

PROJET

COMPETENCES PROPRES 1 – CP1

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m.</p> <p>Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m.</p>								
<p>NIVEAU 4</p> <p>Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degré d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		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								
03/20	Écart au projet (en valeur absolue)	Note / 3	Écart en secondes Barème mixte		Note / 3	Écart en secondes Barème mixte		Note / 3	Écart en secondes Barème mixte	
		0.3	20		1.5	9		2.4	4	
		0.6	16		1.8	7		2.7	3	
		0.9	13		2.1	5		3	2	
1.2	11									
03/20	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée.</p> <p>Mobilisations articulaires incomplètes.</p> <p>Activité irrégulière pendant les phases de récupération.</p>			<p>Mise en train progressive.</p> <p>Utilise des allures de son 500m.</p> <p>Mobilisations articulaires ciblées.</p> <p>Récupération active immédiatement après l'effort.</p>			<p>Mise en train progressive et continue.</p> <p>Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve.</p> <p>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2^{ème} et le 3^{ème} 500m.</p>		
		0 point			1.5 point			3 points		

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		<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.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400m et aux 600m..</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 8000 m.</p> <p>Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400m et 600m.</p>								
<p>NIVEAU 5</p> <p>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>										
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>Ecart aux projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projet de performance sur 800m - Projet des temps de passage 	Écart de plus de 15 secondes			Écart compris entre 15 et 10 secondes			Écart inférieur à 10 secondes		
		0 point			2 point			4 points		

02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti	Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)	Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.
		0 point	1 point	2 points

COURSE DE HAIES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		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.								
NIVEAU 4 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.		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.								
		En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire.								
		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								
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 $\geq 8''1$	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''3 et 3''7	La différence des temps est comprise entre 3''6 et 2''9	Inférieure ou égale 2''8	
		0,5 point	1Point	1.5 Point	2 Points	2.5 points	3 Points	3.5 Points	4 Points	

COURSE DE HAIES

PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

COMPÉTENCE ATTENDUE

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.

NIVEAU 5

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

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. A l'issue du 250m haies le candidat annonce aux chronométreurs le temps qu'il pense avoir fait.

En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires

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	$\geq 53''5$	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	$\geq 100''$	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	0,75Point	1 Point	1.25Point	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"	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	2 Points

COURSE DE RELAIS-VITESSE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres .Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).								
Niveau 4 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		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 50m individuel. Lors de la première course les postes des coureurs sont tirés au sort. Sur les deux courses de 4x50m, 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.								
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	70"8	58"8							
	04,5	70"1	58"4							
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						
		1,6	9"0	7"6						
		1,8	8"9	7"5						
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	Écart en secondes		Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes	
		0,0	Tps relais > Tps cumulés de plus de 1%		2	0,03 ou 3%		3,2	0,06 ou 6 %	
		0,4	Tps relais > Tps cumulés de 0 à 1%		2,4	0,04 ou 4 %		3,6	0,07 ou 7%	
		0,8	Gain < à 0,01 ou 1%		2,8	0,05 ou 5%		4	≥ 0,08 ou 8 %	
		1,2	0,01 ou 1%							
		1,6	0,02 ou 2 %							
02/20	Maîtrise des transmissions et des codes de communication	Transmission hors zone		Très net ralentissement du receveur ou « tampon »		Ralentissement modéré du receveur		Synchronisation des vitesses des coureurs		
		0 Point		0,25 point par course		0,50 Point par course		1 point par course		

COURSE DE RELAIS-VITESSE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		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 2ème tentative les coureurs changent obligatoirement de place pour que chacun occupe au moins une fois les postes centraux 2 et 3 de « receveur-donneur ».								
Niveau 5 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		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). Chaque élève est noté selon les critères suivants :								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
10/20	La meilleure des deux performances sur le parcours relais.	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		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	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons
		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	Net ralentissement du receveur ou « tampon »		Léger ralentissement du receveur		Synchronisation des vitesses des coureurs			
		0 Point	0,50 point par course		1 Point par course		2 Points par course			
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		L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide mais la différence entre les deux courses est inférieure ou égal à 3/10 de seconde		L'équipe se connaît bien et l'organisation indiquée est bien la plus efficace				
		0 Point		1 Point		2 Points				

LANCER DU DISQUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation)								
NIVEAU 4		Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais								
		Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons.								
		Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
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	9.50	11.20	5.0	15.20	20.00	8.0	22.00	28.00
		1.0	10.00	12.20	5.5	16.30	21.50	8.5	23.00	29.50
		1.5	10.50	12.80	6.0	17.40	23.00	9.0	24.00	31.00
		2.0	11.10	13.40	6.5	18.50	24.50	9.5	25.00	32.50
		2.5	11.70	14.00	7.0	19.60	25.00	10	26.00	34.00
		3.0	12.30	15.20	7.5	20.80	26.50			
		3.5	12.90	16.40						
		4.0	13.50	17.60						
4.5	14.10	18.80								
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	8.20	9.00	2.0	13.50	17.60	3.2	19.60	25.00
		0.4	8.90	10.00	2.2	14.10	18.80	3.4	20.80	26.50
		0.6	9.50	11.00	2.4	15.20	20.00	3.6	22.00	28.00
		0.8	10.00	12.20	2.6	16.30	21.50	3.8	23.00	29.50
		1.0	10.50	12.80	2.8	17.40	23.00	4.0	24.00	31.00
		1.2	11.10	13.40	3.0	18.50	24.50			
		1.4	11.70	14.00						
		1.6	12.30	15.20						
1.8	12.90	16.40								
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% 0 Point Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20% 0.5 Point			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10% 1 Point			Inférieur ou égal à 5% 2 Points		

04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du lanceur 0 Point	La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace 2 Points	La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer 4 Points
--------------	--------------------------------	--	--	--

PROJETE

LANCER DU DISQUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation)								
NIVEAU 5 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.		Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
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	10.50	12.80	5.0	17.40	23.00	8.0	24.00	31.00
		1.0	11.10	13.40	5.5	18.50	24.50	8.5	25.00	32.50
		1.5	11.70	14.00	6.0	19.60	25.00	9.0	26.00	34.00
		2.0	12.30	15.20	6.5	20.80	26.50	9.5	27.00	35.50
		2.5	12.90	16.40	7.0	22.00	28.00	10	28.00	37.00
		3.0	13.50	17.60	7.5	23.00	29.50			
		3.5	14.10	18.80						
		4.0	15.20	20.00						
4.5	16.30	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	9.50	11.00	2.0	15.20	20.00	3.2	22.00	28.00
		0.4	10.00	12.20	2.2	16.30	21.50	3.4	23.00	29.50
		0.6	10.50	12.80	2.4	17.40	23.00	3.6	24.00	31.00
		0.8	11.10	13.40	2.6	18.50	24.50	3.8	25.00	32.50
		1.0	11.70	14.00	2.8	19.60	25.00	4.0	26.00	34.00
		1.2	12.30	15.20	3.0	20.80	26.50			
		1.4	12.90	16.40						
		1.6	13.50	17.60						
1.8	14.10	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% 0 Point			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10%			Inférieur ou égal à 5%		
		Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20% 0.5 Point			1 Point			2 Points		

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 0 Point	La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer. 2 Points	La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité. 4 Points
--------------	--------------------------------	---	---	---

PROJET

LANCER DU JAVELOT		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum)								
NIVEAU 4 : 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.		Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais								
		Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons.								
		Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
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	7.00	11.00	5.0	13.89	20.46	8.0	20.22	29.76
		1.0	7.50	11.50	5.5	14.90	21.95	8.5	21.32	31.36
		1.5	7.75	11.75	6.0	15.95	23.46	9.0	22.43	33.07
		2.0	8.00	12.00	6.5	17.00	24.95	9.5	23.55	34.77
		2.5	8.85	13.35	7.0	18.06	26.56	10.0	24.69	36.48
		3.0	9.92	14.73	7.5	19.15	28.55			
		3.5	10.90	16.15						
		4.0	11.88	17.55						
		4.5	12.85	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	6.00	10.00	2.0	11.88	17.55	3.2	18.06	26.56
		0.4	6.50	10.50	2.2	12.85	19.00	3.4	19.15	28.55
		0.6	7.00	11.00	2.4	13.89	20.46	3.6	20.22	29.76
		0.8	7.50	11.50	2.6	14.90	21.95	3.8	21.32	31.36
		1.0	7.75	11.75	2.8	15.95	23.46	4.0	22.43	33.07
		1.2	8.00	12.00	3.0	17.00	24.95			
		1.4	8.85	13.35						
		1.6	9.92	14.73						
		1.8	10.90	16.15						
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% = 0 Point			Sup. à 5% et Inf. ou égal à 10% = 1 Point			Inf. ou Égal à 5% = 2 Points		
		Sup. à 10% et Inf. ou égal à 20% = 0.5 Point								
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du			La prise d'élan est coordonnée, mais manque			La prise d'élan est ample, rythmée et		

		lanceur	d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace			équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis				
		0 Point	2 Points			4 Points				
LANCER DU JAVELOT		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum)								
NIVEAU 5 : 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		Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais								
		Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons.								
		Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
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	7.75	12.00	5.0	16.00	25.05	8.0	27.40	39.80
		1.0	8.00	13.35	5.5	17.90	27.55	8.5	29.30	42.05
		1.5	8.85	14.73	6.0	19.80	30.05	9.0	31.20	44.30
		2.0	9.92	16.15	6.5	21.70	32.55	9.5	33.10	46.55
		2.5	10.90	17.55	7.0	23.60	35.05	10.0	35	48.25
		3.0	11.88	19.00	7.5	25.50	37.55			
		3.5	12.85	20.46						
		4.0	13.89	21.95						
		4.5	14.90	23.46						
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	6.50	11.00	2.0	12.85	20.46	3.2	21.70	32.55
		0.4	7.00	11.50	2.2	13.89	21.95	3.4	23.60	35.05
		0.6	7.50	11.75	2.4	14.90	23.46	3.6	25.50	37.55
		0.8	7.75	12.00	2.6	16.00	25.05	3.8	27.40	39.80
		1.0	8.00	13.35	2.8	17.90	27.55	4.0	29.30	42.05
		1.2	8.85	14.73	3.0	19.80	30.05			
		1.4	9.92	16.15						
		1.6	10.90	17.55						
		1.8	11.88	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	Sup. à 20% = 0 Point Sup. à 10% et Inf. ou égal à 20% = 0.5 Point			Sup. à 5% et Inf. ou égal à 10% = 1 Point			Inf. ou Égal à 5% = 2 Points		

04/20	Compromis vitesse / efficacité	Perte 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. 0 Point	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. 2 Points	Vitesse optimale en phase finale, les différentes mises en tension s'enchaînent harmonieusement. 4 Points
--------------	---------------------------------------	---	---	---

PROJETE

SAUT EN HAUTEUR		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - le nombre d'essai à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel un pied est obligatoire. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.								
NIVEAU 4 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.		NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /10	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
10/20	La meilleure performance	0.5	88	118	5.0	115	145	8.0	133	163
		1.0	91	121	5.5	118	148	8.5	136	166
		1.5	94	124	6.0	121	151	9.0	139	169
		2.0	97	127	6.5	124	154	9.5	142	172
		2.5	100	130	7.0	127	157	10.0	145	175
		3.0	103	133	7.5	130	160			
		3.5	106	136						
		4.0	109	139						
		4.5	112	142						
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	0.2	80	103	2.0	106	130	3.2	124	153
		0.4	83	106	2.2	109	134	3.4	127	157
		0.6	86	109	2.4	112	137	3.6	130	161
		0.8	89	112	2.6	115	141	3.8	134	165
		1.0	92	115	2.8	118	145	4.0	137	169
		1.2	95	118	3.0	121	149			
		1.4	97	121						
		1.6	100	124						
		1.8	103	127						
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 6 cm 0 Point			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égal à 6cm 1 Point			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : inférieur ou égal à 3cm 2 Points		
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 de prise d'avance des appuis Mobilisation inexistante ou peu efficace des segments libres. Position assise du sauteur 0 Point			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. 2 Points			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. 4 Points		

PROJET

SAUT EN HAUTEUR		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		<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"> - le nombre d'essai à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel un 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>								
NIVEAU 5 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.										
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	92	115	5.0	118	145	8.0	137	169
		1.0	95	118	5.5	121	149	8.5	141	172
		1.5	97	121	6.0	124	153	9.0	145	175
		2.0	100	124	6.5	127	157	9.5	148	178
		2.5	103	127	7.0	130	161	10.0	152	181
		3.0	106	130	7.5	134	165			
		3.5	109	134						
		4.0	112	137						
		4.5	115	141						
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	86	109	2.0	112	137	3.2	130	161
		0.4	89	112	2.2	115	141	3.4	134	165
		0.6	92	115	2.4	118	145	3.6	137	169
		0.8	95	118	2.6	121	149	3.8	141	171
		1.0	97	121	2.8	124	153	4.0	146	178
		1.2	100	124	3.0	127	157			
		1.4	103	127						
		1.6	106	130						
1.8	109	134								
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égale à 6cm.			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée est égale à 3cm.			Aucun écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée.		
		0 Point			1 Point			2 Points		

04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La prise d'élan non rythmée. 0 Point	Prise d'élan en rythme, avec utilisation de la mise en tension des chaînes musculaires. 2 Point	Prise d'élan en rythme et à vitesse optimale à l'impulsion, avec utilisation maximale de la mise en tension des chaînes musculaires par la mobilisation des segments libres. 4 Points
-------	--	---	--	--

PROJET

PENTABOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		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.								
NIVEAU 4 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.		Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. 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 ^{er} 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).								
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 0.60m = 0 Point Inf. à 0.60m et Sup. ou égal à 0.40m = 0.5 Point			Inf. à 0.40m et Sup. ou égal à 0.30m = 1 Point			Inf. à 0.30m et Sup. ou égal à 0.20m = 1.5 Point Inf. à 0.20m = 2 Points		

04/20	régularité des bonds et coordination	Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse décroît 0 Point	Enchaînement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs 2 Points	Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale 4 Points
--------------	---	---	--	---

PROJET

PENTABOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		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.								
NIVEAU 5 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.		Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. 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 ^{er} 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).								
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 0.60m = 0 Point Inf. à 0.60m et Sup.ou égal à 0.40m = 0.5 Point			Inf. à 0.40m et Sup. ou égal à 0.30m = 1 points			Inf.à 0.30m et Sup.ou égal à 0.20m = 2.5 Points Inf. à 0.20m = 2 Points		

04/20	Compromis vitesse-efficacité	Vitesse chute avant l'impulsion course d'élan irrégulière place de l'impulsion aléatoire / planche 0 Point	Course d'élan rythmée et accélérée L'impulsion sur ou proche (un pied) de la planche 2 Points	Vitesse optimale à l'impulsion Efficacité de la chaîne d'impulsion Alignement corporel et utilisation des segments libres 4 Point
--------------	-------------------------------------	--	---	--

PROJET

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ; un troisième 50m « nage libre ». <p>A l'arrivée de chacun des deux premiers 50m, 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 25m :</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 50m, 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>								
NIVEAU 4 : 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.										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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'accroissent.</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. La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.			
		De 0 Point à 1 Point			De 1,5 Point à 2,5 Points		De 3 Points à 4 Points			
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE										
COMPETENCE ATTENDUE		Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100m 3 nages entrecoupés d'environ 15 mn de récupération. Les nages sont choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.										
NIVEAU 5 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.		A 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 25m : <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 » 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.										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	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.										
04/20	Modes de récupération et de préparation	Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.	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 utilisés pour nager vite lors du prochain parcours.	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 utilisés pour nager vite lors du prochain parcours.								

		De 0 Point à 1 Point	De 2 Points à 3 Points	De 3 Points à 4 Points
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		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		<p>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.</p> <p>Le crawl est défini comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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'émersion <p>Pour être comptabilisées, les distances nagées en crawl doivent l'être par tranches de 25m, consécutives ou non.</p>								
NIVEAU 4 :										
<p>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.</p>										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	19'55	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 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts 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. 0 Point			Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à quatrième tranches. 2 Points					

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.	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.	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).
		de 0 à 0,5 Point	de 1 à 1,5 Point	2 Points
	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	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point	Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point	Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points
Distance parcourue en crawl	300m : 1 Point	400m : 1,5 Point	500m : 2 Points	

NATATION DE DISTANCE

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

COMPETENCE ATTENDUE

Le candidat nage effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.

NIVEAU 5

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.

La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée 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.

POINTS A AFFECTER

ELEMENTS A EVALUER

Degrés d'acquisition du NIVEAU 5

14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26
1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18		
2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10		
2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02		
3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54		
3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46		
4	16'56	15'10	9	15'00	13'34					
4.5	16'44	15'00								
5	16'32	14'50								
5.5	16'20	14'40								

Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).

	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	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. 0 point	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 2 points	
06/20	Modes préparation à l'effort	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 de l'épreuve. 0,5 Point	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. de 1 Point à 1,5 Point	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 des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. de 1,5 Point à 2 Points
	Gestion de l'effort : Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point	Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point	Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points
	Virages	Les virages ralentissent la progression : 0 point Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : 0,5 Point	Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. de 1 à 1,5 Point	Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. 2 Points

PROJET

COMPETENCES PROPRES 2 – CP2

ESCALADE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE									
COMPETENCE ATTENDUE											
<p>Niveau 4 : Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.</p>		<p>Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 6a, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Les dégaines sont en place. Le candidat choisit son niveau de difficulté pour grimper en tête 1 voie plus ou moins connue tirée au sort parmi deux voies possibles de même cotation. L'épreuve consiste à se préparer, s'équiper puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurage au cours du grimper du partenaire. A la première chute, le candidat peut reprendre sa progression à l'endroit de la chute. A 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 la moitié des points prévus pour le niveau de difficulté tenté.</p>									
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4							
10/20	Cotation de l'itinéraire choisi.	Points attribués en fonction de la cotation de la voie.									
		COTATION		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçons	En tête	3,5	4,5	5,5	6	7	8	9	10
		Filles	En tête	4	5,5	6	7	8	9	10	
4 /20	Évolution du grimpeur dans sa voie	Progression sans relâchement avec un centre de gravité qui reste entre les appuis.		Progression d'intensité variée avec un centre de gravité majoritairement à la verticale de l'appui.			Progression fluide avec un centre de gravité qui peut dépasser la verticale des appuis. Les lignes d'action (dissociation main/pied) sont privilégiées.				
		0		2		3			4		
3/20	Coordination de l'action grimper/ s'assurer.	Erreur de mousquetonnage (yo-yo).		Erreur de mousquetonnage corrigée immédiatement et/ou redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité.		Mousquetonnage hésitant mais correct et/ou redescente en acceptant d'éloigner le buste de la paroi.			Mousquetonnage intégré dans la progression (rapidité, économie) et redescente régulière et fluide (espace arrière construit).		
		0		1		2			3		
3/20	Coordonnations des actions assureur/grimpeur.	Assure mais donne et reprend le mou avec retard.		Assure en contrôlant la tension de la corde. Assure sans décalage avec la progression du grimpeur.			Donne et reprend le mou dans la progression du grimpeur.				
		0		1		2			3		

ESCALADE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE									
COMPETENCE ATTENDUE		<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 2 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 1ère chute ou de repos artificiel, le candidat peut reprendre sa progression à la dernière dégaine posée. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête. 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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
COMPÉTENCE ATTENDUE		<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 km², 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. A 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.</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>														
NIVEAU 4 :																
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, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.																
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis					Degrés d'acquisition du NIVEAU 4									
10/20	Efficacité du déplacement (nbre de balises de niv. 2 à 2pts) + (nbre de balise de niv.3 à 3 pts)	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 +
		Filles	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 +
		Points	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	5 pts	5,5	6 pts	6,5	7 pts	7,5	8 pts	9pts	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	1 point	1,5	2 points	4 points										
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	1 pt	1,5	2 pts	2,5	3 pts	3,5	4 pts	4,5	5 pts	5,5	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 : 4pts+4pts+2pts= 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 : 7pts+2pts+4,5pts=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,...)

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...) 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.).

PROJET

COURSE D'ORIENTATION		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE.											
COMPÉTENCE ATTENDUE		<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 km², 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. A 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>											
NIVEAU 5 Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau,...) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.													
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5											
12/20	Efficacité du déplacement (nombre de balises de niv. 2 à 2 pts) + (nombre de balise de niv.3 à 3 pts)	G	0	2 à 4	5 à 9	10 à 14	15 à 19	20 à 22	23 à 26	27 à 30	31 à 34	35 à 38	39 et +
		F	0	2	3 à 7	8 à 12	13 à 16	17 à 19	20 à 22	23 à 26	27 à 30	31 à 34	35 et +
		pt	0	1 point	2 points	3 points	4 points	6 points	7 points	8 points	9 points	10 points	12 points
04/20	Gestion du temps (pénalité en cas de retard)	Retard de 4 à 10'	Retard de 3' à 4'	Retard de 2' à 3'	Retard de 0 à 2'	Retour dans le temps imparti							
		- 2 pts	- 1,5 pts	- 1 pt	- 0,5 pt	4 points							
04/20	Anticipation du parcours et prise de risque	Nombre de postes validés sur les 8 prévus					Le contrat est validé. Nombre de postes de niv.3 dans le contrat						
		3 et moins	4	5	6	7	0	2	4	6	8 et plus		
		0pt	0,5 pt	1 pt	1,25	1,5pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts		

NATATION SAUVETAGE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCE ATTENDUE		<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.</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 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m. 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 2m 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>											
NIVEAU 4 : 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.													
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts
	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<10m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10m<dist<15m Mannequin adulte : 10m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour Mannequin enfant : 15m<dist<20m Mannequin adulte : 10m<dist<15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 20m et + Mannequin adulte : 15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 20m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 25m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 30m					
		0 Point	1 Point	2 Points	3 Points	4 Points	5 Points	6 Points					
05/20	Franchissement des obstacles.	+0,25pt par obstacle franchi Pénalité de 0,5pt 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	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 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 Points	2 Points	3 Points

NATATION SAUVETAGE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCE ATTENDUE		<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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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>											
NIVEAU 5 : 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.													
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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) 7'30 et + (F)	6'00 (G) 7'00 (F)	5'40 (G) 6'40 (F)	5'20 (G) 6'20 (F)	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 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts
	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					
		0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts					
6/20	Franchissement des obstacles.	+0,25pt par obstacle franchi -Pénalité de 0,25 pt par obstacle saisi ou non franchi											
		De -4 pts à + 4 pts											
	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 pt					1 pt					2 pts	

2/20	Conformité au projet annoncé. -performance chronométrée (tolérance de + ou – 10'') -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 pt	1 pt	2 pts

COMPETENCES PROPRES 3 – CP3

ACROSPORT		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE					
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles).</p> <p>Des exigences clairement définies :</p> <p>Pour le groupe (de 3 à 6 élèves) : 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>Pour chaque candidat : 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>Des contraintes chorégraphiques : 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'acrobatique (plus haut, plus renversé, plus dynamique) et l'artistique (effets visuels en jouant sur les facteurs : espace, temps et énergie).</p> <p>Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.</p> <p>Référence au code UNSS en vigueur pour les figures et les éléments. A : 0,40 B : 0,60 C : 0,80 D : 1</p>					
NIVEAU 4							
<p>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.</p> <p>Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio...).</p> <p>Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents.</p> <p>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>							
		NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4		
POINTS À AFFECTER		De 0 à 9 pts			De 10 à 14 pts		De 15 à 20 pts
ÉLÉMENTS À ÉVALUER		NOTE : 0,5 1 1,5 2 2,5			NOTE : 3 3,5 4 4,5		NOTE : 5 5,5 6
06/20		PTS : 2,2 2,4 2,6 2,8 3			PTS : 3,2 3,4 3,6 3,8		PTS : 4 4,2 4,4
03/20		<p>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.</p>			<p>Scénario présenté clairement. Espace exploité dans son ensemble. Synchronisation avec le monde sonore. Déplacements variés et rythmés (gymniques et/ou chorégraphiques). Liaisons variées.</p>		<p>Scénario lisible et utilisable pour les juges. Espace exploité de façon originale (dissymétrie, aérien plus présent...). Joue avec l'univers musical, les accents. Déplacements et liaisons originales.</p>
COMPOSITION (Note collective)		0 0,5			1 2		2 3

08/20	EXECUTION Figures et éléments sur 6 points,	Figure statique Fautes = - 0,5 tenue Fautes = - 0,3 alignement, tremblements Fautes = - 0,2 correction - 1 pt en cas de chute dans une figure ou dans un élément Non respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente	Figure dynamique amplitude réception correction	Élément 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
03/20	ROLE DE JUGE	Jugement partiel Situe le niveau de composition ou d'exécution du groupe mais a des difficultés à apprécier les 2. 0 1	Jugement global Capable de situer la prestation du groupe dans un niveau. Justifie de manière globale. 1 2	Jugement explicatif Situe la prestation du groupe dans un niveau et est capable de justifier et expliquer son jugement précisément. 2 3

ACROSPORT		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE					
COMPETENCE ATTENDUE		Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles).					
NIVEAU 5 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.		Des exigences clairement définies : Pour le groupe : 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. Pour chaque candidat : 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. Des contraintes chorégraphiques : 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. Référence au code UNSS en vigueur pour les figures et les éléments. A : 0,40 B 0,60 : C : 0,80 D : 1					
		Degrés d'acquisition du NIVEAU 5					
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	De 0 à 9 pts		De 10 à 14 pts		De 15 à 20 pts	
06/20	DIFFICULTE	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. 0 1	Scénario lisible et utilisable pour les juges Espace exploité de façon originale (dissymétrie, aérien plus présent...) Joue avec l'univers musical, les accents. Déplacements et liaisons originales. 1 2	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. 2 3			

07/20	EXECUTION Figures et éléments sur 6 points	Figure statique Fautes = - 0,5 tenue Fautes = - 0,3 alignement, tremblements Fautes = - 0,2 correction - 1 pt en cas de chute dans une figure ou dans un élément Non respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente		Figure dynamique amplitude réception correction		Élément technique décalage / partenaire correction	
	Montage et démontage sur 1 point	Mouvements fluides Réceptions légères		Mouvements conduits, contrôlés, rythmés (le porteur devient le seul pareur)		Montages et démontages contribuent à la fluidité de l'enchaînement	
		0	0,25	0,5	0,75	1	
04/20	ROLE DE JUGE Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	Analyse et Aide approximative Situe la prestation du groupe dans un niveau, mais les voies d'enrichissement restent secondaires ou floues.		Analyse et Aide juste mais partielle Les voies d'enrichissement s'avèrent pertinentes et concernent soit la composition soit l'exécution.		Analyse et Aide constructive Les voies d'amélioration sont pertinentes autant dans la composition que dans l'exécution.	
		0	1	1,5	2,5	3	4

AEROBIC		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
COMPETENCE ATTENDUE		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.														
Niveau 4 : Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.																
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis					Degrés d'acquisition du NIVEAU 4									
DIFFICULTE 06/20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	De 0 à 3 point 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					De 3,5 à 4,5 points 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)				De 5 à 6 points 4 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					
		Pts Difficulté	6 à 7	8	9	10	11	Pts Difficulté	12	13	14	15	Pts Difficulté	16	17	18
		NOTE	0,5	1,5	2	2,5	3	NOTE	3,5	4	4,25	4,5	NOTE	5	5,5	6
COMPOSITION Note collective 03/20	Pas de base et mouvements de bras Formations et orientations	De 0 à 1,5 point : - 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.					De 1,5 à 2,5 points - 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.				De 2,5 à 3 points - 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 et liaisons	- Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont simples et / ou répétées à l'identique. Eléments juxtaposés.	- 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.
REALISATION Note individuelle 08/20	Synchronisation	De 0 à 1 point 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.	De 1 à 2 points Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.	3 points Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.
	Exécution	De 0 à 2,5 points 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.	De 3 à 4 points 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.	De 4 à 5 points Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme.
JUGE Note individuelle 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 point Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.	De 1 à 2 points Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.	De 2 à 3 points Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.

AEROBIC		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCE ATTENDUE		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.											
NIVEAU 5 : Composer et proposer un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.		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 pt sur la note. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. 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.											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5											
DIFFICULTE 06 / 20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	De 1 à 3 point			De 3,5 à 4,5 points			De 5 à 6 points					
		Pts Difficultés	16	17	18	Pts Difficultés	19	20	21	Pts Difficultés	22	23	24
		NOTE	1	2	3	NOTE	3,5	4	4,5	NOTE	5	5,5	6
COMPOSITION Note collective 03/20	Pas de base et mouvements de bras	De 0 à 1 points : - 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.			De 1,5 à 2 points - Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. Evolutions plus circulaires.			De 2 à 3 points - 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 orientations Relations au temps et à la musique	- 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			- 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			- 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					

	Transitions et liaisons	(même pas, même temps, même formation, même orientation). - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.	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.	formations et trajets circulaires ou en diagonale) et permettent un vrai dialogue avec la musique (jeu de contrastes, d'arrêts, d'accents). - Transitions : complexes et originales elles rendent les changements de groupes fluides et quasi invisibles (effet de surprise).
REALISATION Note individuelle	Synchronisation	De 0 à 1 point 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.	De 1 à 2 points Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard	2,5 à 3 points Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.
07 /20	Exécution Alignement Amplitude présence	De 0 à 2 points 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. Se fond dans le groupe.	De 2 à 3 points Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme. Présence assurée.	De 3 à 4 points Les déplacements et les postures sont maîtrisés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Joue avec l'amplitude et crée une vraie présence en captivant le public.
JUGE Note individuelle 04 / 20	Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	De 0 à 2 points 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.	De 2 à 3,5 points 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.	De 3,5 à 4 points Observation et conseils complets et pertinents pour l'enrichissement de la prestation du groupe.

(1) 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		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		A 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 apprécie 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	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4		
		NIVEAU 4 Non acquis	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
COMPOSITION Note collective 08/20	Écriture de la pièce 6 points	De 0 à 3 pts 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.	De 3.5 à 4.5 pts 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.	De 4.5 à 6 pts 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, ...) Les exploits et numéros individuels sont mis en valeur, des silences ou instants privilégiés font passer l'émotion.

	Création collective et mise en piste 2 points	De 0 à 1 pt Aléatoire- neutre 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.	De 1 à 1.5 pts Pertinent 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.	De 1.5 à 2 pts Original-poétique Le développement du projet artistique est approfondi. La mise en piste reflète un parti pris esthétique original et renforce le projet.
INTERPRETATION Note individuelle 09/20	Engagement moteur 4.5 points	De 0 à 2 pts 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.	De 2 à 3.5 pts 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)	De 4 à 4.5 pts L'élève construit son interprétation à partir d'une ou plusieurs dimensions circassiennes. (De nouvelles figures sont proposées en combinant, articulant, 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.
	Engagement émotionnel 4.5 points	De 0 à 2 pts Présence subie 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.	De 2 à 3.5 pts Présence intermittente 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.	De 4 à 4.5 pts Présence engagée et convaincante continue 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.
APPRECIATION Note individuelle 03/20	Appréciation d'un numéro dans sa qualité de composition 3 points	De 0 à 1 pt Repère les routines et les procédés utilisés sans faire le lien au projet initial. Prélève des indicateurs, reste sur une perception globale.	De 1.5 à 2 pts 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.	De 2 à 3 pts 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.

ARTS DU CIRQUE

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

COMPETENCE ATTENDUE

NIVEAU 5 : 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.

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 choisis). 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. (1)

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

COMPOSITION Note collective 08/20	Écriture de la pièce 6 points	De 0 à 3 pts 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.	De 3.5 à 4.5 pts 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, ...). 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.	De 4.5 à 6 pts 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.
	Création collective et mise en piste 2 points	De 0 à 1 pt Pertinent 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.	1.5 pt Original-poétique 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.	De 1.5 à 2 pts Original-poétique-spectaculaire 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.
INTERPRETATION Note individuelle 08/20	Engagement moteur 4 points	De 0 à 2 pts 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.	De 2 à 3 pts 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.	De 3.5 à 4 pts 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.
	Engagement émotionnel 4 points	De 0 à 2 pts Présence intermittente 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.	De 2 à 3 pts Présence engagée, continue et convaincante. 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.	De 3.5 à 4 pts Présence engagée, jeu comédien L'élève communique une émotion par la justesse de son jeu, la force de sa présence et la réussite de ses "prises de risque".
APPRECIATION Note individuelle 04/20	Appréciation de la pièce 4 points	De 0 à 1 pt 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.	De 1 à 3 pts 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.	De 3 à 4 pts 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.

(1) 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 (CHOREGRAPHIE COLLECTIVE)	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
COMPÉTENCE ATTENDUE	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.
NIVEAU 4 : 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.	

		NIVEAU 4 non acquis	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
COMPOSITION NOTE COLLECTIVE 8/20	<ul style="list-style-type: none"> Procédé(s) de composition choisi(s) pour créer l'ossature générale de la chorégraphie Organisation entre les danseurs Construction de l'espace scénique (direction et trajets) Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage, accessoire et/ou décor) 	<p>0 à 3,5 pts Projet esquissé, inachevé :</p> <ul style="list-style-type: none"> Procédés ébauchés, brouillon, maladroit. L'intention est présente, la réalisation reste imprécise et l'effet recherché peu convaincant. Choix inadapté ou pauvre des procédés. Relations incertaines. 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). Orientation frontale et trajets vers l'avant. Les changements de direction se font principalement en aller-retour. Éléments scénographiques utilisés de façon élémentaire, ou redondante par rapport à l'intention et/ou au thème. 	<p>4 à 5,5 pts Projet cohérent avec le titre et/ou l'argument et mené à terme :</p> <ul style="list-style-type: none"> Procédés repérables, pertinents. Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée. Relations organisées. Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex espace, temps). Trajets précis et organisés avec changements de direction. Éléments scénographiques utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème. 	<p>6 à 8 pts Projet développé, affirmation d'une intention ; lecture polysémique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Procédés choisis et assimilés. Le propos est traité de façon riche et aboutie (diversité, originalité ou développement des procédés choisis). Relations construites, combinées, mises en scène. Utilisation pertinente de modalités variées ou particulièrement développées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, contact, regard, gestualité). Trajets et directions choisis et réfléchis en relation avec le propos. Éléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.
INTERPRETATION NOTE INDIVIDUELLE 9/20	<ul style="list-style-type: none"> Engagement moteur Engagement émotionnel 	<p>0 à 4,5 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordination maîtrisée de gestes simples, mais appuis instables, gestes étriqués ou timides. Regard au sol ou fixé sur un partenaire. Elève peu assuré, troubles visibles (trous de mémoire, hésitations, etc.) ou élève qui récite sa danse. 	<p>5 à 7,5 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes (buste engagé), variation d'énergie. Appuis précis et stables. Regard fixe et/ou informatif (ex : sur le départ d'un mouvement). Elève convaincant, engagé dans son rôle, mais de façon intermittente. 	<p>8 à 9 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Elève convaincant et engagé dans son rôle en permanence.
APPRECIATION NOTE INDIVIDUELLE 3/20	Analyse des éléments chorégraphiques de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	<p>0 à 1 pt Regard descriptif et global Décrit la chorégraphie présentée. Reste sur une vision globale de la production.</p>	<p>1 à 2 pts Regard plus précis et explicatif Explique la construction de la chorégraphie présentée et certains temps forts.</p>	<p>2 à 3 pts Véritable analyse complète Repère tous les choix et les relie au projet expressif pour analyser la chorégraphie.</p>

DANSE (CHOREGRAPHIE COLLECTIVE)	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
COMPÉTENCE ATTENDUE	
<p>NIVEAU 5 : 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</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...).</p> <p>Donner un titre et un argument (écrit). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.</p> <p>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 A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
COMPOSITION NOTE COLLECTIVE 8/20	Comment les partenaires s'organisent pour danser à plusieurs ▪ Procédé(s) de composition choisi(s) pour créer l'ossature générale de la chorégraphie ▪ Organisation entre les danseurs ▪ Construction de l'espace scénique (direction et trajets) ▪ Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage, accessoire et/ou décor	0 à 4 pts Projet cohérent, mené à terme: ▪ Procédés repérables. Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée. ▪ Relations organisées. Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex espace, temps). ▪ Trajets précis et organisés avec changements de direction. ▪ Éléments scénographiques utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème.	4,5 à 6 pts Projet développé, polysémique ▪ Procédés choisis et assimilés. Le propos est traité de façon riche (diversifié et/ou original) et développé. ▪ Relations construites et/ou combinées. Utilisation pertinente de modalités variées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, contact, regard, gestualité).	6,5 à 8 pts Projet personnel, parti-pris original et prise de risque dans les choix. ▪ Traitement singulier du thème. Distanciation, dimension poétique, installation d'un univers. ▪ Mise en scène complexe et subtile 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).
			▪ Trajets et directions symboliques ▪ Éléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.	
INTERPRETATION NOTE INDIVIDUELLE 8/20	▪ Engagement moteur ▪ Engagement émotionnel	0 à 3,5 pts ▪ Coordination maîtrisée de gestes simples , mais appuis précis et stables , gestes finis. Regard fixe et/ou informatif (ex : sur le départ d'un mouvement) ▪ Elève convaincant, engagé dans son rôle de façon intermittente .	4 à 6,5 pts ▪ Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes (buste engagé), variation d'énergie. Appuis variés, utilisation du déséquilibre, amplitude gestuelle. Regard vivant. ▪ Elève convaincant, engagé dans son rôle en permanence .	7 à 8 pts ▪ Virtuosité (subtilité ou vitesse d'exécution) Dissociation segmentaire, désaxe les mouvements, nuance les énergies, exploite ses caractéristiques singulières de danseur. ▪ Elève habité par sa danse : est en état de danse, intensité de la présence, maîtrise du jeu d'énergie. Captive le spectateur.
APPRECIATION NOTE INDIVIDUELLE 4/20	Analyse des éléments de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	0 à 1 pt Jugement qui n'éclaire pas la chorégraphie Les éléments repérés sont secondaires dans l'enrichissement de la chorégraphie, le ressenti reste très global.	1,5 à 2,5 pts Appréciation d'un point précis qui transforme la chorégraphie Repère les temps forts, fait des propositions pour éliminer les éléments superflus ou pour développer certains procédés.	3 à 4 pts Appréciation qui génère une amélioration nette de la chorégraphie. Diversifie les propositions de développement et d'épuration. Débat de l'impact émotionnel de la chorégraphie.
GYMNASTIQUE AGRES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		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'agres 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 notation des difficultés est référée au 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. Un seul passage est autorisé.		
NIVEAU 4 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.		NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4
		De 0 à 9 Pts		De 10 à 20 Pts
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER			

DIFFICULTE 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
EXECUTION 08/20	EXECUTION	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 pts, grosse faute : - 0,5 pts, chute : - 1 pt (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 pt	De 1.5 à 2 pts					De 2.5 à 3 pts						
		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 = -1pt Non respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1pt												
JUGE 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts					De 2.5 à 3 pts						
		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 AGRES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
COMPÉTENCE ATTENDUE		Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés.
NIVEAU 5	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.	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 1minute. 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 apprécie la prestation. Un seul passage est autorisé. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition (1) devant un groupe de juges (de préférence choisi). 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.
POINTS À	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5

AFFECTER		De 0 à 9 Pts				De 10 à 20 Pts									
DIFFICULTE 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
EXECUTION 07/20	EXECUTION	<p>La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution.</p> <p>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 pts. Grosses fautes techniques (gainage, amplitude, placements segmentaires) = -0,5 pts. 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 pt				De 1.5 à 2 pts				De 2.5 à 3 pts					
		Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme, continuité de l'enchaînement.				Scénario présenté avec clarté. Enchaînement construit avec rythme comprenant temps forts et temps faibles.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement.					
		Proposition réaliste.				Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.				Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/virtuosité.					
		<p>Non-respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1pt. Non-respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1pt.</p>													
JUGE 04/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 2 pts				De 2.5 à 3 pts				De 3.5 à 4 pts					
		Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie partiellement les exigences et les fautes d'exécution.				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation et les exigences de réalisation.				Pose une note qui reflète la difficulté et l'exécution des éléments et leur enchaînement.					
		Jugement qui n'éclaire pas l'enchaînement. Les éléments repérés sont secondaires et ne permettent pas l'amélioration de l'enchaînement observé.				Repère les temps forts de l'enchaînement et fait des propositions pour améliorer l'exécution et la liaison des éléments.				L'observation réalisée permet de diversifier les propositions d'amélioration de l'enchaînement.					

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
COMPETENCE ATTENDUE		Présentation d'une production collective à 1 ou 2 engins par 2, 3 ou 4 gymnastes.	
NIVEAU 4		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).	
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.		Exigences 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.	
Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.		Contrat de Base: 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 apprécie 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 Pts	de 10 à 20 Pts
COMPOSITION	Difficulté	Chaque exercice d'ensemble peut avoir entre 8 et 12 difficultés pour une valeur maximale de 3 points.	

06/20 Note collective	3 points Valeur artistique 3 points (espace, échanges, relations, richesse corporelle et à l'engin)	La valeur des difficultés sans échange se réfère au code UNSS en vigueur : A:0.10 B: 0.20 C:0.30 D:0.40... 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 sans perte d'engin durant son exécution. Toute difficulté réalisée avec un engin statique, immobile ou posé au sol ne sera pas comptabilisée. Chaque élément réalisé ne compte qu'une seule fois.		
		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.	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.	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.
EXECUTION 03/20 Note collective	Contrat de base 1 point Relation musique-mouvement 2 points	De 0 à 1 pt 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.	De 1.5 à 2 pts 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.	De 2.5 à 3 pts 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.
EXECUTION 08/20 Note individuelle	Technique à l'engin : 3 points Technique corporelle : 3 points Harmonie générale : 2 points	De 0 à 3 pts Technique à l'engin : crispations sur l'engin, peu de mise à distance, fautes de plan, manipulations monotones. Technique corporelle : corps fléchi, appuis instables, regard posé sur l'engin, orientations et déplacements imprécis. Harmonie générale : prestation monotone, parasitée par l'émotion, des arrêts et hésitations.	De 3,5 à 6 pts Technique à l'engin : engin peu éloigné du corps, manipulations variées, quelques fautes de plan. Technique corporelle : corps tonique, appuis précis, regard horizontal, orientations et déplacements simples, symétriques, variés. Harmonie générale : prestation appliquée, concentrée.	De 6,5 à 8 pts Technique à l'engin : engin mis à distance, manipulations variées, maîtrise des changements de plans. Travail hors champ visuel. Technique corporelle : appuis précis, l'amplitude gestuelle accompagne les manipulations de l'engin. Les familles corporelles sont originales. Harmonie générale : prestation engagée, le gymnaste communique un sens.
		De 0 à 1 pt 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.	De 1.5 à 2 pts 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...).	De 2.5 à 3 pts Connaissance précise des critères de notation et des exigences de réalisation. Peut juger plusieurs domaines.
ROLE DE JUGE 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation			
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		Présentation d'une production collective à 1 ou 2 engins par 4,5 ou 6 gymnastes.		
NIVEAU 5 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.		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). Exigences : Groupe : 4, 5 ou 6 gymnastes. Engins: au choix identiques ou non. Durée: 1.15 à 2 minutes. Espace délimité : de 10m x 10m à 13m x 13m. Le support musical est au choix du groupe. Contrat de Base : 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 choisi). 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		
		de 0 à 9 Points		de 10 à 20 Points

COMPOSITION 06/20 Note collective	DIFFICULTE 3 POINTS ECRITURE CHOREGRAPHIQUE 3 POINTS (espace, échanges, relations, richesse corporelle et à l'engin)	Chaque exercice d'ensemble peut avoir entre 10 et 14 difficultés pour une valeur maximale de 3 points. La valeur des difficultés sans échange se réfère au code UNSS en vigueur : A : 0.10 B : 0.20 C : 0.30 D : 0.40... 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 sans perte d'engin pendant la difficulté. Toute difficulté réalisée avec un engin statique, immobile ou posé au sol ne sera pas comptabilisée. Chaque élément réalisé ne compte qu'une seule fois.		
		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.	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.	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.
EXECUTION 03/20 Note collective	CONTRAT DE BASE 1 POINT RELATION MUSIQUE/MOUVEMENT 2 POINTS	De 0 à 1 pt 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.	De 1.5 à 2 pts 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.	De 2.5 à 3 pts 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.
		de 0 à 2,5 pts Technique à l'engin : 2 points Technique corporelle : 3 points Harmonie générale: 2 points Technique à l'engin : engin peu éloigné du corps, manipulations variées, quelques fautes de plan. Technique corporelle : corps tonique, appuis précis, regard horizontal, orientations et déplacements simples, symétriques, variés. Harmonie générale : expression appliquée, concentration, regard placé épisodiquement.	de 3 à 5 pts Technique à l'engin : engin mis à distance, manipulations variées, maîtrise des changements de plans. Travail hors champ visuel. Technique corporelle : appuis précis, l'amplitude gestuelle accompagne les manipulations de l'engin. Les familles corporelles sont originales. Harmonie générale : expression engagée, regard placé, le gymnaste communique un sens.	de 5,5 à 7 pts Technique à l'engin : engin mis à distance, manipulations complexes et originales. Travail hors champ visuel dominant. Prises de risques maîtrisées. Technique corporelle : appuis précis, l'amplitude gestuelle est au service des manipulations de l'engin. Les familles corporelles sont originales. Harmonie générale : expression engagée, regard signifiant, le gymnaste communique une émotion.
EXECUTION 07/20 Note individuelle	Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	De 0 à 2 pts 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.	De 2.5 à 3 pts 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.	De 3.5 à 4 pts 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.
ROLE DE JUGE 04/20 Note individuelle				

PROJET

COMPETENCES PROPRES 4 – CP4

BASKET BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		<ul style="list-style-type: none"> • Matches à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des 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' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. <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"> • Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3ème faute personnelle est sanctionnée par la perte d'un point sur la note de défense. 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. 		
NIVEAU 4 : 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.				
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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> (4 points)</p>	<p>Maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 points 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>Exploite le rapport de force quand il est équilibré ou favorable de 4 à 6 points 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 des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).</p>	<p>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable de 6,5 à 8pts 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.</p>
	<p style="text-align: right;"><i>En défense</i> (4 points)</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. 0 pt</p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 pt</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. 2 pts</p>

<p>10/20</p>	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p style="text-align: right;"><i>En attaque :</i> (6 points)</p> <p>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque.</p> <p style="text-align: right;"><i>En défense :</i> (4 points)</p> <p>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense.</p>	<p>Joueur intermittent. De 0 à 4,5 pts</p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. PB : dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. NPB : se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p> <p>Défenseur : 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>Joueur engagé et réactif. De 5 à 8 pts</p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. PB : avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. NPB : 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>Défenseur : 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 ...).</p>	<p>Joueur ressource. De 8,5 à 10 pts</p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. PB : 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). NPB : 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>Défenseur: contribue individuellement au gain de ballons. et articule ses actions avec celles de ses partenaires.</p>
---------------------	--	--	--	---

10/20	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p><i>En attaque:</i> (6 points)</p> <p><i>En défense</i> (4 points)</p>	<p>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 pts Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <i>PB</i> : avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. <i>NPB</i> : 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). <i>Défenseur</i> : 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 ...)</p>	<p>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 8 pts Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <i>PB</i> : 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). <i>NPB</i> : 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). <i>Défenseur</i> : Contribue individuellement au gain de ballons et articule ses actions avec celles de ses partenaires. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p>Joueur ressource : organisateur, décisif et garant de l'organisation collective de 8,5 à 10 pts 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. <i>PB</i> utilise ses points forts, pour créer du danger pour lui et pour ses partenaires. <i>NPB</i> : Coordonne ses actions aux autres <i>NPB</i> pour porter le danger dans les zones de mises en danger choisies. <i>Défenseur</i> : Coordonne ses actions à celle de tous les autres défenseurs pour respecter le dispositif choisi et participer au rebond défensif collectif. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>
-------	---	---	--	---

FOOTBALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'ÉPREUVE			
COMPÉTENCE ATTENDUE					
NIVEAU 4 : 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.		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.			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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 de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes <i>En attaque</i> (4 points) <i>En défense</i> (4 points)	<u>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</u> de 0 à 3,5 pts 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. 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.	<u>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</u> de 4 à 6 pts 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. 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.	<u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable</u> de 6,5 à 8 pts 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 replacement des équipiers. La durée des séquences de possession s'allonge. 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.	
	Remarque : 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. Exemple : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.				
	Efficacité collective Gain des rencontres <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i> (2 points)	Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. 0 pt	Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score 1 pt	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. 2 pts	

<p>10/20</p>	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p><i>En attaque :</i> (6 points)</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> (4 points)</p> <p><i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense.</i></p>	<p>Joueur intermittent de 0 à 4,5 pts</p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu.</p> <p>PB : dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable.</p> <p>NPB : se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p> <p>Défenseur : 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>Joueur engagé et réactif de 5 à 8 pts</p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.</p> <p>PB : conserve le ballon sous pression modérée et donne une finalité à son dribble : cherche le duel, la fixation, le une-deux. . utilise des passes précises dans le jeu court et est capable de jouer long, centre et tire de manière opportune.</p> <p>NPB : 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>Défenseur : 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 ...).</p>	<p>Joueur ressource de 8,5 pts à 10 pts</p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p> <p>PB : 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...).</p> <p>NPB : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (courses croisées, permutations, attire la défense...).</p> <p>Défenseur : 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...).</p>
--------------	---	--	--	--

FOOTBALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
NIVEAU 5 :		Degrés d'acquisition du NIVEAU 5		
POINTS A AFFECTER		Degrés d'acquisition du NIVEAU 5		
ÉLÉMENTS A EVALUER		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p>Pertinence de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i></p> <p>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</p> <p><i>En attaque</i> (4 points)</p> <p><i>En défense</i> (4 points)</p>	<p>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 0 à 3,5 pts</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>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable de 4 à 6 pts</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 replacement 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>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable malgré des contraintes spatiales et temporelles fortes de 6,5 à 8 pts</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>Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres <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. 0 pt</p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 pt</p>
		<p>Remarque : 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. Exemple : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>		

<p>10/20</p>	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</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><u>En attaque:</u> (5 points)</p> <p><i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense.</i></p> <p><u>En défense</u> (5 points)</p>	<p>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 pts Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <u>PB</u> : 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. <u>NPB</u> : 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). <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 ...).</p>	<p>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 7,5pts Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <u>PB</u> : crée le danger pour favoriser une rupture (gagne ses duels, passes décisives, contrôles orientés, centres, passes transversales, jeu de tête, tirs puissants et cadrés...) <u>NPB</u> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (courses croisées, permutations, attire la défense...).</p> <p><u>Défenseur</u> : 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...) Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p>Joueur ressource : complet, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 pts <u>PB</u> : 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. <u>NPB</u> : se démarque avec efficacité 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><u>Défenseur</u> : maîtrise son rôle au sein de sa ligne défensive et compense lors des situations de déséquilibre du bloc (décrochage, dédoublement...) 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		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
NIVEAU 4 :		<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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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 et efficacité de l'organisation collective</p> <p><i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i></p> <p>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</p> <p><i>En attaque (4 points)</i></p> <p><i>En défense (4 points)</i></p>	<p>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</p> <p>de 0 à 3,5pts</p> <p>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>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 sur le PB fait parfois perdre la balle à l'attaque.</p>	<p>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</p> <p>de 4 à 6 pts</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). Recul progressif en coupant l'accès au but, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).</p>	<p>L'équipe fait basculer le rapport de force quand il est favorable ou déséquilibré</p> <p>de 6,5 à 8 pts</p> <p>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). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense -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.</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)</p> <p>Gain des rencontres</p> <p><i>Effets des organisations collectives choisies sur</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. 0 pt</p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 pt</p>

<p>10/20</p>	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p><i>En attaque : (6 points)</i></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 : (4 points)</i></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><u>Joueur intermittent</u> de 0 à 4,5pts</p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu.</p> <p><u>PB</u> : dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable.</p> <p><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> : 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><u>Joueur engagé et réactif</u> de 5 à 7,5pts</p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.</p> <p><u>PB</u> : 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><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 (neutralise le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence ...).</p>	<p><u>Joueur ressource</u> de 8 à 10 pts</p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p> <p><u>PB</u> : 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><u>NPB</u> : 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><u>Défenseur</u> : 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>
---------------------	---	--	--	--

10/20	Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque</i>	Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5pts Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. PB : 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. NPB : 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).	Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 7,5pts 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. PB : crée le danger pour favoriser une rupture. (gagne ses duels, efficacité des tirs à différents postes, passe décisive à un partenaire placé favorablement). NPB : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive. Joueur disponible pour une passe décisive.	Joueur ressource : complet, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 pts 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. PB : 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. NPB : coordonne ses actions aux autres NPB pour créer de l'incertitude autour ou dans la défense en fonction de la position de la balle. Défenseur : coordonne ses actions et communique avec ses partenaires en vue d'une adaptation rapide de la défense.
	<i>Effacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense</i>	Défenseur : 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 ...)	Défenseur : se déplace rapidement pour fermer les intervalles en défense. Harcèle le porteur de balle.	

RUGBY		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
NIVEAU 4 :		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 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.			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
		De 0 point à 9 points	De 10 points à 16 points	De 17 points à 20 points	
10/20	Pertinence et efficacité de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe Analyse et exploitation du rapport de force entre les équipes</i>	L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5pts 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).	L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 4 à 6 pts 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 DEPLOYE 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.	L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable de 6,5 à 8 pts 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.	
	<i>En défense (4 points)</i>	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.	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.	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	
	Efficacité collective (2 points)				

En fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus

	<i>Gain des rencontres / Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i>	continuité aléatoire : rupture de jeu	continuité observable: séquence de jeu plus longue	continuité assurée : de plus en plus de longues séquences
		0 pt	1 pt	2 pts
10/20	<p>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p><i>En attaque : (6 points)</i> Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</p> <p><i>En défense : (4 points)</i> efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</p>	<p>Joueur intermittent et/ou dangereux. impliqué quand le ballon se déplace vers lui</p> <p>PB : avance, se fait bloquer le ballon, ou passe approximativement selon la présence du défenseur NPB : soutient plutôt à côté, réagit tardivement pour aider au contact le partenaire</p> <p>Défenseur : bloque un adversaire sans vitesse, accroche et freine un joueur lancé. Rarement récupérateur dans la zone de combat Action défensive dangereuse.</p>	<p>Joueur engagé et réactif Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner certaines actions avec ses partenaires.</p> <p>PB : avance, provoque et conserve au contact, passe avec précision. NPB : 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>Défenseur : 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>Joueur ressource : organisateur et décisif. Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p> <p>PB : crée un danger systématique pour favoriser une rupture (fixe et décale, gagne à 1 c 1, s'engage dans l'intervalle et traverse la défense, joue au pied derrière la défense). NPB : 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^{ème} rideau offensif et s'intercaler pour surprendre la défense.</p> <p>Défenseur : 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	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE				
NIVEAU 5 : 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>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'1minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	Pertinence et efficacité de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation du rapport de force entre les équipes</i> <u>En attaque</u> (4 points) <u>En défense</u> (4 points)	<u>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 0 à 3,5 pts</u> 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 DEPLOYE 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. Réorganisation défensive incomplète après plusieurs regroupements offensifs qui ne permet pas d'inverser le rapport de force.	<u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable de 4 à 6 pts</u> 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. 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.	<u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur en gérant collectivement les temps forts et temps faibles de 6,5 à 8 pts</u> 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. 1 ^{ère} ligne défensive pressant haut, coulissant selon le contexte, en reconstruction permanente avec mise en place d'une couverture en arrière du 1 ^{er} rideau.	
	Efficacité collective (2 points) <i>Gain des rencontres Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i>	En fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus Possession non significative, peu de marque 0 pt			Temps de possession croissant, marques ponctuelles 1 pt
10/20	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <u>En attaque :</u> (6 points) <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <u>En défense :</u> (4 points) <i>efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i>	<u>Joueur engagé et réactif. De 0 à 4,5 pts</u> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner certaines actions avec ses partenaires. PB : avance, provoque et conserve au contact, passe avec précision. NPB : 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. Défenseur : 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.	<u>Joueur ressource :organisateur et décisif De 5 à 8pts</u> Joueur capable d'enchaîner des actions coordonnées avec ses partenaires au moment « juste ». PB : crée un danger pour favoriser une rupture (fixe et décale, gagne à 1 c 1, s'engage dans l'intervalle et traverse la défense, joue au pied derrière la défense). NPB : 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. Défenseur : 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.	<u>Joueur ressource : organisateur et décisif, garant de l'organisation collective De 8,5 à 10 pts</u> Joueur capable d'anticiper, de renforcer la cohésion de l'équipe, de transformer les choix tactiques. PB : 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. NPB : arrive lancé à hauteur du PB dans l'intervalle et/ou joue un rôle de leurre pour déjouer la défense. Défenseur : - 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 ^{ème} 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.	

VOLLEY BALL

COMPETENCE ATTENDUE

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

NIVEAU 4 : 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.		Matches à 4 contre 4, sur un terrain de 14m sur 7m, 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 2,30m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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.</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i> <i>En attaque (4 points)</i> <i>En défense (4 points)</i>	<u>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 pts</u> 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.	<u>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 4 à 6 pts</u> 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.	<u>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable de 6,5 à 8 pts</u> 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.
	Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres <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. 0 pt	Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 pt	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. 2 pts
10/20	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <i>En attaque : (6 points)</i> Prise de décisions en tant que joueur porteur de balle et joueur non porteur de balle <i>Prise de décisions dans la relation PB/NPB</i> <i>En défense : (4 points)</i> Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle	<u>Joueur intermittent de 0 à 4,5 pts</u> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. Devient attaquant si la balle est facile. PB : donne du temps à son partenaire. La mise en jeu est assurée mais facile. NPB : réagit pour aider.	<u>Joueur engagé et réactif de 5 à 7,5 pts</u> 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. PB : 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 NPB : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque. Défenseur : 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.	<u>Joueur ressource : organisateur et décisif de 8 à 10 pts</u> 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. PB : 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. NPB : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse). Défenseur : réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse.

VOLLEY BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
Niveau 5 :		<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 2,43m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p>Pertinence de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</i> <i>En attaque (4 points)</i></p>	<p>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré dans un jeu à effectif complet de 0 à 3,5pts 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>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 pts 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.</p>	<p>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 pts 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><i>En défense (4 points)</i></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 3eme 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><i>Remarque</i> : 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. <i>Exemple</i> : 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 <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. 0 pt</p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 pt</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. 2 pts</p>

10/20	<p>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p><i>En attaque :</i> (6 points)</p> <p><i>En défense :</i> (4 points)</p>	<p><u>Joueur engagé et réactif</u> de 0 à 4,5 pts 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. <u>PB</u> : met l'attaquant en situation favorable et peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (relueur : passe ou renvoi, attaquant : balle placée ou balle accélérée...). La mise en jeu est placée <u>NPB</u> : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque.</p> <p><u>Défenseur</u> : 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><u>Joueur ressource: organisateur et décisif</u> de 5 à 7,5 pts 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. <u>PB</u> : 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. <u>NPB</u> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse).</p> <p><u>Défenseur</u> : 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><u>Joueur ressource : organisateur, décisif et garant de l'organisation collective</u> de 8 à 10 pts Le joueur utilise les qualités athlétiques et tactiques liées à son poste de jeu <u>PB</u> : 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 <u>NPB</u> : il contribue à offrir plusieurs solutions d'attaque dans le cadre d'un schéma tactique défini</p> <p><u>Défenseur</u> : 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'ELABORATION DE L'EPREUVE					
COMPETENCE ATTENDUE		Les matchs se jouent en deux sets gagnants de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton (terrain, filet, service et décompte des points). Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). A 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).					
NIVEAU 4 :		A l'issue d'une phase de jeu (tout ou partie d'un 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).					
Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.		(1) <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.					
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4			
		De 0 point	à 9 points	De 10 points	à 16 points	De 17 points	à 20 points
5/20	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du Rapport de Force	L'analyse du temps de jeu précédent est peu lucide et ne débouche que sur des propositions « standard » qui seront peu ou pas mis en œuvre. L'évolution du score n'a pas d'influence sur le jeu dans lequel les choix restent aléatoires.	Le candidat a identifié certains de ses points forts, il propose et tente de les utiliser le plus souvent possible. La relation avec les possibilités de l'adversaire apparaît. L'évolution du score entraîne des modifications dans le jeu du candidat.	Le candidat identifie quelques points faibles et quelques points forts de son adversaire. Il adapte son jeu. La stratégie du joueur s'adapte efficacement à l'évolution du score.			
10/20	Qualité des techniques au service de la tactique. Variété, qualité et efficacité des actions de frappes Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements	Un coup prioritaire est utilisé pour tenter de rompre l'échange mais l'adversaire sort rarement du centre du jeu. La prise de raquette, unique, est efficace pour ce coup. Les déplacements sont fortement perturbés dès que l'adversaire varie ses trajectoires en longueur et direction. Le candidat sort progressivement du jeu de face et à l'amble. Le replacement est tardif, il s'effectue souvent après un temps d'observation du résultat de la frappe.	Le candidat utilise plusieurs coups de manière complémentaire et produit des trajectoires rasantes et courtes ; hautes et longues ; variées en direction pour amener la rupture de l'échange. Des trajectoires rapides et descendantes peuvent apparaître. Ces frappes obligent l'adversaire à sortir souvent du centre du jeu. Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de moindre pression. Le candidat frappe le volant de profil avec une prise efficace et se replace régulièrement mais souvent après un temps de rééquilibration.	Le candidat utilise des coups variés et pertinents pour construire la rupture sans toutefois réussir à les masquer : Les volants sont pris tôt (hauts) et différents paramètres (direction, haut, long) au cours du même échange, en fonction du retour de l'adversaire sont utilisés. La vitesse des volants peut devenir un atout. Les trajectoires obligent l'adversaire à sortir nettement du centre du jeu. 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. Le replacement, quasi systématique, prend parfois en compte les possibilités de retour adverse.			
5 /20	Gain des rencontres	Classement par sexe au sein du groupe/classe : 3 pts	0pt 1pt Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	1pt 2pts Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	2pts 3pts Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).		
		Classement au sein de chaque poule : 2 pts	Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.				

BADMINTON EN SIMPLE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE						
COMPETENCE ATTENDUE		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. Chaque candidat dispute plusieurs rencontres contre des adversaires de niveau très proche (1). A l'issue d'une phase de jeu (11 points ou 1 ^{er} 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) A 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). <u>(1) 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.						
NIVEAU 5 : Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) face à un adversaire identifié.								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5						
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points	20 points	
4/20	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du Rapport de Force	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	Qualité des techniques au service de la tactique 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 replacement 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	Le candidat gère son engagement et organise la pratique	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	Gain des rencontres	Classement par sexe au sein du groupe/classe : 2 pts	0 pt	1 pt	1pt	1,5 pt	1,5 pt	2 pts
		Classement au sein de chaque poule : 2 pts	Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau <u>et</u> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).					
		Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.						

PROJET

TENNIS DE TABLE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
NIVEAU 4 : 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).		Les matchs se jouent en deux manches gagnantes de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table (table, service, décompte des points). Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). A 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). A 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 non). (1) Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force : 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.			
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
		De 0 point à 9 points	De 10 points à 16 points	De 17 points à 20 points	
5/20	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force	L'analyse du temps de jeu précédent est peu lucide et ne débouche que sur des propositions « standard » qui ne seront pas forcément mises en œuvre (le candidat continue comme dans le temps de jeu précédent). L'évolution du score n'a pas d'influence sur le jeu dans lequel les choix restent aléatoires.	Le candidat a identifié certains de ses points forts, il propose et tente de les utiliser le plus souvent possible. La relation avec les possibilités de l'adversaire apparaît. L'évolution du score entraîne des modifications dans le jeu du candidat.	Le candidat identifie quelques points faibles et quelques points forts de son adversaire. Il adapte son jeu. La stratégie du joueur s'adapte efficacement à l'évolution du score.	
10 /20	Qualité des techniques au service de la tactique Variété, qualité et efficacité des frappes Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements	Le candidat utilise prioritairement une arme d'attaque pour rompre l'échange : smash ou alternance rapide de placements de balle. Le service, par ses variations est perçu comme une entrée dans le duel. Le candidat différencie son placement coup droit/revers dans les phases de moindre pression. Le replacement est inexistant, tardif ou très déséquilibré.	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. Le candidat systématise un placement efficace (mise à distance) sur des balles excentrées dans les phases de jeu de moindre pression. Le replacement devient régulier mais il reste assez tardif.	Les rotations de balle sont différenciées au service puis pendant l'échange. Les déplacements sont suffisamment rapides et équilibrés pour défendre en bloc ou loin de la table. Le replacement est systématique et équilibré.	
5/20	Gain des rencontres Classement général par sexe au sein du groupe/classe : 3 pts Classement au sein de chaque poule : 2 pts	0 pt 1 pt Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	1pt 2 pts Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	2 pts 3 pts Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).	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'ELABORATION DE L'EPREUVE						
COMPETENCE ATTENDUE								
NIVEAU 5 : Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups,...) face à un adversaire identifié.		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). A 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). Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). A 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). (1) <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.						
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5						
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points	20 points	
4/20	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force	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	Qualité des techniques au service de la tactique Variété qualité et efficacités des actions de frappe Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements	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. La mise à distance est construite et stable dans des phases de jeu à pression moyenne. Le replacement est tardif.		Le candidat varie efficacement son jeu Les rotations sont efficaces au service et apparaissent dans le jeu. Des variations de rythme apparaissent, grâce à des balles qui peuvent être prises tôt après le rebond. La prise de raquette est adaptée aux différents coups. Le replacement est rapide et équilibré.		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 ^{ème} balle. Les déplacements (latéraux et en profondeur) sont équilibrés, précoces et rapides (même sous pression). Les appuis sont dynamiques. Le replacement intègre les éventualités du retour adverse.		
2/20	Le candidat gère son engagement et organise la pratique	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	Gain des rencontres	Classement général par sexe au sein du groupe/classe : 2 pts	0 pt	1 pt	1pt	1,5 pt	1,5 pt	2 pts
		Classement au sein de chaque poule : 2 pts	Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.					

BOXE FRANCAISE (SAVATE)		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		Chaque protagoniste réalise trois assauts libres face à trois adversaires différents. Ils se déroulent dans un espace délimité de 16 à 25 m ² . 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.		
NIVEAU 4 : 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.		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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	Efficacité de l'organisation individuelle dans le système d'interaction attaque-défense : - 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	Rapports d'opposition (6 points) - 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.
	Gain de l'assaut (2 points)	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	Arbitrage	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 FRANCAISE (SAVATE)		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		Chaque protagoniste réalise deux assauts libres face à deux adversaires différents. Ils se déroulent dans une enceinte (espace délimité) de 16 à 25 m ² . 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.		
NIVEAU 5 : Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.		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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé : - Interaction continue - Distance - Mobilité	- 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, - 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.	- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par la contrainte imposée à l'adversaire à se déplacer en périphérie d'enceinte, - 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.	- 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, - 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.
8/20	Rapports d'opposition (6 points) - projet sur le temps de l'assaut - projet sur le temps d'une reprise	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).	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).	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.
	Gain de l'assaut (2 points)	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	Arbitrage	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.	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.	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.

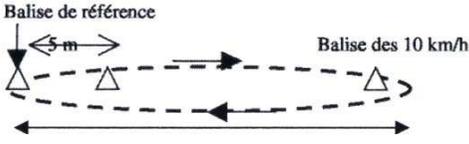
JUDO		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		Chaque protagoniste réalise 3 randori de 3 minutes, entrecoupés de 6 à 10 minutes de repos. Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages et fait respecter les règles de sécurité.		
NIVEAU 4 : Combiner les techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.		Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique.		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	Efficacité de l'organisation individuelle dans le système d'interaction attaque-défense : - préparation de l'attaque : Saisie, posture, déplacement - technique d'attaque et de défense	<u>Attaque</u> : quelques attaques isolées, sans cohérence avec le comportement de Uke. 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 Tori. Quelques esquives sont repérables. Dans la liaison debout-sol, le combattant utilise quelques positions de fermeture.	<u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures sont en cohérence avec une technique et une direction d'attaque. Dans la liaison debout-sol, Tori 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.	<u>Attaque</u> : les saisies, déplacement et postures sont en cohérence avec deux directions d'attaque adaptées aux déséquilibres de Uke. 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 Tori et riposte. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre le combat debout.
8/20	Rapport d'opposition (6 points) : - gestion des trois randori	Le combattant n'utilise pas la situation favorable pour attaquer. Uke peut se rééquilibrer.	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.	Le combattant impose saisie, posture, déplacement favoris. Ses actions sont adaptées au contexte. Les reprises d'initiative sont rapides et quasi systématiques.
	Gain du combat (2 points)	Aucun Avantage marqué → Yuko	Plusieurs Yuko → Wasa-ari	Ippon → Plusieurs Ippon
4/20	Arbitrage	Utilise un vocabulaire simple : « Hajime », « Mate » Repère et intervient sur les sorties de la surface, et toutes les formes de dangers en mettant fin au combat.	L'arbitre annonce : - « Osaekomi » lorsque l'un des combattants immobilise l'autre au sol ; - « Toketa » pour toute sortie d'immobilisation.	L'arbitre se fait respecter par l'opportunité de ses interventions auxquelles il associe la gestuelle.

PROJET

JUDO		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		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.		
NIVEAU 5 : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori		Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8/20	Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé : - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense	Attaque : 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'Uke. La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. Défense : 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.	Attaque : 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 Uke. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. Défense : 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 Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.	Attaque : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de Uke 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 Uke. Défense : 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.
8/20	Rapport d'opposition (6 points) : gestion des caractéristiques de l'adversaire	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 randori 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.
	Gain du combat (2 points)	Gagne 0 ou 1 randori sur 3	Gagne 2 randori sur 3	Gagne les 3 randori
4/20	Arbitrage	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.

PROJET

COMPETENCES PROPRES 5 – CP5

COURSE EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
<p>NIVEAU 4 : 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>Schéma de principe :</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).</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>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 allant de 5 à 20 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser régulièrement et systématiquement dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat choisit, parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p>MOBILE 1 - Accompagner un objectif sportif. MOBILE 2 - Rechercher une forme optimale. MOBILE 3 - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p>Il construit le projet de sa séance de travail, prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement. Il doit utiliser une forme de travail préalablement imposée par le jury à partir du carnet d'entraînement et en fonction du mobile choisi (travail continu, interval training...) sur une au moins des séquences proposées. Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, les sensations attendues, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours structurés autour de blocs d'une minute (ex : 2x15"-15" ou 1x30"-30") et il devra procéder à 3 changements d'allure minimum pendant les 30 minutes.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la 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, lui rappelle éventuellement son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A 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, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court terme.</p> <p>Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance de travail, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>			
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis De 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 De 10 à 20 pts		
7 Points	<p>Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée.</p> <p>L'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.</p> <p>La justification des choix.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé ou à la forme de travail imposée. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptés.</p> <p>Le candidat ne sait pas justifier ses choix (volume de la charge de travail, ...).</p> <p>0 à 3 points</p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps et de type de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations.</p> <p>3,5 à 5 points</p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat.</p> <p>La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.</p> <p>Les paramètres de la charge sont clairement explicités.</p> <p>5,5 à 7 points</p>	
10 Points	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile.</p> <p>La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu.</p> <p>C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé.</p> <p>Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 15 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles).</p> <p>Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p> <p>0 à 4,5 points</p>	<p>Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé.</p> <p>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : une vingtaine de passages à la balise de référence sont satisfaisants.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p> <p>5 à 5,5 points</p>	<p>Le volume total de course est réalisé.</p> <p>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p> <p>8 à 10 points</p>	
3 Points	<p>Analyser de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné.</p> <p>Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p>1,5 à 2 points</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.</p> <p>,5 à 3 points</p>	

COURSE EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>NIVEAU 5 :</p> <p>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...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p>Schéma de principe :</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 seront 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 (5 m d'avance ou de retards sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit choisir le mobile qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier):</p> <p>MOBILE 1 - Accompagner un objectif sportif. MOBILE 2 - Rechercher une forme optimale. MOBILE 3 - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <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 les méthodes d'entraînement les plus adaptées à son mobile personnel et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p>Le candidat doit construire 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 mobile choisi (travail continu, fartleck, interval training...) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrira dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>A 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 seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p>Le candidat réalise 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>A 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 à la séance suivante, proposée en début d'épreuve.</p>		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 (de 0 A 20)		
07/20	<p>Concevoir</p> <p>Une planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justifier la séquence d'entraînement présentée (temps de courses et intensités, temps et types de récupérations) en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de ses connaissances sur l'entraînement, 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>0 à 3 points</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance de techniques et/ou des stratégies d'entraînement. La séquence proposée et les différents éléments la composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents 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. Les stratégies de régulation de la charge de travail à moyen terme sont envisagées mais restent imprécises 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).</p> <p>3,5 à 5 points</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^{ème} séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la première séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Les modalités de régulation de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p>5,5 à 7 points</p>
10/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>L'échauffement est 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 10 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles). Agencement des séquences et des séances aléatoires. Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p> <p>0 à 4,5 points</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 4 et 10 passages erronés à la balise de référence. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires. Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées indiquant quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p>5 à 7,5 points</p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Il contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : 3 passages erronés ou moins à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance.</p> <p>8 à 10 points</p>

03/20	Analyser 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.	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. La terminologie utilisée est adaptée.	Bilan expliqué. La régulation de la charge actuelle d'entraînement est envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). A partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante.
		0 à 1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE					
COMPÉTENCE ATTENDUE		Le candidat doit choisir parmi les trois objectifs qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :					
NIVEAU 4 : 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).		Mobile 1 Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire). Mobile 2 Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire). Mobile 3 Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette). Dans son carnet d'entraînement , le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation la plus appropriée à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution). Lors de l'épreuve certificative , le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.					
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 10 à 20 points				
7/20	Concevoir Choix des caractéristiques des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi. Justifications de la séance d'entraînement.	Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. La justification (quand elle existe) est évasive.	0 à 3 points	Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles. Les groupes musculaires et leurs actions sont connus. Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié. La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	3,5 à 5 points	La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance.	5,5 à 7 points

<p>10/20</p>	<p>Produire</p> <p>Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération)</p> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</p>	<p>Echauffement peu pertinent voire inexistant. Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration). Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements,...). Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 points</p>	<p>Echauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé dans les rôles d'aide et de pareur.</p> <p style="text-align: center;">5 à 5 points</p>	<p>Echauffement adapté et personnalisé. Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 points</p>
<p>3/20</p>	<p>Analyser</p> <p>Bilan de sa séance</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 point</p>	<p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.</p> <p style="text-align: center;">5 à 2 points</p>	<p>En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide ...). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire.</p> <p style="text-align: center;">2,5 à 3 points</p>

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>Le candidat doit choisir l'objectif 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>NIVEAU 5 :</p> <p>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...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation.</p>		<p>Mobile 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de force, et/ou de puissance musculaire, et/ou d'explosivité).</p> <p>Mobile 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification).</p> <p>Mobile 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve le candidat doit présenter au regard d'un contexte de vie singulier, une planification hebdomadaire d'entraînement, et envisager des axes d'évolution de la charge (motifs et modalités) afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque parties du corps qu'il 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>Au moment de la certification, 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 mobile choisi devra être utilisée. Il réalise la première séance et face au jury, développe 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 différents 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 A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 (DE 0 A 20)		
<p>07/20</p>	<p>Concevoir</p> <p>Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires.</p> <p>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;">0 à 3 points</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;">3,5 à 5 points</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, ...). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 points</p>

<p>10/20</p>	<p>Produire</p> <p>Différentes stratégies de charge (ou <u>méthodes d'entraînement</u>) pour un même mobile sont connues et maîtrisées.</p> <p>Leur utilisation est référée soit à des <u>principes de complémentarité</u> au regard du mobile, soit dans une perspective <u>d'évolution de la charge</u> en vue d'en conserver l'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 mobile. Les paramètres clefs de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence ...) 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;">0 à 4.5 points</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'affinement).</p> <p>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).</p> <p>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;">5 à 7.5 points</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.</p> <p>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.</p> <p>Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. Elles agissent sur le champ de ressource pertinent pour l'effet recherché.</p> <p>La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 points</p>
<p>03/20</p>	<p>Analyser</p> <p>Bilan de la séance.</p> <p>Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateur propre à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 point</p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : j'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire ...</p> <p>Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués.</p> <p style="text-align: center;">1.5 à 2 points</p>	<p>A partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante.</p> <p>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 style="text-align: center;">2.5 à 3 points</p>

NATATION EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
<p>Niveau 4 : 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, temps de récupération, répétition, matériel...).</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 sa séance de travail prévue sur un temps de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes. Il doit choisir, parmi les 3 mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme : Mobile 1 - Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances. Mobile 2 - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. Mobile 3 - Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette. Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training...), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Le carnet d'entraînement de chaque candidat spécifie. Le mobile choisi et les différentes données recueillies au cours du cycle. Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile 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, 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. 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 de récupération, et éventuellement lui rappelle son projet. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance. 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 changerait lors d'une prochaine séance. Une fiche individualisée fait apparaître le mobile personnel poursuivi, la forme de travail imposée et permet l'écriture de cette séance, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis De 0 à 09 pts		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 De 10 à 20 pts	
07/20	Concevoir et mettre en oeuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les distances, intensités, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée par le jury sur une au moins des séquences proposées. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile annoncé ou à la forme de travail imposée. La majorité des éléments de la séance est mal renseignée et/ou inadaptée : mobile mal précisé, distances, temps et types de nage, temps et types de récupérations inadaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix, notamment le volume de sa charge de travail. 0 à 3 points	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix des distances, temps et types de nage, temps et type de récupération, adaptés aux possibilités de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. 3,5 à 5 points	Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel du candidat. Les paramètres de la charge sont clairement explicités. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances sur l'entraînement et par l'analyse de ses sensations. 5,5 à 7 points	
10/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de nages, avec ou sans matériel.	La séance n'est pas réalisée dans sa globalité : deux séquences au moins ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas maîtrisés (écarts supérieurs à 15 sec sur 50m). Les récupérations prévues sont mal contrôlées. Le matériel n'est pas utilisé à bon escient. 0 à 4,5 points	Une séquence n'est pas menée à son terme dans le temps imparti. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel. 5 à 7,5 points	La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. Les temps annoncés sur les séries sont maîtrisés (écarts globalement inférieurs à 5 sec sur 50m). Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel. 8 à 10 points	
03/20	Analyser de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptation non envisagée ou non justifiée. 0 à 1 point	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement. 1,5 à 2 points	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement. 2,5 à 3 points	

NATATION EN DUREE COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p>Niveau 5 : 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...), 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.</p> <p>Il doit choisir, parmi les 3 mobiles 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 :</p> <p>Mobile 1 - Accompagner un mobile sportif en rapport avec des échéances. Mobile 2 - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. Mobile 3 - Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</p> <p>Il doit utiliser, au cours de la première séance proposée, une forme de travail (travail continu, interval training...), 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.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile 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, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>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.</p> <p>A 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, proposée en début d'épreuve.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 (DE 0 A 20)			
07/20	<p>Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 à 45 minutes 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 mobile annoncé et de la principale forme de travail imposée par le jury.</p> <p>Evaluer 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 annoncé ou à la forme de travail imposée.</p> <p>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.</p> <p>Le candidat ne sait pas justifier ses choix.</p> <p>Pas de continuité en relation avec le mobile entre les deux séances proposées.</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 points</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.</p> <p>Le candidat sait expliquer ses propositions par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations.</p> <p>Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5 points</p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés au mobile 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.</p> <p>La complémentarité des deux séances apparaît clairement. Elle est fondée et explicite au regard des connaissances attendues d'un lycéen.</p> <p>Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 points</p>	
10/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile.</p> <p>Etre 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.</p> <p>Les temps et les récupérations annoncés sur les séries ne sont pas respectés (plus de 10 secondes d'écart sur 50m).</p> <p>Peu ou pas d'adaptation du type de nage, de l'intensité ou de l'exercice.</p> <p>Le matériel n'est pas suffisamment exploité.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 points</p>	<p>Les différents paramètres de la charge annoncés ne sont pas complètement maîtrisés.</p> <p>Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p> <p>Début d'adaptation si nécessaire.</p> <p>Usage adéquat du matériel.</p> <p style="text-align: center;">5 à 5 points</p>	<p>La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé.</p> <p>Les temps et récupérations annoncés sont maîtrisés (moins de 3 secondes d'écart sur 50m).</p> <p>Modification, si nécessaire, de la technique ou de la modalité de pratique pour rester dans l'objectif visé.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 points</p>	
03/20	<p>Analyser de façon explicite sa prestation.</p> <p>Etre capable d'adapter sa pratique au-delà de sa séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées.</p> <p>Evaluer que le candidat est capable de se projeter dans un cycle d'entraînement visant</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné.</p> <p>Peu ou pas d'utilisation de repères extérieurs.</p> <p>Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p>	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation de la charge de travail justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>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>	

un objectif à moyen ou long terme.	0 à 1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points
------------------------------------	-------------	----------------	----------------

STEP		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>Niveau 4 : 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 candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement mais l'évaluation est individuelle. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins quatre blocs (1 bloc = 4X8 temps) (hors échauffement). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)**. L'utilisation du cardio-fréquencemètre est indispensable.</p> <p>↳ MOBILE 1 : S'ENTREtenir ET SE DEVELOPPER EN EXPLOITANT DES EFFORTS COURTS ET INTENSES. SOLLICITER SA PUISSANCE AEROBIE (intensité de travail définie > 80%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries; ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries.</p> <p>↳ MOBILE 2 : S'ENTREtenir EN RECHERCHANT UN ETAT DE FORME GENERAL ET EN EXPLOITANT DES EFFORTS DE DUREES ET D'INTENSITE INTERMEDIARES. SOLLICITER SA CAPACITE AEROBIE. (intensité de travail entre 70 à 80%). L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 2X12minutes ou de 3X8minutes, avec une récupération semi active entre les périodes.</p> <p>↳ MOBILE 3 : S'ENTREtenir EN RECHERCHANT LE DEVELOPPEMENT DE SA MOTRICITE. Solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Au moins 2 blocs sur 4 sont entièrement créés par les élèves. L'utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes) est imposée durant au moins deux blocs. L'enchaînement est présenté en 2 x 6 minutes, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobic (60 à 70%).</p> <p>La nature des paramètres à utiliser individuellement est soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'ordre énergétique : 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 périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats ; d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution. <p>Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque élève présente son projet de séance oralement ou par écrit : le mobile et les séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Le jury lui impose ensuite un nouveau paramètre pour l'évaluation. Dans le but de rester en adéquation avec les effets recherchés de son mobile, le candidat doit alors compenser en utilisant différemment les autres paramètres.</p> <p>Il réalise ensuite ce projet. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance et explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation.</p> <p>L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
		0 à 9	10 à 15	16 à 20
		MANQUE DE COHERENCE	DEBUT DE COHERENCE	COHERENCE AFFIRMEE
		Le choix du mobile est personnel mais peu explicite. Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas en adéquation avec les effets recherchés.	Les choix du mobile et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont adaptés , aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques.	Les choix du mobile, et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont argumentés et adaptés aux effets recherchés et des ressources.
07/20	PREVOIR (avant) LE CHOIX DU MOBILE ET DES SEQUENCES	0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 7 points
		Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les séquences prévues ne sont pas tous respectés	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :
		La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un mobile inadéquat(s). La FCE est en dehors de la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon globalement correcte (sécurité).	Mobile 1 2 et 3 : <ul style="list-style-type: none"> sur un plan énergétique : la FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). 	Mobile 1 2 et 3 : <ul style="list-style-type: none"> sur un plan énergétique : la FCE respecte en permanence celle fixée ; sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Le candidat passe au moins une fois comme meneur. Richesse et variété des pas utilisés (simples, dansés, complexifiés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude).
10/20	REALISER (pendant) LE RESPECT DES EFFETS RECHERCHES	0 à 4,5 points	5 à 7,5 points	8 à 10 points
		Mobile 3 : enchaînement monotone, peu de créativité.	Mobile 3 : 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.	Mobile 3 : 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.

3/20	ANALYSER <i>(après)</i> LE BILAN DE SA PRESTATION	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités. Pas ou peu de connaissances au niveau des champs énergétiques et biomécaniques. 0 à 1 point	BILAN REALISTE La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réalisé »...Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée. 1,5 à 2 points	BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. 2,5 à 3 points
-------------	--	---	--	---

PROJET

STEP		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>Niveau 5 : 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...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de STEP.</p>		<p>Les candidats présentent l'épreuve individuellement. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4X8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)**. L'utilisation de cardio-fréquencemètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche. Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux mobiles 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>☛ MOBILE 1 : s'entretenir en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité (intensité de travail définie > 80%).</p> <p>☛ MOBILE 2 : s'entretenir en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité (intensité de travail entre 70 et 80%).</p> <p>➤ Pour les deux mobiles, 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> <ol style="list-style-type: none"> 1) d'ordre énergétique : 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. 2) d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution. <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>➤ Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de 2 séances 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...). Le candidat adapte son projet et le réalise. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. 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.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 (de 0 à 20)		
07/20	PREVOIR (avant) LE CHOIX DU MOBILE ET DES SEQUENCES	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.	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.	Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés 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.
		0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 7 points
10/20	REALISER (pendant) LE RESPECT DES EFFETS RECHERCHES	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ; - 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.	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; - 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.	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est strictement respectée. La FCE respecte en permanence celle fixée ; - 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.
		0 à 4,5 points	5 à 7,5 points	8 à 10 points
		BILAN SUPERFICIEL	BILAN REALISTE	BILAN ARGUMENTE
3/20	ANALYSER (après) LE BILAN DE SA PRESTATION ET DU PROJET	La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée	L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ». L'analyse du projet est juste	La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. Ce bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen

		0 à 0,5 point	1 à 2 points	terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement. 2,5 à 3 points
--	--	----------------------	---------------------	---

PROJET

Commentaires : *BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

** Formule de KARVONEN : $FC_{\text{entraînement}} = FC_{\text{Repos}} + [(FC_{\text{Max}} - FC_{\text{Repos}}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie}]$ Ex : candidat de 16 ans avec une FC Repos de 65 choisissant mobile 1 : $FCE = 65 + [(220-16) - 65] \times 90 \%$ = 190 puls/min.