engin, peu de mise à distance, fautes de plan, manipulations monotones. <b>Technique corporelle :</b> corps fléchi, appuis instables, regard posé sur l'engin, orientations et déplacements imprécis. <b>Harmonie générale :</b> prestation monotone, parasitée par l'émotion, des arrêts et hésitations.</p>	<p><b>De 3,5 à 6 points</b></p> <p><b>Technique à l'engin :</b> engin peu éloigné du corps, manipulations variées, quelques fautes de plan. <b>Technique corporelle :</b> corps tonique, appuis précis, regard horizontal, orientations et déplacements simples, symétriques, variés. <b>Harmonie générale :</b> prestation appliquée, concentrée.</p>	<p><b>De 6,5 à 8 points</b></p> <p><b>Technique à l'engin :</b> engin mis à distance, manipulations variées, maîtrise des changements de plans. Travail hors champ visuel. <b>Technique corporelle :</b> appuis précis, l'amplitude gestuelle accompagne les manipulations de l'engin. Les familles corporelles sont originales. <b>Harmonie générale :</b> prestation engagée, le gymnaste communique un sens.</p>
<p><b>Exécution</b> 08/20 Note individuelle</p>	<p><b>Technique à l'engin :</b> 3 points <b>Technique corporelle :</b> 3 points <b>Harmonie générale :</b> 2 points</p>			

<b>Rôle de juge 03/20</b>	<b>Positionnement d'un niveau de prestation</b>	<b>De 0 à 1 point</b>	<b>De 1,5 à 2 points</b>	<b>De 2,5 à 3 points</b>
		Connaissance approximative. Le jugement est sommaire sans argument. Identifie partiellement quelques éléments du contrat de base (échanges et formations). Repère essentiellement les grosses fautes d'exécution.	Connaissance des critères de notation et des exigences de réalisation. Identifie globalement les fautes d'exécution. Peut juger un domaine avec un nombre de critères restreint (valeur technique, exécution...).	Connaissance précise des critères de notation et des exigences de réalisation. Peut juger plusieurs domaines.

## Gymnastique rythmique

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Composer et présenter une production, dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à quatre ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.</p>		<p>Présentation d'une production collective à 1 ou 2 engins par 4,5 ou 6 gymnastes. Le projet de l'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (éléments, niveau de difficulté spécifique à l'engin et corporelle, les formations et relations). <b>Exigences :</b> Groupe : 4, 5 ou 6 gymnastes. Engins: au choix identiques ou non. Durée: 1.15 à 2 minutes. Espace délimité : de 10 m x 10 m à 13 m x 13 m. Le support musical est au choix du groupe. <b>Contrat de Base:</b> 5 formations différentes, 3 relations sans échanges différentes, 3 échanges dont un collectif. Toutes les familles spécifiques à l'engin doivent être représentées. Toutes les familles corporelles (équilibres, sauts, déplacements, travail au sol, tours/pivots) doivent être réalisées par tous les gymnastes. Pour être validé, tout élément à l'engin doit être associé à un élément corporel et inversement. Le code de référence est le code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécie la prestation. Si le contexte le permet, 2 passages peuvent être réalisés. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition (1) devant un groupe de juges (de préférence choisis). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le groupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points		De 10 à 20 points
<p><b>Composition</b> 06/20 Note collective</p> <p><b>Exécution</b> 03/20 Note collective</p>	<p><b>Difficulté</b> 3 points</p>	<p><b>Chaque exercice d'ensemble peut avoir entre 10 et 14 difficultés pour une valeur maximale de 3 points.</b> La valeur des difficultés sans échange se réfère au code UNSS en vigueur : <b>A : 0.10 B : 0.20 C : 0.30 D : 0.40, etc.</b> Les éléments pris en compte pour l'attribution des points de difficulté sont ceux qui figurent par ordre d'apparition sur la fiche type. L'exercice doit comprendre au moins 3 difficultés par échange avec la valeur A ou plus. Seuls les échanges par lancer sont considérés comme difficultés d'échange et ont les valeurs suivantes : Échange D = 0.40 (0.10, difficulté A + 0.30 difficulté d'échange) ; Échange E = 0.50 (0.20, difficulté B + 0.30 difficulté d'échange). Une difficulté est validée à condition qu'elle soit exécutée <b>sans perte d'engin</b> pendant la difficulté. Toute difficulté réalisée avec un <b>engin statique, immobile ou posé au sol</b> ne sera pas comptabilisée. Chaque élément réalisé ne compte qu'une seule fois.</p>		
	<p><b>Écriture choregraphique</b> 3 points</p> <p>(espace, échanges, relations, richesse corporelle et à l'engin)</p>	<p>L'espace utilise plusieurs zones dans des trajets simples définis et respectés. Les échanges sont synchronisés à distance moyenne. Les formations sont variées dans l'espace et le temps, des combinaisons apparaissent dans les relations-collaborations. Les familles sont présentes, simples et combinées.</p>	<p>L'espace utilisé est varié et contrasté, investi dans toutes ses dimensions. Les échanges sont synchronisés à grande distance. Organisation variée et originale des modalités de relations. Les familles présentes sont riches, complexes.</p>	<p>Les principes de composition sont maîtrisés et exploités en fonction de l'intention. L'espace utilisé est investi dans toutes ses dimensions. Les échanges sont synchronisés à grande distance. Organisation originale et complexe des modalités de relations. Les familles corporelles et à l'engin sont complexes au service de l'intention.</p>
	<p><b>Contrat de base</b> 1 point</p> <p><b>Relation musique/mouvement</b> 2 points</p>	<p><b>De 0 à 1 point</b></p> <p>Le contrat de base est respecté. Les éléments choisis sont organisés, continus et cohérents. L'espace utilisé valorise des moments de la réalisation. Le rythme est adapté aux temps forts de l'enchaînement, la musique accompagne le mouvement.</p>	<p><b>De 1,5 à 2 points</b></p> <p>Le contrat de base est respecté et enrichi. Les éléments choisis sont originaux et en cohérence avec l'intention chorégraphique. Le rapport musique/mouvement est au service de la composition. L'espace utilisé renforce le projet et donne du sens.</p>	<p><b>De 2,5 à 3 points</b></p> <p>Le contrat de base est enrichi et élaboré autour d'éléments complexes et originaux, en cohérence avec l'intention chorégraphique. Le rapport musique/mouvement, l'espace utilisé jouent sur le sens et l'émotion. L'enchaînement révèle un parti-pris original qui allie virtuosité et esthétisme.</p>

<p><b>Exécution</b> <b>07/20</b> Note individuelle</p>	<p><b>Technique à l'engin : 2 points</b> <b>Technique corporelle : 3 points</b> <b>Harmonie générale: 2 points</b></p>	<p><b>de 0 à 2,5 points</b></p> <p><b>Technique à l'engin</b> : engin peu éloigné du corps, manipulations variées, quelques fautes de plan. <b>Technique corporelle</b> : corps tonique, appuis précis, regard horizontal, orientations et déplacements simples, symétriques, variés. <b>Harmonie générale</b> : expression appliquée, concentration, regard placé épisodiquement.</p>	<p><b>de 3 à 5 points</b></p> <p><b>Technique à l'engin</b> : engin mis à distance, manipulations variées, maîtrise des changements de plans. Travail hors champ visuel. <b>Technique corporelle</b> : appuis précis, l'amplitude gestuelle accompagne les manipulations de l'engin. Les familles corporelles sont originales. <b>Harmonie générale</b> : expression engagée, regard placé, le gymnaste communique un sens.</p>	<p><b>de 5,5 à 7 points</b></p> <p><b>Technique à l'engin</b> : engin mis à distance, manipulations complexes et originales. Travail hors champ visuel dominant. Prises de risques maîtrisées. <b>Technique corporelle</b> : appuis précis, l'amplitude gestuelle est au service des manipulations de l'engin. Les familles corporelles sont originales. <b>Harmonie générale</b> : expression engagée, regard signifiant, le gymnaste communique une émotion.</p>
		<p><b>De 0 à 2 points</b></p> <p>Identifie globalement les fautes d'exécution. Peut juger un domaine avec un nombre de critères restreint (valeur technique, exécution...). Jugement qui n'éclaire pas l'enchaînement. Les éléments repérés sont secondaires et ne permettent pas l'enrichissement de l'enchaînement observé.</p>	<p><b>De 2,5 à 3 points</b></p> <p>Connaissance précise des critères de notation et des exigences de réalisation. Peut juger plusieurs domaines. Repère les temps forts de l'enchaînement et fait des propositions pour éliminer les éléments superflus et ou pour développer certains procédés amorcés.</p>	<p><b>De 3,5 à 4 points</b></p> <p>Connaissance précise des critères de notation et des exigences de réalisation. Peut juger l'ensemble des domaines. L'observation réalisée permet de diversifier les propositions de développement et d'amélioration de l'enchaînement.</p>
<p><b>Rôle de juge</b> <b>04/20</b> Note individuelle</p>	<p><b>Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation</b></p>			

## **COMPÉTENCES PROPRES 4 – CP4**

**Basket-ball**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4</b> : Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré.</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe.</li> </ul> <p>Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.</p> <p>Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3<sup>me</sup> faute personnelle est sanctionnée par la perte d'un point sur la note de défense.</li> </ul> <p>La défense de zone en basket-ball ne permet pas un équilibre du rapport de force attaque/défense. Elle relève, si elle est enseignée, du niveau 5.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degrés d'acquisition du niveau 4	
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p>Pertinence de l'organisation collective. Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</p> <p style="text-align: right;"><i>En attaque</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>Maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 points</b> Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse : utilisation dominante du couloir de jeu direct. Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir.</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est équilibré ou favorable de 4 à 6 points</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible, avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable de 6,5 à 8 points</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.</p>
	<p style="text-align: right;"><i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p>Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération). La pression directe sur le porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.</p>	<p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Recul progressif en coupant l'accès au panier, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).</p>	<p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.</p>
<p><u>Remarque</u> : La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <u>Exemple</u> : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>				
	<p>Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>

<p>10/20</p>	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p><u>En attaque</u> <b>(6 points)</b></p> <p>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque.</p> <p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p> <p>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque/défense</p>	<p><b>Joueur intermittent.</b> <b>De 0 à 4,5 points</b></p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. <u>PB</u> : dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <u>NPB</u> : se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p> <p><u>Défenseur</u> : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b> <b>De 5 à 8 points</b></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <u>PB</u> : avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. <u>NPB</u> : offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p><u>Défenseur</u> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.).</p>	<p><b>Joueur ressource.</b> <b>De 8,5 à 10 points</b></p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <u>PB</u> : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture (gagne des duels, efficacité des tirs à l'extérieur et/ ou à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <u>NPB</u> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté ballon et/ ou à l'opposé, participe au rebond offensif ou au repli défensif).</p> <p><u>Défenseur</u>: contribue individuellement au gain de ballons et articule ses actions avec celles de ses partenaires.</p>
--------------	---	---	---	--



**Basket-ball**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (pénétration, fixation, renversement, alternance jeu intérieur/jeu extérieur) face à une défense placée.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 5 contre 5 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré.</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe.</li> </ul> <p>Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.</p> <p>Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3<sup>me</sup> faute personnelle est sanctionnée par la perte d'un point sur la note de défense.</li> </ul>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>En attaque</u> <b>(4 points)</b></p> <p style="text-align: center;"><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré dans un jeu à effectif complet de 0 à 3,5 points</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Recul progressif en coupant l'accès au panier, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable dans un jeu à effectif complet de 4 à 6 points</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur grâce à des alternatives d'attaque variées dans un jeu à effectif complet de 6,5 à 8 points</b> Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse. Organisation offensive créatrice d'incertitudes construite sur l'utilisation de postes de jeu, de principes de jeu variés (jouer à 2 à 3, déformer la défense, etc.), et une occupation rationnelle du terrain, appropriées au type de défense rencontrée. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés</p> <p>Choix approprié d'une organisation défensive (homme à homme, zone, zone press, etc.) pour s'adapter aux points forts et points faibles de l'équipe adverse. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</p>
	<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont réparables lors des temps de l'équipe. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>



**Football**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<p>Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain de football à 7, opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé au pied et ballon au sol par le gardien depuis sa surface.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	Degrés d'acquisition du niveau 4 De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i></p> <p><b>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</b></p> <p style="text-align: right;"><i>En attaque</i> <b>(4 points)</b></p> <p style="text-align: right;"><i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b><u>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</u></b> <b>De 0 à 3,5 points</b></p> <p>Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse : utilisation dominante du couloir de jeu direct. Seuls un à deux joueurs participent réellement à l'attaque, les autres réalisent des appels de balle en profondeur peu opportuns. Quelques tirs au but.</p> <p>Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération). Les récupérations du ballon dépendent uniquement d'initiatives individuelles. La pression directe au porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.</p>	<p><b><u>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</u></b> <b>De 4 à 6 points</b></p> <p>Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Echanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Regroupement à proximité de l'espace de marque pour couper l'accès au but.</p>	<p><b><u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable</u></b> <b>De 6,5 à 8 points</b></p> <p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers. La durée des séquences de possession s'allonge.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (protection du but ou récupération de la balle valorisée). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son but, se supplée collectivement pour une entraide efficace et partage des repères communs pour déclencher la récupération collective du ballon.</p>
	<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>

<p>10/20</p>	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque :</i> <b>(6 points)</b> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque.</i></p> <p><i>En défense</i> <b>(4 points)</b> <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque/défense.</i></p>	<p><b><u>Joueur intermittent</u></b> <b>De 0 à 4,5 points</b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. <b><u>PB</u></b> : dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <b><u>NPB</u></b> : se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p>	<p><b><u>Joueur engagé et réactif</u></b> <b>De 5 à 8 points</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <b><u>PB</u></b> : conserve le ballon sous pression modérée et donne une finalité à son dribble : cherche le duel, la fixation, le one-two. . utilise des passes précises dans le jeu court et est capable de jouer long, centre et tire de manière opportune. <b><u>NPB</u></b> : par son déplacement se sort du marquage adverse et offre des solutions de passe pertinentes dans différents espaces de jeu (appels, appui, soutien, orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.).</p>	<p><b><u>Joueur ressource</u></b> <b>De 8,5 points à 10 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b><u>PB</u></b> : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture (gagne ses duels, passes décisives, contrôles orientés, centres, passes transversales, jeu de tête, tirs puissants et cadrés, etc.). <b><u>NPB</u></b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (courses croisées, permutations, attire la défense, etc.).</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : gagne le plus souvent ses duels. Articule ses actions avec ses partenaires. Ajuste sa distance de marquage par rapport à la cible et contrecarre le jeu vers l'avant. Coupe la trajectoire et intercepte sans faute (jaillissement et recul, gêne le tir, etc.).</p>
--------------	--	---	--	--

**Football**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (jeu aérien, alternance jeu court/jeu long, renversement, changement de rythme), face à une défense regroupée.</p>		<p>Matches à 7 contre 7 (6 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain de football à 7, opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé au pied et ballon au sol par le gardien depuis sa surface.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i></p> <p><b>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</b></p> <p style="text-align: right;"><i>En attaque</i> <b>(4 points)</b></p> <p style="text-align: right;"><i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b><u>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</u></b> <b>De 0 à 3,5 points</b></p> <p>Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Regroupement à proximité de l'espace de marque pour couper l'accès au but.</p>	<p><b><u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable</u></b> <b>De 4 à 6 points</b></p> <p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers. La durée des séquences de possession s'allonge.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (protection du but ou récupération de la balle valorisée). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son but, se supplée collectivement pour une entraide efficace et partage des repères communs pour déclencher la récupération collective du ballon.</p>	<p><b><u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable malgré des contraintes spatiales et temporelles fortes</u></b> <b>De 6,5 à 8 points</b></p> <p>Utilisation pertinente de l'alternance jeu court/jeu long. Exploitation du jeu dans les intervalles. Optimisation des phases de fixation, décalage et renversement de jeu. Variations volontaires et maîtrisées du rythme de jeu en différenciant phases de préparation, de déséquilibre et de finition. Des occasions franches de but viennent ponctuer les temps forts offensifs.</p> <p>Mise en place d'un bloc compact, articulé et mobile (à l'intérieur des lignes et entre les lignes) dès la perte du ballon pour freiner la progression et/ou reconquérir le ballon au plus tôt. Positionnement du bloc différencié (bas, médian ou haut) en fonction du contexte de jeu et du score.</p>
	<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>

<p>10/20</p>	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><i>En attaque:</i> <b>(5 points)</b></p> <p><i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque.</i></p> <p><i>En défense</i> <b>(5 points)</b></p> <p><i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense.</i></p>	<p><b>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</b></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.</p> <p><b>PB</b> : conserve le ballon sous pression modérée et donne une finalité à son dribble : cherche le duel, la fixation, le one-deux. Utilise des passes précises dans le jeu court et est capable de jouer long, centre et tire de manière opportune.</p> <p><b>NPB</b> : par son déplacement se sort du marquage adverse et offre des solutions de passe pertinentes dans différents espaces de jeu (appels, appui, soutien, orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p><b>Défenseur</b> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.)</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</b></p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p> <p><b>PB</b> : crée le danger pour favoriser une rupture (gagne ses duels, passes décisives, contrôles orientés, centres, passes transversales, jeu de tête, tirs puissants et cadrés, etc.).</p> <p><b>NPB</b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (courses croisées, permutations, attire la défense, etc.).</p> <p><b>Défenseur</b> : gagne ses duels. Articule ses actions avec ses partenaires. Ajuste sa distance de marquage par rapport à la cible et contrecarre le jeu vers l'avant. Coupe la trajectoire et intercepte sans faute (jaillissement et recul, gêne le tir, etc.).</p> <p>Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p><b>Joueur ressource : complet, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</b></p> <p><b>PB</b> : est capable de créer le danger dans les différentes phases de jeu, dans des espaces restreints et sous forte pression temporelle. Crée de l'incertitude par la richesse de son répertoire technique et l'utilisation de feintes.</p> <p><b>NPB</b> : se démarque avec efficience dans des espaces et intervalles réduits : se présente dans le bon timing à l'intérieur du bloc adverse et/ou exploite la profondeur dans le dos de la défense. Ouvre des angles de passe permettant d'initier et/ou de poursuivre du jeu combiné.</p> <p><b>Défenseur</b> : maîtrise son rôle au sein de sa ligne défensive et compense lors des situations de déséquilibre du bloc (décrochage, dédoublement, etc.). Initie la récupération collective du ballon. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>
--------------	--	--	--	---

**Handball**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<p>Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du handball à 7. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut-être rapide.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degrés d'acquisition du niveau 4	
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> <b>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</b>  <i>En attaque</i> <b>(4 points)</b>  <i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</b> <b>De 0 à 3,5 points</b> Organisation offensive peu repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse, utilisation dominante du couloir de jeu direct. Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir.</p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b> <b>De 4 à 6 points</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force quand il est favorable ou déséquilibré</b> <b>De 6,5 à 8 points</b> Adaptation collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.</p>
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>
		<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>		

<p><b>10/20</b></p>	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><i>En attaque :</i> <b>(6 points)</b></p> <p><i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/non porteur de balle.</i></p> <p><i>Réaction au changement de statut défense/attaque.</i></p> <p><i>En défense :</i> <b>(4 points)</b></p> <p><i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle.</i></p> <p><i>Réaction au changement de statut attaque/défense.</i></p>	<p><b><u>Joueur intermittent</u></b> <b>De 0 à 4,5 points</b></p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu.</p> <p><b><u>PB</u></b> : dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable.</p> <p><b><u>NPB</u></b> : se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : cherche à ralentir la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p>	<p><b><u>Joueur engagé et réactif</u></b> <b>De 5 à 7,5 points</b></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.</p> <p><b><u>PB</u></b> : joue en mouvement dans les intervalles, avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision sur un partenaire qui s'engage vers le but. Conserve le ballon sous pression.</p> <p><b><u>NPB</u></b> : offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (neutralise le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.).</p>	<p><b><u>Joueur ressource</u></b> <b>De 8 à 10 points</b></p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p> <p><b><u>PB</u></b> : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs dans différents secteurs, passe décisive à un partenaire placé favorablement).</p> <p><b><u>NPB</u></b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran ou bloc). Joueur disponible pour une passe décisive.</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : gagne le plus souvent ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, neutralise le PB, dissuade, intercepte et aide).</p>
---------------------	---	--	--	--



**Handball**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaques (s'infiltrer, surpasser, contourner) face à une défense placée.</p>		<p>Matches à 7 contre 7 (6 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « <b>temps-mort</b> » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du handball à 7. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut être rapide.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i></p> <p><b>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</b></p> <p><i>En attaque (4 points)</i></p> <p><i>En défense (4 points)</i></p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré.</b> <b>De 0 à 3,5 points</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central.</p> <p>L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Recul progressif en freinant la montée de balle (aide au partenaire dépassé). Recherche à excentrer le PB.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable.</b> <b>De 4 à 6 points</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions ou enclenchements impliquant plusieurs partenaires (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'organisation défensive permet soit de gêner les tirs de loin soit les tirs aux 6 m. par une articulation des intentions tactiques de harcèlement, dissuasion, interception et aide des différents défenseurs en fonction de la position de la balle.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable malgré des contraintes spatiales et temporelles fortes.</b> <b>De 6,5 à 8 points</b> Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse. Organisation offensive, appropriée au type de défense rencontré, créatrice d'incertitudes et construite sur l'utilisation de postes spécifiques, de principes de jeu variés et d'une occupation rationnelle du terrain. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</p> <p>Choix approprié d'une organisation défensive, capable de s'adapter et d'évoluer en fonction des points forts et des points faibles identifiés de l'équipe adverse. <b>L'équipe peut justifier ses choix stratégiques défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</b></p>
	<p><u>Remarque</u> : La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <u>Exemple</u> : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
		<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres/Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</b></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>

<p>10/20</p>	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><i>En attaque : (5 points)</i> Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque</p> <p><i>En défense : (5 points)</i> Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque/défense</p>	<p><b><u>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</u></b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <b>PB</b> : joue en mouvement à travers les intervalles, avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision sur un partenaire qui s'engage vers le but. Conserve le ballon malgré la pression du défenseur. <b>NPB</b> : offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver, appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p><b>Défenseur</b> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (neutralise le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.).</p>	<p><b><u>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</u></b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation. <b>PB</b> : crée le danger pour favoriser une rupture. (gagne ses duels, efficacité des tirs à différents postes, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <b>NPB</b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive. Joueur disponible pour une passe décisive.</p> <p><b>Défenseur</b> : se déplace rapidement pour fermer les intervalles en défense. Harcèle le porteur de balle.</p>	<p><b><u>Joueur ressource : complet, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</u></b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Côté ballon et à l'opposé du ballon, en attaque et en défense. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation. <b>PB</b> : utilise ses points forts, pour créer du danger pour lui et pour ses partenaires. Gagne le duel tireur/gardien de but en créant de l'incertitude pour celui-ci. <b>NPB</b>: coordonne ses actions aux autres NPB pour créer de l'incertitude autour ou dans la défense en fonction de la position de la balle.</p> <p><b>Défenseur</b>: coordonne ses actions et communique avec ses partenaires en vue d'une adaptation rapide de la défense.</p>
--------------	--	--	--	---

**Rugby**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.</p>		<p>Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50 m x 40 m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori. Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres de 10 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre les rencontres, les temps de repos sont mis à profit pour réajuster l'organisation collective en fonction du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du rugby à 7 scolaire (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied indirect (donc tactique) sur tout le terrain. Le placage est interdit au-dessus des abdominaux, tout comme un placage retournant le porteur de balle à l'envers. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		
		De 0 point à 9 points	De 10 points à 16 points	De 17 points à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation du rapport de force entre les équipes</i></p> <p><u>En attaque</u> <b>(4 points)</b></p> <p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</b> <b>De 0 à 3,5 points</b></p> <p>Continuité de jeu soit : - par un jeu latéral de passes conclu par une avancée aléatoire ; - par un jeu dans l'axe profond en relais successifs conclu par une avancée plus significative (la même forme de jeu se poursuit jusqu'au blocage, perte ou marque).</p> <p>L'équipe est efficace soit sur le jeu groupé soit sur le jeu déployé. Constitution d'un rideau défensif en dents de scie (toujours plus avancé au niveau du ballon, statique sur les côtés). Freine et bloque la progression du porteur, tente de récupérer des balles au sol dans la zone de plaquage.</p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b> <b>De 4 à 6 points</b></p> <p>Organisation collective offensive liée à des successions d'actions pour concentrer la défense et la contourner, ou étirer pour traverser. Alternance de jeu groupe/jeu déployé déséquilibrant et libérant des espaces. Le choix de la forme de jeu groupé ou déployé permet à l'équipe d'avancer dans un rapport de force favorable ou équilibré.</p> <p>Ligne défensive disposée en largeur pour bloquer la progression. Contestation au point de blocage (regroupement) et sur les bords, mais tendance parfois à trop s'engager en nombre dans le regroupement. Réorganisation défensive incomplète après plusieurs regroupements offensifs qui ne permet pas d'inverser le rapport de force.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable</b> <b>De 6,5 à 8 points</b></p> <p>Organisation collective réactive, par enchaînements d'actions (mixage des 3 formes de jeu : jeu groupé/jeu déployé/jeu au pied). L'équipe avance même en infériorité numérique Continuité du jeu plus assurée malgré une distribution de rôles pas toujours adaptée. Placement constant des équipiers, mais remplacement encore inégal selon la durée de la séquence de jeu.</p> <p>Ligne défensive pressant haut après plusieurs temps de jeu, coulissant, apparition d'une couverture en arrière du 1<sup>er</sup> rideau. Fait reculer l'attaque, provoque des récupérations dans la ligne d'affrontement</p>
	<p><b>Efficacité collective</b> <b>(2 points)</b> <i>Gain des rencontres/effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i></p>	<p>En fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus.</p>		
		<p>Continuité aléatoire : rupture de jeu.</p> <p><b>0 point</b></p>	<p>Continuité observable : séquence de jeu plus longue.</p> <p><b>1 point</b></p>	<p>Continuité assurée : de plus en plus de longues séquences.</p> <p><b>2 points</b></p>
10/20	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque :</i> <b>(6 points)</b> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i></p>	<p><b>Joueur intermittent et/ou dangereux</b> impliqué quand le ballon se déplace vers lui. <b>PB</b> : avance, se fait bloquer le ballon, ou passe approximativement selon la présence du défenseur <b>NPB</b> : soutient plutôt à côté, réagit tardivement pour aider au contact le partenaire.</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner certaines actions avec ses partenaires. <b>PB</b> : avance, provoque et conserve au contact, passe avec précision. <b>NPB</b> : soutient au contact pour avancer, enjambe et protège le porteur au sol, ne se replace pas assez vite en largeur et profondeur pour assurer la circulation de balle.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b>PB</b> : crée un danger systématique pour favoriser une rupture (fixe et décale, gagne à 1 contre 1, s'engage dans l'intervalle et traverse la défense, joue au pied derrière la défense). <b>NPB</b> : change son déplacement pour répondre au choix du porteur, précision de l'aide par de la réactivité et le geste technique juste, sait se positionner en 2<sup>me</sup> rideau offensif et s'intercaler pour surprendre la défense.</p>

	<p><u>En défense :</u> <b>(4 points)</b> <i>efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i></p>	<p><u>Défenseur :</u> bloque un adversaire sans vitesse, accroche et freine un joueur lancé. Rarement récupérateur dans la zone de combat. Action défensive dangereuse.</p>	<p><u>Défenseur :</u> plaque et/ou bloque : si proche du regroupement, lutte pour contester et récupérer. Si loin du regroupement, se replace sur une ligne de façon irrégulière, pour protéger les côtés.</p>	<p><u>Défenseur :</u> adapte sa conduite à la situation. (presse haut, freine, pilote le coulissage de la ligne). Plaque l'adversaire et tente de récupérer le ballon. Supplée un partenaire dépassé.</p>
--	--	---	--	---

**Rugby**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve				
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé, jeu déployé et jeu au pied. La défense se structure en deux rideaux et est capable de se réorganiser sur plusieurs temps de jeu.</p>		<p>Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50m x 40m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori. Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres de 14 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre les rencontres, les temps de repos sont mis à profit pour réajuster l'organisation collective en fonction du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du rugby à 7 scolaire (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied sur tout le terrain). Le placage est interdit au-dessus des abdominaux, tout comme un placage retournant le porteur de balle à l'envers. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.</p>				
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5				
		De 0 point à 9 points	De 10 points à 16 points	De 17 points à 20 points		
10/20	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation du rapport de force entre les équipes</i></p> <p><i>En attaque</i> <b>(4 points)</b></p> <p><i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b> <b>De 0 à 3,5 points</b></p> <p>Organisation collective offensive liée à des successions d'actions pour concentrer la défense et la contourner, ou étirer pour traverser. Alternance de jeu groupé/jeu déployé déséquilibrant et libérant des espaces. Le choix de la forme de jeu groupé ou déployé permet à l'équipe d'avancer dans un rapport de force favorable ou équilibré. Ligne défensive disposée en largeur pour bloquer la progression. Contestation au point de blocage (regroupement) et sur les bords, mais tendance parfois à trop s'engager en nombre dans le regroupement.</p> <p>Réorganisation défensive incomplète après plusieurs regroupements offensifs qui ne permet pas d'inverser le rapport de force.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable</b> <b>De 4 à 6 points</b></p> <p>Organisation collective réactive, par enchaînements d'actions (mixage des 3 formes de jeu : jeu groupé/jeu déployé/jeu au pied). Déplacements coordonnés des joueurs, variation du rythme de jeu. Continuité du jeu plus assurée malgré une distribution de rôles pas toujours adaptée. Placement constant des équipiers, mais remplacement encore inégal selon la durée de la séquence de jeu.</p> <p>Ligne défensive pressant haut après plusieurs temps de jeu, coulissant, apparition d'une couverture en arrière du 1er rideau. Fait reculer l'attaque, provoque des récupérations dans la ligne d'affrontement.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur en gérant collectivement les temps forts et temps faibles</b> <b>De 6,5 à 8 points</b></p> <p>Organisation collective offensive réactive, créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (mixage des 3 formes de jeu, circulation coordonnée du ballon et des joueurs, variation collective du rythme de jeu). Capacité à tenir des rôles stratégiques dans l'organisation collective. Distribution et redistribution des rôles adaptées. Placement et remplacement constant des coéquipiers.</p> <p>1<sup>re</sup> ligne défensive pressant haut, coulissant selon le contexte, en reconstruction permanente avec mise en place d'une couverture en arrière du 1<sup>er</sup> rideau.</p>		
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <i>Gain des rencontres Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i></p>	<p>En fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus</p> <table border="1"> <tr> <td>Possession non significative, peu de marque <b>0 point</b></td> <td>Temps de possession croissant, marques ponctuelles <b>1 point</b></td> <td>Possessions longues conclues plus régulièrement <b>2 points</b></td> </tr> </table>			Possession non significative, peu de marque <b>0 point</b>	Temps de possession croissant, marques ponctuelles <b>1 point</b>
Possession non significative, peu de marque <b>0 point</b>	Temps de possession croissant, marques ponctuelles <b>1 point</b>	Possessions longues conclues plus régulièrement <b>2 points</b>				
10/20	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><i>En attaque</i> <b>(6 points)</b> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i></p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b> <b>De 0 à 4,5 points</b></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner certaines actions avec ses partenaires. <b>PB</b> : avance, provoque et conserve au contact, passe avec précision. <b>NPB</b> : soutient au contact pour avancer, enjambe et protège le porteur au sol, ne se replace pas assez vite en largeur et profondeur pour assurer la circulation de balle.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif.</b> <b>De 5 à 8 points</b></p> <p>Joueur capable d'enchaîner des actions coordonnées avec ses partenaires au moment « juste ». <b>PB</b> : crée un danger pour favoriser une rupture (fixe et décale, gagne à 1 contre 1, s'engage dans l'intervalle et traverse la défense, joue au pied derrière la défense). <b>NPB</b> : change son déplacement pour répondre au choix du porteur, précision de l'aide par de la réactivité et le geste technique juste, sait être utile loin du ballon.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif, garant de l'organisation collective.</b> <b>De 8,5 à 10 points</b></p> <p>Joueur capable d'anticiper, de renforcer la cohésion de l'équipe, de transformer les choix tactiques. <b>PB</b> : joue au pied pour un partenaire en mouvement. Feinte la transmission et réalise des passes vrillées des deux côtés. Alterne le sens du jeu avec efficacité. <b>NPB</b> : arrive lancé à hauteur du PB dans l'intervalle et/ou joue un rôle de leurre pour déjouer la défense.</p>		

	<p><i><u>En défense</u></i> <b>(4 points)</b> <i>efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i></p>	<p><u>Défenseur</u> : plaque et/ou bloque : Si proche du regroupement, lutte pour contester et récupérer. Si loin du regroupement, se replace sur une ligne de façon irrégulière, pour protéger les côtés.</p>	<p><u>Défenseur</u> : adapte sa conduite à la situation (presse haut, freine, pilote le coulissage de la ligne). Plaque l'adversaire et tente de récupérer le ballon Supplée un partenaire dépassé. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p><u>Défenseur</u> : - presse haut sur son adversaire direct qu'il soit ou non PB et défend en avançant ; - plaque puis conteste immédiatement le ballon ; - se déplace dans le 2<sup>me</sup> rideau en fonction du ballon. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>
--	---	--	--	--

**Volley-ball**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.		Matchs à 4 contre 4, sur un terrain de 14 m sur 7 m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute au moins deux rencontres en 25 points au tie-break contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre ces deux rencontres, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00 m à 2,30 m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degrés d'acquisition du niveau 4	
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	Pertinence et efficacité de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i>  <i>En attaque (4 points)</i>  <i>En défense (4 points)</i>	<b>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</b> <b>De 0 à 3,5 points</b>  La cible est définie prioritairement en zone arrière adverse. Les actions offensives ne s'adaptent pas à l'équipe adverse.  Organisation identifiable au début de chaque point (en réception) mais qui ne s'adapte pas en cours de jeu. Les actions défensives assurent la sauvegarde du ballon.	<b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b> <b>De 4 à 6 points</b>  Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant. Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant.  Organisation défensive identifiable en situation de jeu. Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.	<b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable</b> <b>De 6,5 à 8 points</b>  Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés. Variation du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.  Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score. Choix du contre ou de la défense basse en fonction du jeu adverse.
	<b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i>	Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b>	Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b>	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b>
10/20	<b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b>  <i>En attaque (6 points)</i> <b>Prise de décisions en tant que joueur porteur de balle et joueur non porteur de balle</b> <i>Prise de décisions dans la relation PB/NPB</i>  <i>En défense (4 points)</i> <b>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</b>	<b>Joueur intermittent de 0 à 4,5 points</b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. Devient attaquant si la balle est facile. <b>PB</b> : donne du temps à son partenaire. La mise en jeu est assurée mais facile. <b>NPB</b> : réagit pour aider.  <b>Défenseur</b> : met du temps à changer de statut attaque-défense. Relève les balles faciles.	<b>Joueur engagé et réactif de 5 à 7,5 points</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu. <b>PB</b> : met l'attaquant en situation favorable et peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (relayer : passe ou renvoi, attaquant : balle placée ou balle accélérée...) La mise en jeu est placée <b>NPB</b> : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque.  <b>Défenseur</b> : se replace dans son secteur dès le renvoi de la balle. Récupère les balles faciles, intervient sur les balles dans son espace proche. Peut s'opposer à l'attaque adverse soit près du filet (début du contre) ou en retrait.	<b>Joueur ressource : organisateur et décisif de 8 à 10 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Anticipe le changement de statut attaque/défense pour jouer soit la passe, soit l'attaque. Joueur mobile prêt à intervenir dans l'urgence. <b>PB</b> : passes décisives qui prennent en compte les compétences de ses partenaires. Crée la rupture par des attaques variées en direction et/ou en vitesse. Le service met l'équipe en danger. <b>NPB</b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse).  <b>Défenseur</b> : réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse.

**Volley-ball**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « couverture »).</p>		<p>Matches à 6 contre 6 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres en 25 points au tie-break, dont au moins deux contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre ces deux rencontres, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,15 m à 2,43 m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</i> <u>En attaque (4 points)</u></p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré dans un jeu à effectif complet</b> <b>De 0 à 3,5 points</b> Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant. Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant.</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable dans un jeu à effectif complet</b> <b>De 4 à 6 points</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés. Variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur grâce à des alternatives d'attaque variées. dans un jeu à effectif complet</b> <b>De 6,5 à 8 points</b> Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions des joueurs (circulations de balle et déplacements de tous les joueurs coordonnés. Variation collective du rythme de jeu). Continuité du jeu assurée par une distribution de postes adaptée, un placement remplacement des équipiers. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction des points forts adverses identifiés.</p>
	<p><u>En défense (4 points)</u></p>	<p>Organisation défensive identifiable en situation de jeu. Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.</p>	<p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu. Choix du contre ou de la défense basse en fonction du jeu adverse.</p>	<p>Organisation défensive prévue dès le service de son équipe. (inclure le 3<sup>me</sup> franchissement de filet) Coordination de la défense haute et de la défense basse adaptée à l'attaque adverse. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</p>
<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>				
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>



<p>10/20</p>	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><i>En attaque</i> <b>(6 points)</b></p> <p><i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b><u>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</u></b>          Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.          Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu.  <b><u>PB</u></b> : met l'attaquant en situation favorable et peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (relayeur : passe ou renvoi, attaquant : balle placée ou balle accélérée, etc.). La mise en jeu est placée.  <b><u>NPB</u></b> : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque.</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : se replace dans son secteur dès le renvoi de la balle. Récupère les balles faciles, intervient sur les balles dans son espace proche. Peut s'opposer à l'attaque adverse soit près du filet (début du contre) ou en retrait.</p>	<p><b><u>Joueur ressource: organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</u></b>          Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Anticipe le changement de statut attaque/défense pour jouer soit la passe, soit l'attaque. Joueur mobile prêt à intervenir dans l'urgence.  <b><u>PB</u></b> : passes décisives qui prennent en compte les compétences de ses partenaires. Crée la rupture par des attaques variées en direction et/ou en vitesse. Le service met l'équipe en danger.  <b><u>NPB</u></b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse).</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p><b><u>Joueur ressource : organisateur, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</u></b>          Le joueur utilise les qualités athlétiques et tactiques liées à son poste de jeu.  <b><u>PB</u></b> : le serveur varie les mises en dangers; Le passeur cherche à surprendre le contre et l'organisation défensive adverse. L'attaquant utilise ses qualités athlétiques.  <b><u>NPB</u></b> : il contribue à offrir plusieurs solutions d'attaque dans le cadre d'un schéma tactique défini.</p> <p><b><u>Défenseur</u></b> : il respecte la stratégie défensive adoptée.          Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>
--------------	--	--	---	---

Badminton en simple		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Le positionnement du niveau de jeu du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) <b>est la 1<sup>re</sup> étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match <sup>(1)</sup> avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat(e) (ou de la poule), les points étant répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue de l'ensemble des matchs.</p> <p><sup>(1)</sup> À propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, Filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates Filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (idem pour les candidats garçons).</p> <p><sup>(2)</sup> Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (vitesse de frappes, exploitation du volume et des espaces)</p> <p>Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degrés d'acquisition du niveau 4		
			10	16	20
10/20	Tactique : projet de gain de match	<b>0 point à 4,75 points</b>	<b>5 points à 7,75 points</b>	<b>8 points à 10 points</b>	
	<p><b>Qualité des techniques au service de la tactique.</b></p> <p><b>Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements</b></p> <p><b>Variété, qualité et efficacité des actions de frappes</b></p>	<p>Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'<b>axe central essentiellement</b>.</p> <p>Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant.</p> <p><b>Déplacements limités et/ou désorganisés</b> qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement/frappe/replacement sont juxtaposées. Le replacement est souvent en retard ou parfois absent.</p> <p>Le candidat <b>joue de face</b> le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute).</p> <p>La prise de raquette est inadaptée.</p>	<p><b>Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut</b>, construit et marque avec des <b>trajectoires variées</b> dans la profondeur ou la largeur ou avec un coup accéléré, déplace l'adversaire.</p> <p>Utilise un coup prioritaire efficace.</p> <p><b>Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture</b></p> <p>Déplacements et placements sous le volant sont souvent efficaces dans les phases de moindre pression.</p> <p><b>Le candidat se déplace en pas chassés</b> (ou courus) et joue en équilibre.</p> <p>Se replace sans attendre vers le centre du terrain.</p> <p>Le candidat sort du jeu de face : placement de <b>profil en frappe haute haute à mi-court ou en fond de court</b> et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet.</p> <p>La prise de raquette est parfois adaptée (<b>prise universelle</b>)</p>	<p><b>Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut</b>, construit et marque avec des <b>trajectoires variées et plus précises</b> (en hauteur, longueur, direction et vitesse) dans un espace de jeu élargi : alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées.</p> <p><b>Le candidat peut privilégier aussi bien la dominante vitesse (trajectoires tendues descendantes ou plates) que l'exploitation du terrain (par le volume) pour gagner l'échange.</b></p> <p>Fixe, déborde, exploite le revers haut de fond de court adverse.</p> <p>Déplacements synchronisés et coordonnés sur tout le terrain même dans les phases de pression forte : les actions de déplacement/frappe se superposent régulièrement et permettent de jouer en équilibre bien placé. <b>Le replacement, quasi systématique</b>, prend parfois en compte la trajectoire émise (replacement tactique).</p> <p>La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers.</p>	
		Niveau A	Niveau B	Niveau C	

5/20	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel	<b>Évolution du score entre les 2 sets</b>				<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
		<b>cas 6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set.			3,5	4,5	5
		<b>cas 5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set.			3	4	4,75
		<b>cas 4 :</b>	Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup> .			2,5	3,5	4,5
		<b>cas 3 :</b>	Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup> .			2	3	4,25
		<b>cas 2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.			1,5	2,5	4
		<b>cas 1 :</b>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set.			1	2	3,5
Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.								
5/20	Gain des rencontres	Classement général par sexe : 3 points	<b>0 point</b>	<b>1 point</b>	<b>1.25 point</b>	<b>2 points</b>	<b>2.25 points</b>	<b>3 points</b>
			Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons		Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons		Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons	
		Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des Filles et les garçons sont séparés et indépendants.						
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.					

## Badminton en simple

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, etc.) face à un adversaire identifié.</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets gagnants de 21 points avec 2 points d'écart (pour un score maxi de 25 points). Les règles essentielles sont celles du badminton (terrain, filet, service, décompte des points). Une pause d'une durée de 1 minute est effectuée à 11 points.</p> <p>Chaque candidat dispute plusieurs rencontres contre des adversaires de niveau très proche<sup>(1)</sup>.</p> <p>À l'issue d'une phase de jeu (11 points ou 1<sup>er</sup> set) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien)</p> <p>À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou pas).</p> <p><sup>(1)</sup> <u>Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force</u> : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou pas, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.</p>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5					
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points	20 points
04/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.		Le candidat connaît bien ses points forts, il détecte globalement les points faibles de l'adversaire, il construit un projet et le met en place mais il parvient peu à le faire évoluer, si nécessaire, en cours de jeu.		L'analyse repose sur les éléments essentiels qui vont permettre de proposer un projet efficace qui s'appuie sur les points faibles et forts de l'adversaire au regard de ses propres possibilités. Le projet évolue de manière efficace au fur et à mesure de la rencontre.	
10/20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique</b>  Variété qualité et efficacité des actions de frappe.  Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements.	Le candidat cherche à « déséquilibrer » l'adversaire en utilisant les trois paramètres (vite, haut, long) au cours du même échange mais des erreurs tactiques apparaissent régulièrement. Les actions de frappes puissantes sont souvent efficaces les amortis ou contre amortis le sont peu ou pas. Il y a peu de changements de prises.  Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de faible pression. Le remplacement prend peu en compte l'évolution du jeu.		Les volants sont pris tôt (la raquette est bien placée dans les moments d'attente). Le candidat frappe le volant de profil avec une prise adaptée.  Les actions de frappes utilisées pour « déséquilibrer » l'adversaire sont variées et souvent efficaces tout en restant souvent « lisibles » L'adversaire doit sortir nettement et très régulièrement du centre du jeu pour assurer la continuité de l'échange.  Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain même dans les phases de pression plus forte. Les replacements tactiques au centre du jeu apparaissent.		le facteur vitesse, le jeu au filet et la désinformation (dissociations segmentaires spécifiques efficaces) sont déterminants pour le gain de l'échange.  La prise est toujours adaptée.  Le terrain est utilisé dans sa quasi-totalité (déplacements et trajectoires), les déplacements et les replacements (au centre du jeu) sont équilibrés, précoces et rapides (même sous pression), ils sont facilités par des options tactiques pertinentes.	

2/20	<b>Le candidat gère son engagement et organise la pratique</b>		Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir des rôles dans l'organisation mais ne les remplit pas correctement.	Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité. Il peut tenir la plupart des rôles utiles à l'organisation mais peut se retrouver en difficulté dans des situations inhabituelles.	Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut tenir tous les rôles utiles au bon déroulement d'une compétition (niveau jeune officiel départemental UNSS).
4/20	<b>Gain des rencontres</b>	Classement par sexe au sein du groupe/classe : 2 points	<b>0 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	<b>1 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	<b>1,5 points</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.		

Tennis de table		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue					
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes (1). <b>Le positionnement du niveau de jeu</b> du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) <b>est la 1ère étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match réalisé au sein de la poule, avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat préalablement identifié. Les points sont répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. La note finale sur 5 obtenue pour cet item résulte de la moyenne des notes obtenues à chaque match. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue des matchs. Deux classements différents sont effectués : un classement général, <u>filles et garçons séparés</u>, et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non).</p> <p>Remarques :</p> <p>(1) A propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (tout comme les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté...).</p> <p>Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
		0 point	à 4,75 points	10 points	16 points
10/20	<p><b>Qualité des techniques au service de la tactique</b></p> <p>Variété, qualité et efficacité des frappes</p> <p>Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements</p>	<p>0 point</p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>utilise prioritairement un type de stratégie</b> : placement, accélération, jeu défensif.</p> <p>Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle.</p> <p>Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté.</p> <p><b>Niveau A</b></p>	<p>5 points</p> <p>Pour gagner l'échange, le candidat(e) met en place une stratégie de jeu qui peut prendre des formes différentes (jeu placé/accéléré ; coupé/lifté ; défense/attaque, etc.).</p> <p>Dans les moments d'équilibre du rapport de force :</p> <p>Le candidat recherche <b> systématiquement </b> la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement le placement de la balle ou son accélération, un début de rotation apparaît : balles coupée (rotation arrière) ou liftées (rotation avant).</p> <p>Le candidat(e) varie le placement, la vitesse et/ou l'effet du service. Il prend l'avantage dans le jeu dès le service ou sur le retour du service.</p> <p>Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels.</p> <p><b>Niveau B</b></p>	<p>8 points</p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>combine plusieurs stratégies</b> pour faire basculer le rapport de force à son avantage.</p> <p>Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placée) ou jouer contre l'initiative adverse (blocs, balles coupées) ;</li> <li>- soit les déplacements sont suffisamment rapides pour jouer proche ou loin de la table afin de défendre, d'attaquer (smash, top spin), <b>ou</b> contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre tops).</li> </ul> <p>Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange.</p> <p><b>Niveau C</b></p>	10 points

5/20	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel		<b>Évolution du score entre les 2 sets</b>				<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
			<b>cas 6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set.			3,5	4,5	5
			<b>cas 5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>m</sup> e set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set.			3	4	4,75
			<b>cas 4 :</b>	Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup> .			2,5	3,5	4,5
			<b>cas 3 :</b>	Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup> .			2	3	4,25
			<b>cas 2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.			1,5	2,5	4
			<b>cas 1 :</b>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set.			1	2	3,5
			Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.						
5/20	Gain des rencontres	Classement général par sexe : 3 points	<b>0 point</b>	<b>1 point</b>	<b>1.25 point</b>	<b>2 points</b>	<b>2.25 points</b>	<b>3 points</b>	
			Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons.		Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons.		Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons.		
		Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants.							
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.						

**Tennis de table**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve				
<b>Niveau 5 :</b> Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, etc.) face à un adversaire identifié.		<p>Les matchs se jouent en trois manches gagnantes de 11 points avec 2 points d'écart (score maxi 14). Les règles essentielles sont celles du tennis de table (table, service, service, décompte des points). À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou pas).</p> <p>Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche<sup>(1)</sup>.</p> <p>À l'issue d'une phase de jeu (tout ou partie d'une manche) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien).</p> <p><sup>(1)</sup> <u>Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force</u> : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou non, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Par ailleurs, un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.</p>				
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5				
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points
4/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.		Le candidat connaît bien ses points forts, il détecte globalement les points faibles de l'adversaire, il construit un projet de jeu et le met en place mais il parvient peu à le faire évoluer, si nécessaire, en cours de jeu.		L'analyse repose sur les éléments essentiels qui vont permettre de proposer un projet efficace qui s'appuie sur les points faibles et forts de l'adversaire au regard de ses propres possibilités. Le projet évolue de manière efficace au fur et à mesure de la rencontre.
10/20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique</b>  Variété, qualité et efficacités des actions de frappe Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements	<p>Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement la vitesse et le placement de la balle, un début de rotation apparaît.</p> <p>La mise à distance est construite et stable dans des phases de jeu à pression moyenne. Le replacement est tardif.</p>		<p>Le candidat varie efficacement son jeu Les rotations sont efficaces au service et apparaissent dans le jeu.</p> <p>Des variations de rythme apparaissent, grâce à des balles qui peuvent être prises tôt après le rebond.</p> <p>La prise de raquette est adaptée aux différents coups.</p> <p>Le replacement est rapide et équilibré.</p>		<p>Les dissociations segmentaires spécifiques sont efficaces : toutes les rotations (lift, coupé et rotations latérales sont utilisées pour créer ou contrer les effets adverses (lifter sur un coupé ou couper sur un coupé). La désinformation devient un élément du jeu. Le service prépare la 3<sup>e</sup> balle.</p> <p>Les déplacements (latéraux et en profondeur) sont équilibrés, précoces et rapides (même sous pression). Les appuis sont dynamiques.</p> <p>Le replacement intègre les éventualités du retour adverse.</p>
2/20	<b>Le candidat gère son engagement et organise la pratique</b>	Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir des rôles dans l'organisation mais ne les remplit pas correctement.		Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité. Il peut tenir la plupart des rôles utiles à l'organisation mais peut se retrouver en difficulté dans des situations inhabituelles.		Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut tenir tous les rôles utiles au bon déroulement d'une compétition (niveau jeune officiel départemental unss).
4/20	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe au sein du groupe/classe : 2 points	<b>0 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	<b>1 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	<b>1,5 point</b>	<b>1,5 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.			



**Boxe française (savate)**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<b>Niveau 4 :</b> Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet d'action.		Chaque protagoniste réalise trois assauts libres face à trois adversaires différents. Ils se déroulent dans un espace délimité de 16 à 25 m <sup>2</sup> . Un assaut est composé de deux reprises d'1'30, entrecoupées par une minute de repos. Les opposants sont de poids approchant ou de niveau homogène. Le contrôle des touches, des trajectoires et les échanges à distance sont les règles essentielles de la pratique en assaut. L'arbitrage est assuré par les élèves ; il s'ancre dans la tradition (rituel), guide les comportements et les évalue (éthique).					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4			
		De 0 à 9 points		De 10 à 16 points		De 17 à 20 points	
8/20	<b>Efficacité de l'organisation individuelle dans le système d'interaction attaque-défense :</b> - interaction continue ; - distance ; - mobilité.	- construction d'actions isolées, sans interaction entre les tireurs ; - la distance de touche est perdue à la suite d'actions défensives (parades et esquives) parfois désorganisées ; - déplacements par impulsion-répulsion sans générer d'effet sur les déplacements de l'adversaire.		- construction par les tireurs d'un échange de coups structuré majoritairement en deux temps, pour toucher le dernier : attaque-contre-attaque ; - les actions défensives succèdent au temps d'attaque adverse : la contre-attaque conduit à la touche ; - déplacements intentionnels pour se placer à distance de touche.		- construction par les tireurs d'un échange de coups structuré en plusieurs temps pour toucher le dernier : attaque/contre-attaque alternées des tireurs ; - les actions défensives s'intègrent dans le temps d'attaque adverse : l'arrêt de l'adversaire par l'utilisation des segments avant en trajectoire rectiligne conduit le plus souvent à finaliser l'échange en sa faveur ; - déplacements intentionnels pour se placer à distance de touche et se replacer hors d'atteinte en cours d'échange.	
		8/20	<b>Rapports d'opposition (6 points)</b> - projet sur le temps d'un assaut ; - projet sur le temps d'une reprise.	Le tireur réussit à prendre l'avantage par intermittence au cours d'une reprise. Mais le temps passé dans le statut de dominé prévaut largement sur celui de dominant. L'écart des scores, issu des touches effectives de chaque protagoniste repéré par les juges, est important et défavorable au tireur.	Le tireur peut prendre l'avantage dans la majorité des échanges d'une des deux reprises d'un assaut. Mais, le temps passé dans les statuts de dominé ou de dominant est équilibré. L'écart des scores, issu des touches effectives de chaque protagoniste repéré par les juges, est serré, défavorable ou favorable au tireur.	Le tireur a l'avantage dans la majorité des échanges de chaque reprise. Et le temps passé dans le statut de dominant prévaut sur celui de dominé. L'écart des scores, issu des touches effectives de chaque protagoniste repéré par les juges, est important ou serré, mais égalitaire ou favorable au tireur.	
	<b>Gain de l'assaut (2 points)</b>		Le tireur obtient au mieux une égalité sur trois assauts disputés.	Le tireur obtient au moins une victoire sur trois assauts disputés.	Le tireur obtient au moins deux victoires sur trois assauts disputés.		
4/20	<b>Arbitrage</b>	L'arbitre fait débiter et stopper l'assaut en utilisant les commandements réglementaires. Ses interventions n'interviennent que lorsque la rencontre prend des allures confuses non conformes.	L'arbitre intervient avec opportunité dans le cours d'action en cas de non-respect des règles essentielles : contrôle, trajectoire, distance.	L'arbitre intervient avec opportunité dans le cours d'action en cas de non-respect des règles essentielles : contrôle, trajectoire, distance. Il utilise un vocabulaire approprié. Il est entendu des tireurs et des juges.			

**Boxe française (savate)**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.</p>		<p>Chaque protagoniste réalise deux assauts libres face à deux adversaires différents. Ils se déroulent dans une enceinte (espace délimité) de 16 à 25 m<sup>2</sup>. Un assaut est composé de trois reprises de 2'00, entrecoupées par une minute de repos. Dix minutes au moins séparent les deux assauts. Les opposants sont de poids approchant ou de niveau homogène.</p> <p>Le contrôle des touches, des trajectoires et les échanges à distance sont les règles essentielles de la pratique en assaut. L'arbitrage est assuré par les élèves ; il s'ancre dans la tradition (rituel), guide les comportements et les évalue (éthique).</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de la compétence de niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
8/20	<p><b>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/dominé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interaction continue ;</li> <li>- distance ;</li> <li>- mobilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par une disponibilité motrice qui lui permet de se défendre ou d'attaquer, instantanément, sans pour autant exploiter l'espace délimité ;</li> <li>- en cas d'infériorité passagère, l'avantage est repris en se déplaçant et en se protégeant par des coups d'arrêts ou des ripostes, sans pour autant sortir de l'axe d'affrontement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par la contrainte imposée à l'adversaire à se déplacer en périphérie d'enceinte ;</li> <li>- en cas d'infériorité passagère, l'avantage est repris en rompant l'alignement imposé par l'adversaire et en se dégageant latéralement pour reprendre le contrôle du centre de l'enceinte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par le cadrage de l'adversaire. Une pression sur l'adversaire est maintenue sans qu'elle ne bloque l'échange ;</li> <li>- en cas d'infériorité passagère, l'avantage est repris sur la base d'une mobilité soigneusement organisée, en se dégageant latéralement sans reculer pour prendre au plus vite le contrôle du centre de l'enceinte.</li> </ul>
	<p><b>Rapports d'opposition (6 points)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projet sur le temps de l'assaut ;</li> <li>- projet sur le temps d'une reprise.</li> </ul>	<p>Le tireur élabore une stratégie cohérente à partir de ses propres ressources et d'une des caractéristiques singulières de l'adversaire : morphologie (grand, petit), ou type d'organisation (garde ou garde inversée) ou profil dominant (attaquant, contre-attaquant).</p>	<p>Le tireur met en œuvre un plan d'action cohérent à partir de ses propres ressources et des caractéristiques combinées de l'adversaire : morphologie (grand, petit) ou type d'organisation (garde ou garde inversée), ou profil dominant (attaquant, contre-attaquant).</p>	<p>Le tireur associe dans le cours d'action et au fil de l'assaut, son statut momentané et les moyens d'actions efficaces pour renverser le rapport de force en sa faveur. Il s'exprime à différentes distances de l'adversaire par des liaisons pieds-poings pour s'approcher, et poings-pieds pour s'éloigner selon le projet d'action en cours.</p>
	<p><b>Gain de l'assaut (2 points)</b></p>	<p>Le tireur obtient au mieux une égalité sur trois assauts disputés.</p>	<p>Le tireur obtient au moins une victoire sur trois assauts disputés.</p>	<p>Le tireur obtient au moins deux victoires sur trois assauts disputés.</p>
4/20	<p><b>Arbitrage</b></p>	<p>L'arbitre intervient dans le cours de l'action en cas de non-respect des règles essentielles. Il utilise un vocabulaire approprié et est entendu de tous.</p>	<p>L'arbitre intervient dans le cours de l'action en ciblant le non-respect des règles essentielles. Il utilise un vocabulaire approprié accompagné de la gestuelle officielle.</p>	<p>L'arbitre sait comment anticiper ce qui va se produire, il comprend ce qui se passe maintenant, et il réagit correctement en utilisant un vocabulaire approprié accompagné de la gestuelle officielle.</p>

**JUDO**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p><b>Niveau 4 :</b> Combiner les techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.</p>		<p>Chaque protagoniste réalise 3 randori de 3 minutes, entrecoupés de 6 à 10 minutes de repos. Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
		De 0 à 9 points		De 10 à 16 points	
8/20	<p><b>Efficacité de l'organisation individuelle dans le système d'interaction attaque-défense :</b> - préparation de l'attaque : saisie, posture ; déplacement - technique d'attaque et de défense.</p>	<p><u>Attaque</u> : quelques attaques isolées, sans cohérence avec le comportement de <i>Uke</i>. Les actions de projection présentent peu de préparation et conduisent à une perte de contrôle possible. Dans la liaison debout-sol, des ruptures dans la continuité ne permettent pas d'utiliser les contrôles pour prolonger au sol ou maintenir l'immobilisation. <u>Défense</u> : posture raide, souvent sur l'arrière, bras tendus qui repoussent <i>Tori</i>. Quelques esquives sont repérables. Dans la liaison debout-sol, le combattant utilise quelques positions de fermeture.</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures sont en cohérence avec une technique et une direction d'attaque. Dans la liaison debout-sol, <i>Tori</i> conserve au moins un contrôle (du debout vers le sol), qui lui permet de prolonger au sol et d'immobiliser l'adversaire. <u>Défense</u> : le combattant reprend ponctuellement l'initiative en agissant sur les saisies, postures et déplacements. Dans la liaison debout-sol, il organise systématiquement sa défense en adoptant des positions de fermeture efficaces, il neutralise les retournements.</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies, déplacement et postures sont en cohérence avec deux directions d'attaque adaptées aux déséquilibres de <i>Uke</i>. Enchaînement avant et arrière. Dans la liaison debout-sol, le contrôle permanent permet l'utilisation de plusieurs retournements et techniques d'immobilisation. <u>Défense</u> : la reprise d'initiative est quasi systématique : le combattant esquive les attaques de <i>Tori</i> et riposte. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de <i>Tori</i> ou de fuir de façon organisée pour reprendre le combat debout.</p>	
		8/20	<p><b>Rapport d'opposition (6 points) :</b> - gestion des trois randori.</p>	<p>Le combattant n'utilise pas la situation favorable pour attaquer. <i>Uke</i> peut se rééquilibrer.</p>	<p>Le combattant produit des actions adaptées au rapport de force en cours. Il varie les attaques pour créer de l'incertitude. Lorsqu'il subit, il n'arrive pas toujours à reprendre l'initiative.</p>
	<p><b>Gain du combat (2 points)</b></p>	<p>Aucun avantage marqué → <i>Yuko</i></p>	<p>Plusieurs <i>Yuko</i> → <i>Wasa-ari</i></p>	<p><i>Ippon</i> → Plusieurs <i>Ippon</i></p>	
4/20	<p><b>Arbitrage</b></p>	<p>Utilise un vocabulaire simple : « <i>Hajime</i> », « <i>Mate</i> » Repère et intervient sur les sorties de la surface, et toutes les formes de dangers en mettant fin au combat.</p>	<p>L'arbitre annonce : - « <i>Osaekomi</i> » lorsque l'un des combattants immobilise l'autre au sol ; - « <i>Toketa</i> » pour toute sortie d'immobilisation.</p>	<p>L'arbitre se fait respecter par l'opportunité de ses interventions auxquelles il associe la gestuelle.</p>	

**Judo**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>NIVEAU 5 :</b> Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori</p>		<p>Chaque protagoniste réalise 3 randori de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8/20	<p><b>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/dominé :</b> - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d'<i>Uke</i>. La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. <u>Défense</u> : le combattant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de <i>Uke</i>. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. <u>Défense</u> : le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de <i>Tori</i> ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de <i>Uke</i> afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de <i>Uke</i>. <u>Défense</u> : le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.</p>
8/20	<p><b>Rapport d'opposition (6 points) :</b> - gestion des caractéristiques de l'adversaire.</p>	Le combattant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.	Le combattant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.	Le combattant régule son plan d'action en cours de <i>randori</i> en fonction de l'évolution de la situation. Il s'appuie sur l'analyse de la saisie, du déplacement et de la posture pour cette régulation.
	<p><b>Gain du combat (2 points)</b></p>	Gagne 0 ou 1 <i>randori</i> sur 3	Gagne 2 <i>randori</i> sur 3	Gagne les 3 <i>randori</i>
4/20	<p><b>Arbitrage</b></p>	L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.

## **COMPÉTENCES PROPRES 5 – CP5**

**Course en durée**

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve		
		Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p> <p>Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p><b>Le candidat doit choisir</b> un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> correspondant le mieux <b>aux effets différés</b> qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i></li> <li>- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i></li> <li>- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i></li> </ul> <p><b>Lors de l'épreuve certificative</b>, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme.</p> <p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses relatives à leur VMA et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage s'étalera de 3 à 5 m en fonction des vitesses des élèves.</p> <p><b>Recommandations :</b> Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis de 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 points	
3 points	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut ;</li> <li>- choix (allures, récupération, FC, durée) inadaptés au thème choisi ;</li> <li>- présentation de séance incomplète ou mal renseignée.</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile personnel standard mais cohérent ;</li> <li>- choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile personnalisé et argumenté ;</li> <li>- choix adaptés aux ressources du candidat et au thème d'entraînement choisi.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
14 points	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<p>Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent</p> <p>Engagement visuellement insuffisant (ou feint)</p> <p>Allures (accélération ou décélération) mal maîtrisées.</p> <p><b>Plus de 8 passages</b> « hors zone ».</p> <p>Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive.</p> <p>Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation</p> <p>Régulations incohérentes au regard des effets recherchés.</p> <p>Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée, etc.) et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués.</p> <p><b>0 à 7 points</b></p>	<p>Échauffement structuré et standard.</p> <p>Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue et le thème visé (rougeur, transpiration, visage marqué, essoufflement en fonction des formes de travail, baisse de tonicité, dégradation de la foulée, etc.)</p> <p><b>3 à 8 passages</b> non assurés dans les temps.</p> <p>Récupérations actives.</p> <p>Adaptations éventuelles mais hésitantes.</p> <p>Consignes techniques partiellement appliquées.</p> <p><b>7,5 à 10 points</b></p>	<p>Échauffement complet, continu, progressif, personnalisé.</p> <p>Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée.</p> <p><b>Moins de 3 passages</b> « hors zone ».</p> <p>Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue.</p> <p>Adaptations éventuelles rapides et pertinentes.</p> <p>Effort d'application constante des consignes d'efficacité</p> <p><b>10,5 à 14 points</b></p>

<p><b>3 points</b></p>	<p><b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.</p>	<p>Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. Connaissances parfois erronées.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Analyse pertinente et justifiée de la séance, Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
------------------------	--	--	--	---

**Course en durée**

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p> <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute) Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 22 km/h. D'autres balises sont installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (de 3 à 5 m d'avance ou de retards sont acceptés en fonction des vitesses). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p><b>Le candidat doit choisir</b> le thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> lié à son contexte de vie singulier.</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i> ;</li> <li>- chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i> ;</li> <li>- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>.</li> </ul> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, il doit présenter une planification hebdomadaire d'entraînement et envisager des axes d'évolution de la charge de travail (durée, intensité, récupérations) afin de mettre en perspective la dynamique annuelle de son entraînement. Il détermine l'organisation de son travail hebdomadaire et les méthodes d'entraînement les plus adaptées à ses ressources et le thème choisi. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p><b>Le candidat doit construire</b> le projet de deux séances de travail, chacune prévue sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi (travail continu, fartleck, interval training, etc.) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>À partir du carnet d'entraînement, chaque élève présente ses projets de séances par écrit. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses blocs de course ou de récupération sont toujours un multiple de 1 minute et il doit procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p><b>Le candidat réalise</b> ensuite la première séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence. Pour contrôler ses allures, l'élève peut bénéficier d'une information sonore tout au long de la course.</p> <p>À l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts éventuels entre projet et réalisation et apporte les corrections nécessaires pour la séance suivante et à moyen terme.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> Planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justification de la séquence d'entraînement en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de sa place dans le cycle envisagé.</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail n'est pas référée au contexte de vie singulier, à la forme de travail tirée au sort, à des connaissances sur l'entraînement. La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Planification hebdomadaire du travail cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance des modalités d'entraînement. La séquence proposée est dans l'ensemble justifiée et cohérente au regard des possibilités de l'élève et des effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire. L'organisation de la 2<sup>e</sup> séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la 1<sup>ère</sup> séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Justification référée à des connaissances précises de l'entraînement.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son objectif.</p>	<p>Echauffement incomplet. Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées Plus de 6 passages hors zone (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence). Agencement</p>	<p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 3 et 6 passages hors zone. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires.</p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : moins de 3 passages erronés à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et</p>



		aléatoire des séquences et des séances. Récupérations prévues mal contrôlées. <b>0 à 4,5 points</b>	Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées, Quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale. <b>5 à 7,5 points</b>	représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance. <b>8 à 10 points</b>
<b>03/20</b>	<b>Analyser</b> Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu. <b>0 à 1 point</b>	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. Régulation envisagée mais imprécise tant sur le plan des motifs (pourquoi je fais évoluer) que des modalités (comment et en réponse à quels indices je fais évoluer ma charge). <b>1,5 à 2 points</b>	Bilan expliqué. Régulation de la charge d'entraînement envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). À partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante. Modalités de régulation explicites et en cohérence avec le thème. <b>2,5 à 3 points</b>

### Fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées

#### Course en durée

**Remarque préalable :** Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « *Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ?* ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45'. Ceci permet notamment aux élèves qui s'orientent vers un travail continu et long d'en percevoir les effets et d'être évalués en conséquence. Des exemples de mise en œuvre seront mis en ligne sur Eduscol pour aider à la faisabilité. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

**La puissance aérobie** renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes, caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8 mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. À ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivaut au temps d'effort.».

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :**

- « *Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de basket, surtout dans la défense tout terrain.* » ;
- « *Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée.* ».

**La capacité aérobie** concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4 mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85 % de VMA (selon le niveau du coureur). À cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :**

- « *Je pratique le tennis en club et j'ai souvent du mal en fin de set, je fais des fautes et je m'énerve. Je voudrais garder ma lucidité jusqu'au bout.* » ;
- « *Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue.* ».

**L'endurance fondamentale** correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2 mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70 % de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement :**

- « *Je voudrais être capable de finir un 10 km.* » ;
- « *J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre !* ».

**Fréquences cardiaques de référence :** La FCM = fréquence cardiaque maximale / La FC Repos = fréquence prise au calme avant effort / La FCR = fréquence cardiaque de réserve = FCM-FC Repos / La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie] / La FCC = FC cible identique à la FCE.

**Rappel de la formule de Karvonen :** FCE = FCRepos + [FCR x % d'intensité de travail définie]

**Remarque :** Le calcul très répandu de la fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 - l'âge est théorique et statistique. Il correspond à une moyenne, tout âge et tout niveau d'entraînement confondus. Il peut être une référence utile mais au regard des variabilités individuelles importantes des élèves, il semble plus juste d'identifier « sur le terrain » les valeurs constatées d'une fréquence avant et après un effort **intense** (proche d'une fréquence cardiaque maximale **réelle**) et d'en déduire la fréquence **cardiaque cible** ou fréquence cardiaque d'entraînement (**FCE**) pour chaque élève.

**Musculation**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher un gain de <i>puissance et/ou d'explosivité</i> musculaire.</li> <li>- Rechercher un gain de <i>tonification</i>, de renforcement musculaire, <i>d'endurance de force</i></li> <li>- Rechercher un gain de <i>volume musculaire</i>.</li> </ul> <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés. L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future. Recommandations : Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition <b>0 à 9 points</b>	Degrés d'acquisition du niveau 4	<b>10 à 20 points</b>
3/20	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement ;</li> <li>- contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi ;</li> <li>- connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires.</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard ;</li> <li>- quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes ;</li> <li>- groupes musculaires connus : localisation, fonction.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choix argumenté par un mobile personnalisé ;</li> <li>- séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti ;</li> <li>- connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérente et pertinente avec le thème d'entraînement.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
14/20	<b>Produire</b> une séance démontrant le savoir, s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi.  Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres	<p>Intégrité physique fragilisée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement inexistant ou inopérant</li> <li>- postures pouvant nuire à l'intégrité physique ;</li> <li>- adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement ;</li> <li>- vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail ;</li> <li>- engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation ;</li> <li>- étirements incohérents ou absents</li> <li>- partenaire partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant.</li> </ul> <p><b>0 à 7 points</b></p>	<p>Intégrité physique préservée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement standard ;</li> <li>- engagement du candidat en sécurité ;</li> <li>- maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance ;</li> <li>- pour les thèmes 1 et 3, diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions ;</li> <li>- séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution ;</li> <li>- engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale ;</li> <li>- étirements présents mais perfectibles ;</li> <li>- rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande.</li> </ul> <p><b>7,5 à 10 points</b></p>	<p>Intégrité physique construite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles ;</li> <li>- rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices ;</li> <li>- engagement optimal au regard des ressources et du temps ;</li> <li>- étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué ;</li> <li>- rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces.</li> </ul> <p><b>10,5 à 14 points</b></p>
3/20	<b>Analyser</b> Bilan de sa séance.  Mise en perspective du travail réalisé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification absente ou évasive des exercices réalisés ;</li> <li>- bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours ;</li> <li>- analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours ;</li> <li>- régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours ;</li> <li>- bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours ;</li> <li>- anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

**Musculation**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation</p>		<p><b>Le candidat doit choisir</b> un thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément) :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher un gain de <u>puissance et/ou d'explosivité</u> musculaire ;</li> <li>- rechercher un gain de <u>tonification</u>, de renforcement musculaire, <u>d'endurance de force</u> ;</li> <li>- rechercher un gain de <u>volume musculaire</u>.</li> </ul> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, le candidat doit présenter au regard d'un contexte de vie singulier, <b>une planification hebdomadaire d'entraînement</b>, et envisager des axes d'évolution de la charge afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque partie du corps qui lui semble pertinent de mobiliser, l'effet d'entraînement visé et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans un carnet d'entraînement.</p> <p><b>Au moment de la certification</b>, il propose deux séances complémentaires de 40 min comprenant chacune un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi devra être utilisée. Il <b>réalise</b> la première séance et face au jury, <b>développe</b> plus particulièrement deux exercices issus de ces deux séances complémentaires, en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Il explique notamment les caractéristiques de la charge retenue, la logique d'association des différentes séquences d'une séance, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. Il précise les transformations qu'il compte apporter à la charge actuelle en les justifiant (quand, comment et pourquoi ?).</p>		
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires. Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>La distribution hebdomadaire des charges n'est pas référée au contexte de vie singulier, ni à des connaissances sur l'entraînement. Les deux séances hebdomadaires sont très similaires et ne varient que par les groupes musculaires sollicités. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le contenu des 2 séances est différent et complémentaire. Il s'appuie sur un principe d'alternance des techniques. L'association des différentes séquences d'une séance est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Elle est justifiée par des connaissances sur les principes généraux d'entraînement liés aux conditions d'obtention des effets à court et moyen terme. Les principes d'alternance entre les séquences de la séance ou de complémentarité entre les 2 séances hebdomadaires sont clairement identifiés.</p> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le contenu des séances apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les modalités de sollicitation d'un groupe musculaire s'enrichissent et commencent à s'affranchir des conditions matérielles standards. Des propositions cohérentes sont faites pour un travail avec charges additionnelles (lests, élastiques, fitball, etc.). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p style="text-align: center;"><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> Différentes stratégies de charge (ou <u>méthodes d'entraînement</u>) pour un même thème sont connues et maîtrisées. Leur utilisation est référée soit à des <u>principes de complémentarité</u> au regard du thème, soit dans une perspective <u>d'évolution de la charge</u> pour un même impact physiologique</p>	<p>L'agencement des séquences d'une même séance reste aléatoire et ne contribue pas à la réalisation de la charge d'entraînement pertinente pour ce thème d'entraînement. Les paramètres clefs de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence, etc.) ne sont pas apparents dans les réalisations. Le candidat ne peut pas envisager un autre type de charge que celui qu'il présente.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>L'agencement des différentes séquences est pertinent et révélateur des stratégies d'entraînement utilisées (fatigue à RM10 pour le volume, recherche du compromis vitesse/charge pour la puissance, sollicitation cardio-respiratoire pour l'endurance de force). Les conditions et indicateurs de la spécificité de la charge sont explicites et organisateurs de l'activité de l'élève (ex : recherche de fatigue par le volume de travail et la multiplication des exercices pour un même groupe musculaire en vue de la prise de volume). Les stratégies d'évolution de la charge à moyen terme restent encore imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi) que des modalités (comment et en réponse à quels indices ?).</p> <p style="text-align: center;"><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>Les différentes séquences d'une séance participent à la réalisation de la charge d'entraînement. Elles contribuent à optimiser l'obtention des effets différés. L'élève prend en compte les risques de fatigue résiduelle pour la séance suivante. Il applique les principes de sommation des charges en tenant compte de la séance à suivre, donnant tout son sens à la planification hebdomadaire. Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le thème et le mobile personnel. Elles agissent sur le champ de ressources pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p style="text-align: center;"><b>8 à 10 points</b></p>

<p><b>3/20</b></p>	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séance. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateurs propres à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : « <i>J'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire.</i> ». Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués.</p> <p><b>1 à 2 points</b></p>	<p>À partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante. La régulation ou la conservation de la charge actuelle d'entraînement est toujours envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures).</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
--------------------	--	--	---	---

Fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées

**Musculation**

**Remarque préalable** : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « *Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ?* ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45' à 60' maximum. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

**La puissance**

C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires.

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :**

- « *Il faut que je saute plus haut, pour être plus efficace au rebond défensif, quand je joue au basket.* » ;
- « *Dans mon travail, il faudra que je soulève des matériaux lourds. Je dois gagner en puissance.* » ;
- « *J'aimerais améliorer ma puissance au moment du départ d'un sprint en athlétisme afin d'améliorer mes temps.* » ;
- « *Ça me défoule de pousser des charges lourdes et j'y mets toute mon énergie. Je me sens bien et détendu après.* ».

**La tonification et l'endurance de force**

Cela se traduit par une contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés.

Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :**

- « *Dans mon futur métier j'aurai besoin de porter et déplacer des charges pas très lourdes mais régulièrement toute la journée.* » ;
- « *J'aime enchaîner des séries d'exercices avec mes amis tout en me musclant.* » ;
- « *Je reprends le sport après un long arrêt et je veux réhabituer progressivement mes muscles à produire des efforts.* » ;
- « *J'ai souvent mal au dos. Il faut que je muscle mon buste en profondeur.* ».

**La recherche de gain de volume**

Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.

**Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :**

- « *Je pratique plus de 8 h de football par semaine et j'aimerais équilibrer les masses musculaires entre les différentes parties du corps.* » ;
- « *Je trouve qu'avoir des épaules bien musclées c'est joli.* » ;
- « *J'aimerais avoir des pectoraux et des abdominaux bien visibles.* » ;
- « *Pour le métier que j'ai choisi, avoir une carrure imposante, c'est important.* ».

**Groupe musculaire** : nous entendons par « groupe musculaire » l'ensemble des muscles localisés dans une zone corporelle définie par l'enseignant et facilement identifiable par les élèves. Les muscles d'un même groupe peuvent avoir des fonctions différentes (fléchisseur/extenseur, abducteur/adducteur, élévateur/abaisseur, fixateur, etc.).

- => ex 1 : bras-avant-bras/épaules/partie supérieure du tronc/cuisses-jambes ;
- => ex 2 : membres supérieurs/partie postérieure du tronc/partie antérieure du tronc/membres inférieurs.

Il est attendu un choix cohérent et harmonieux d'exercices (agoniste/antagoniste par exemple) en rapport avec le mobile personnel de l'élève.

**Natation en durée**

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, récupération, répétition, matériel, etc.).</p>		<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa <i>puissance aérobie</i> ;</li> <li>- chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <i>capacité aérobie</i> ;</li> <li>- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>.</li> </ul> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'un chronomètre manuel.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail prévue sur une durée de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training, etc.), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Afin de garantir l'engagement de tous élèves, quel que soit le thème choisi, les allures de référence (exemple test VMA) seront vérifiées et modulées par l'enseignant au cours du cycle, à partir d'indicateurs externes relevés sur les nageurs (<i>Fréquence Cardiaque</i>, essoufflement, détérioration de la nage, etc.).</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le thème choisi, la forme de travail imposée, et construit sa séance en conséquence. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries ou les séquences, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances réalisées, les temps de nage sur les séries ou les durées des séquences, les temps et modes de récupération et éventuellement lui rappelle son projet. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>Puis à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation et annonce ce qu'il réaliserait lors d'une prochaine séance.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4 10 à 20 points	
03/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de nage et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut ;</li> <li>- choix (allures, types de nage, récupération, FC, durée) inadaptés au thème choisi et au temps imparti ;</li> <li>- présentation de séance incomplète ou mal renseignée.</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile personnel standard mais cohérent ;</li> <li>- choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente ;</li> <li>- séance expliquée par des connaissances et des sensations.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobile personnalisé et argumenté ;</li> <li>- choix adaptés aux ressources du candidat et au thème choisi ;</li> <li>- séance personnalisée et justifiée.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
14/20	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement peu pertinent (choix des nages, intensité) voire inexistant ;</li> <li>- la séance n'est pas réalisée dans sa globalité : deux séquences au moins ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti ;</li> <li>- les temps annoncés sur les séries ne sont pas maîtrisés (écarts supérieurs à 10 sec sur 50 m) ;</li> <li>- récupérations prévues non respectées ni contrôlées ;</li> <li>- le matériel n'est pas utilisé à bon escient ;</li> <li>- engagement visuellement insuffisant.</li> </ul> <p><b>0 à 7 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement adapté même s'il n'est pas spécifique à la séance prévue ;</li> <li>- une des séquences n'est pas menée à son terme dans le temps imparti ;</li> <li>- les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés ;</li> <li>- les récupérations prévues sont contrôlées et globalement respectées (tolérance de 5 sec) ;</li> <li>- usage adéquat du matériel ;</li> <li>- engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue.</li> </ul> <p><b>7,5 à 10 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement adapté et personnalisé ;</li> <li>- séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé ;</li> <li>- les temps annoncés sur les séries sont maîtrisés (écarts inférieurs à 5 sec sur 50 m) ;</li> <li>- les récupérations prévues sont contrôlées et respectées ;</li> <li>- usage adéquat du matériel, apportant une plus value au regard du thème choisi ;</li> <li>- engagement maximal dans la zone d'effort ciblée.</li> </ul> <p><b>10,5 à 14 points</b></p>
03/20	Analyse de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé ;</li> <li>- pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué ;</li> <li>- connaissances parfois erronées.</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti ;</li> <li>- régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale ;</li> <li>- quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analyse pertinente et justifiée de la séance ;</li> <li>- pistes de travail assez précises envisagées pour la suite ;</li> <li>- connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

**Natation en durée**

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve		
		Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage</p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'une montre chronomètre personnelle. Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail complémentaires, prévues sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement, et comprenant 3 ou 4 séquences différentes. Il doit choisir, parmi les 3 thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme, si possible en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i>. <b>Thèmes d'entraînement :</b> - chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa <i>puissance aérobie</i> ; - chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <i>capacité aérobie</i> ; - chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>.</p> <p>Il doit utiliser, au cours de la première séance proposée, une forme de travail (travail continu, interval training, etc.), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement et du mobile choisi. La forme de travail principale utilisée pour la seconde séance est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité de ces deux séances. Dans le projet présenté, avant de commencer l'épreuve, le candidat précise le thème choisi à moyen ou plus long terme et construit ses deux séances en conséquence. Il indique les transformations visées et situe chaque séance dans le cadre d'une planification plus large. Il précise les distances, l'intensité en relation avec sa VMA et les types de nage, les temps à réaliser sur les séries, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé. Le candidat réalise ensuite la première des 2 séances qu'il a construites. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances, les temps de nage en série, les temps de récupération ou tout autre critère d'observation demandé permettant d'ajuster la prestation au projet visé. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance. À l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation. Il situe cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir) et apporte éventuellement les corrections nécessaires à la séance suivante et envisage le travail à moyen terme.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 0 à 20 points		
07/20	<p><b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de <b>30 à 45 minutes</b> s'intégrant dans un cycle d'entraînement plus large, prévoyant la séance suivante, les distances, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du thème annoncé et de la principale forme de travail imposée par le jury. Évaluer l'intégration de connaissances en lien avec les notions techniques et énergétiques de l'entraînement.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile et au thème annoncés ou à la forme de travail imposée. L'enchaînement des séquences et des séances manque de logique. Les éléments proposés ne se réfèrent pas aux notions scientifiques dispensées en cours, ni aux ressources personnelles. Le candidat ne sait pas justifier ses choix. Pas de continuité en relation entre les deux séances proposées.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et adaptés aux effets visés. Les séquences se succèdent de manière cohérente au regard du thème de séance et des principes d'élaboration d'une charge de travail. Le candidat sait expliquer ses propositions par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés au thème annoncé et au potentiel réel du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. La complémentarité des deux séances apparaît clairement. Elle est fondée et explicite au regard des connaissances attendues d'un lycéen. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son thème d'entraînement. Être capable d'adapter sa pratique en cours de séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées.</p>	<p>La séance n'est pas réalisée dans sa globalité. Les temps et les récupérations annoncés sur les séries ne sont pas respectés (plus de 10 secondes d'écart sur 50m). Peu ou pas d'adaptation du type de nage, de l'intensité ou de l'exercice. Le matériel n'est pas suffisamment exploité.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>Les différents paramètres de la charge annoncés ne sont pas complètement maîtrisés. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. Les récupérations prévues sont réalisées. Début d'adaptation si nécessaire. Usage adéquat du matériel.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. Les temps et récupérations annoncés sont maîtrisés (moins de 3 secondes d'écart sur 50 m). Modification, si nécessaire, de la technique ou de la modalité de pratique pour rester dans l'objectif visé.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>

<p><b>03/20</b></p>	<p><b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. Être capable d'adapter sa pratique au-delà de sa séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées. Évaluer que le candidat est capable de se projeter dans un cycle d'entraînement visant un objectif à moyen ou long terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Peu ou pas d'utilisation de repères extérieurs. Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation de la charge de travail justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Bilan expliqué. Adaptations à moyen et long terme justifiées à partir des sensations éprouvées, des connaissances sur l'entraînement, la diététique, des données issues de l'observation. Une dynamique de charge est clairement mise en perspective.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
---------------------	---	---	---	---



## Natation en durée

**Remarque préalable :** Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « *Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ?* ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Des exemples de mise en œuvre seront mis en ligne sur Eduscol pour aider à la faisabilité.

La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

**La puissance aérobique** renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes (en exercice continu), caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8 mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. À ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivaut au temps d'effort.

### Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « *Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de basket surtout dans la défense tout terrain.* » ;
- « *Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée.* ».

**La capacité aérobique** concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4 mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85 % de VMA (selon le niveau du coureur). À cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.

### Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « *Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue.* » ;
- « *Je fais un peu de pêche sous-marine avec mon frère et je voudrais pouvoir le suivre et tenir plus longtemps.* ».

**L'endurance fondamentale** correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2 mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobique ou lactique 1, soit 60 à 70 % de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.

### Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « *Je voudrais être capable de nager 1km sans m'arrêter.* » ;
- « *J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre !* ».

### Fréquences cardiaques de référence :

La FCM = fréquence cardiaque maximale

La FC Repos = fréquence prise au calme avant effort

La FCR = fréquence cardiaque de réserve = FCM-FC Repos

La FCE = FC d'entraînement = FC Repos + [(FC Max- FC Repos) X % d'intensité de travail définie]

La FCC = FC cible identique à la FCE

**Rappel de la formule de Karvonen :** FCE = FC Repos + [FCR X % d'intensité de travail définie]

**Remarque :** Le calcul très répandu de la fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – l'âge est théorique et statistique. Il correspond à une moyenne, tout âge et tout niveau d'entraînement confondus. Il peut être une référence utile mais au regard des variabilités individuelles importantes des élèves, il semble plus juste d'identifier « sur le terrain » les valeurs constatées d'une fréquence avant et après un effort **intense** (proche d'une fréquence cardiaque maximale **réelle**) et d'en déduire la fréquence **cardiaque cible** ou fréquence cardiaque d'entraînement (**FCE**) pour chaque élève.

**Step**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).</p>		<p>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.</p> <p><b>Au début de l'épreuve</b> le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son <u><i>carnet d'entraînement</i></u> qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.</p> <p><b>Pendant l'épreuve :</b> le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six <u><i>blocs</i></u> différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <u><i>phrases</i></u> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 battements par minute (<u><i>BPM</i></u>) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <u><i>collectif</i></u> mais l'évaluation est individuelle.</p> <p>Le candidat choisit <u><i>les modalités de l'enchaînement</i></u> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.</p> <p><u><i>Thèmes d'entraînement :</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'engager dans <b>un effort bref et intense</b>. Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations ;</li> <li>- s'engager dans <b>un effort long et soutenu</b>. Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations ;</li> <li>- s'engager dans <b>un effort modéré et prolongé</b>. Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.</li> </ul> <p><b>La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort</b> <sup>(1)</sup>.</p> <p><u><i>Les paramètres :</i></u> variateurs d'intensité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>d'ordre énergétique</b> : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc) ;</li> <li>- <b>d'ordre biomécanique (coordination)</b> : combinaison de <u><i>pas complexes</i></u>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.</li> </ul> <p><b>À l'issue de la production</b>, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.</p> <p>Pour les voies générales et technologiques, les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entraînement.</p> <p><sup>(1)</sup> La fréquence cardiaque cible est la FCE : <u><i>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</i></u>. Elle s'établit par la formule de Karvonen :  <b>FCE = FC repos + (FCR* X % d'intensité de travail définie)</b>            Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : &gt; 85 % de FCR - Effort long et soutenu : 70 % à 85 % de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65 % de FCR.            * <u><i>FCR</i></u> : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos            ** <u><i>FC Max</i></u> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <u><i>tests de terrains</i></u>.</p> <p>Recommandations : le <u><i>cardio-fréquence mètre codé</i></u> est fortement indiqué.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4 10 à 20 points	
3/20	Concevoir Cohérence des choix.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de justification du choix de l'objectif ;</li> <li>- modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement ;</li> <li>- lecture du carnet d'entraînement n'éclairant pas le choix des paramètres.</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification succincte du choix de l'objectif ;</li> <li>- modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement ;</li> <li>- lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres.</li> </ul> <p><b>De 1.5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir ;</li> <li>- modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement ;</li> <li>- lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres.</li> </ul> <p><b>De 2 ,5 à 3 points</b></p>
14/20	Produire Enchaînement des blocs en respectant des exigences.	<p><b>Exigences très partiellement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée ;</li> <li>- <u><i>sécurité</i></u> : échauffement inapproprié ;</li> <li>- Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire ;</li> <li>- <u><i>continuité</i></u> de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries ;</li> <li>- manque manifeste de <u><i>tonicité</i></u> et/ou <u><i>d'amplitude</i></u> ;</li> <li>- côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée ;</li> <li>- peu ou pas de pas complexes.</li> </ul> <p><b>De 0 à 7 points</b></p>	<p><b>Exigences globalement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : majoritairement dans la fourchette fixée ;</li> <li>- <u><i>sécurité</i></u> : échauffement préparatoire à la première série ;</li> <li>- quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation ;</li> <li>- continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées ;</li> <li>- tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation ;</li> <li>- côtés droit et gauche investis de façon équilibrée ;</li> <li>- plusieurs pas complexes.</li> </ul> <p><b>De 7,5 à 10 points</b></p>	<p><b>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée ;</li> <li>- <u><i>sécurité</i></u> : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue ;</li> <li>- continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations ;</li> <li>- tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation ;</li> <li>- côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution ;</li> <li>- des pas complexes dans plusieurs blocs.</li> </ul> <p><b>De 10.5 à 14 points</b></p>

<p><b>3/20</b></p>	<p><b>Analyser</b> S'appuyer sur des analyseurs. Proposer des perspectives.</p>	<p><b>Analyse sommaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de caractérisation des points forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité, etc.) ;</li> <li>- perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) : non envisagées.</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<p><b>Analyse réaliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- description des ressentis, des points forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité, etc.) ;</li> <li>- perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées.</li> </ul> <p><b>De 1,5 à 2 points</b></p>	<p><b>Analyse bilan argumenté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE, continuité, tonicité, sécurité, etc.) ;</li> <li>- perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) Propositions recevables et étayées.</li> </ul> <p><b>De 2,5 à 3 points</b></p>
--------------------	---	--	---	---

**STEP**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, bien être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.</p>		<p>Le candidat présente l'épreuve individuellement. Il doit réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4 X 8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM (battement musical par minute) compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi.</p> <p><b>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires</b>, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE) qui est la fréquence cardiaque cible. La FCE s'établit par la formule de Karvonen : <b>FCE = FC repos + (FCR* X % d'intensité de travail définie)</b> * <b>FCR</b> : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos ** <b>FC Max</b> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et <b>226 – âge pour les filles</b>, ou par des <i>tests de terrains</i>. (cf. <i>lexique niveau 4</i>). Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : effort bref et intense : &gt; 85 % de FCR - Effort long et soutenu : 70 % à 85 % de FCR.</p> <p>L'utilisation de cardio-fréquencemètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p> <p>Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément.</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <p>1 - s'engager dans <b>un effort bref et intense. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité</b> (intensité de travail définie &gt; 85 %) ;</p> <p>2 - s'engager dans <b>un effort long et soutenu. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité</b> (intensité de travail entre 70 et 85 %)</p> <p><b>La fréquence cardiaque est un indicateur d'effort.</b></p> <p><b>Pour les deux mobiles</b>, il s'agit de solliciter sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser individuellement est :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'ordre <b>énergétique</b> : variation de la hauteur du step utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules; utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Les séries et les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats ;</li> <li>- d'ordre <b>biomécanique</b> : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes, plans différents), changement d'orientation, vitesse d'exécution.</li> </ul> <p>L'élève est amené à concevoir sa séance en s'appuyant sur les différentes méthodes d'entraînement. La durée et l'intensité des séquences, les pauses entre les séquences et entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p><b>Pour chacun des mobiles au moment de la certification</b> : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de <b>2 séances</b> dont la première est réalisée le jour de l'épreuve. Chaque séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartlek, etc.). Le candidat adapte son projet et le réalise.</p> <p><b>À l'issue de l'épreuve</b>, il analyse sa prestation par écrit, à partir des ressentis ou sensations éprouvés. Il analyse sa séance, il explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. Il apporte, si nécessaire, les corrections à la séance suivante proposée en début d'épreuve. Des éléments théoriques scientifiques pourront étayer l'argumentation.</p> <p><b>Un lexique</b> pour aider à la lecture terminologique du référentiel est consultable dans les référentiels de niveau 3 et 4.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		0 à 20 points		
<b>Prévoir (avant) 07/20</b>	Le choix du thème d'entraînement et les modalités des séquences	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont parfois inadaptés, aux effets recherchés énergétiques (FC) ou biomécaniques. Certains choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) s'écarte parfois de la forme de travail imposée par le jury.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) ne sont pas en adéquation complète avec la forme de travail imposée par le jury. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre</p> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait <b>adaptés</b> aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparait clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p style="text-align: center;"><b>5,5 à 7 points</b></p>

<p><b>Réaliser</b> (pendant) <b>10/20</b></p>	<p>Le respect des effets recherchés</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ;</li> <li>- sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientation ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation est respectée durant moins de deux blocs.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés : -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ;</li> <li>- sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est strictement respectée. La FCE respecte en permanence celle fixée ;</li> <li>- sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). L'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation, et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 à 10 points</b></p>
<p><b>Analyser</b> (après) <b>3/20</b></p>	<p>Le bilan de sa prestation et du projet</p>	<p><b>Bilan superficiel</b></p> <p>La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 0,5 point</b></p>	<p><b>Bilan réaliste</b></p> <p>L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ».</p> <p>L'analyse du projet est juste.</p> <p style="text-align: center;"><b>1 à 2 points</b></p>	<p><b>Bilan argumenté</b></p> <p>La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, effets décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. Terminologie utilisée adaptée. Bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement.</p> <p style="text-align: center;"><b>2,5 à 3 points</b></p>

**Step**

**Fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées**

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple :

« Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ».

Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes.

La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

Les thèmes d'entraînement sont référés à trois types d'efforts qui sollicitent les filières énergétiques à des degrés divers. Les durées des séries et des phases de récupération sont associées aux thèmes d'entraînement. L'aisance respiratoire est un repère du thème d'entraînement.

Les transformations ne peuvent s'envisager que si l'engagement est conséquent (en intensité et/ou en durée), optimal (ciblé sur une intensité adaptée aux caractéristiques de l'élève qu'il soit sédentaire ou entraîné) et répété. Quelles que soient les méthodes d'entraînement utilisées, le développement de ces ressources sera effectif et durable s'il est organisé sur le long terme et complété par une hygiène alimentaire raisonnée

**Efforts brefs et intenses**

La puissance aérobic

- FC s'approche progressivement du maximum ;
- ventilation fortement marquée et accélérée ;
- séries plutôt courtes ;
- motricité variée qui ne gêne pas l'engagement ;
- paramètres, variables d'intensité, essentiellement d'ordre énergétique : sursauts, lests, hauteur du step, bras au-dessus des épaules ;
- tempo > 135 bpm le plus souvent.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème :

- « J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. » ;
- « Car c'est l'objectif le plus intensif des 3, et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux. » ;
- « Car ça me correspond mieux, comme je préfère le sprint à l'endurance, je préfère les efforts courts et intenses, se donner à fond et être épuisée à la fin. ».

**Efforts longs et soutenus**

La capacité aérobic

- FC élevée ;
- ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive ;
- séries à minima 3" ;
- coordination et dissociations présentes ;
- paramètres d'ordre énergétique : sursauts, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step ;
- 130 bpm < tempo < 140 bpm.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème :

- « Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif(ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. » ;
- « Quand je nage avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter régulièrement pour "recharger mes batteries", je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. » ;
- « Car suite à des problèmes au genou gauche en début d'année (dispense), j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler. ».

**Efforts prolongés et modérés**

L'endurance fondamentale

- FC modérée ;
- aisance respiratoire ;
- séries longues et "à minima 3" ;
- temps de récupération minimisés ;
- motricité explorée de façon ambitieuse ;
- paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step ;
- tempo le plus souvent proche de 130 bpm.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème :

- « J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. » ;
- « Je voudrais inclure une séance de récupération dans mon programme d'entraînement qui a déjà 2 séances technique et physique + le match du dimanche. » ;
- « Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante. ».

**Lexique**

**Amplitude** : flexion et extension complète dans les mouvements de bras ou de jambes – Grandissement du corps.

**Bloc** : 4 phrases = 4 x 8 temps soit 32 temps - Commencer un bloc au début d'une phrase musicale, sur le temps fort qui sert de repère

**Phrases** : 8 temps consécutifs.

**Bpm** : tempo de la musique : nombre de Battements Par Minute.

**Cardio-fréquence mètre codé** : signal codé, évite les interférences avec les autres cardio-fréquencesmètres.

**Collectif** : présentation de l'enchaînement à plusieurs : motivation, aide aux apprentissages - individualisation possible des choix de paramètres sur une phrase ou plus

**Continuité** : enchaînement des blocs sans hésitation, sans rupture de rythme et/ou sans arrêt

**Fréquences cardiaques (FC)** La Fréquence cardiaque définit le cœur de l'APSA

- FC : Nombre de pulsations cardiaques par minute ;
- FC Maximale : FCM garçon : 220 - l'âge et FCM fille : 226 - l'âge ;
- FC Repos : FC prise avant un effort, au calme, de préférence le matin avant de se lever. Pendant le cours d'EPS : assis(e) (retirer 10 pulsations), allongé(e) (retirer 6 pulsations) ;
- FC de réserve : La FCR = FCM-FC Repos ;
- FC d'entraînement (fréquence cible) d'après Karvonen. FCE = FC Repos + [(FC Max - FC Repos) X % d'intensité de travail définie selon le thème d'entraînement choisi].

Ex d'une fille âgée de 17 ans de FC Repos 70 et pourcentage d'intensité choisie 90 : FCE = 70 + [ ((226-17) - 70) x 90 ] = 195

**Pas complexes** : pas de base associés à une rotation, un contre temps, un changement de direction, un croisement.

**Bras complexes** : bras dissociés, gauche/droite ou dans le temps ou dans les plans.

<http://eduscol.education.fr/pid25070/videos-interacademiques-2010-entretien-et-developpement-de-soi-en-eps.html>

<http://eps.ac-amiens.fr/spip.php?article537>

**Ressentis** :

- respiratoires : essoufflements, gêne, régularité, etc. ;
- musculaires : brûlures, tiraillements, crampes, etc. ;
- psychologiques et cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation.

**Sécurité** :

- passive : écart entre les steps dans un espace d'évolution ;
- adhérence au sol des steps, sans tapis ;
- active : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement « pied d'appui-bassin-épaule »,

pas de cambrures ni de dos rond. Descente du step amortie, interdite par l'avant. Maintien de la tonicité tout au long de l'enchaînement.

Tests de terrain pour la mesure de la FCMAX :

- 1. enchaîner sans s'arrêter un 400 m à allure modérée (70 % de VMA) avec un 200 m à allure soutenue (100 % de VMA) puis 100 m à allure très rapide (120% de VMA) pour finir le dernier 100 m à allure maximale (> à 130 % de VMA) ;
- 2. Après échauffement, enchaîner flexions (squat complet sans charge)- sprint de 10 m à 15 m- « *burpees* »-retour sprint-puis ajouter 1 flexion et 1 « *burpees* » à chaque aller-retour (1 puis 2 puis 3 etc) sur une durée totale d'1'30.

Tonicité : État de tension du corps : fessiers et abdominaux gainés, tête haute, regard horizontal, doigts tendus.