

**Annexe 2 : Référentiel national des épreuves pour la voie professionnelle**  
**Course de haies - CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve													
<b>Niveau 3 :</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.		L'épreuve se déroule en 1 parcours de 200 mètres haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 200 haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1 <sup>re</sup> haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 30 m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons. (Dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points). Le temps réalisé sur le parcours compte pour 75 % de la note. L'échauffement (Compétence méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la gestion de la course inter-obstacles comptent pour 25 %.													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts				Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts									
		Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons	Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons	Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons		
<b>15 points</b>	<b>Temps réalisé sur le 200 m haies</b> (barème différencié garçons - filles)	01	0.75	54.5	48.7	10	7.5	45.4	39.1	16	12	39.9	34.5		
		02	1.5	53.5	47.6	11	8.25	44.5	38.3	17	12.75	39.1	33.8		
		03	2.25	52.5	46.4	12	9	43.6	37.4	18	13.5	38.1	33.2		
		04	3	51.5	45.7	13	9.75	42.6	36.6	19	14.25	37.2	32.6		
		05	3.75	50.5	44.2	14	10.5	41.7	35.9	20	15	36.4	32.1		
		06	4.5	49.5	43	15	11.25	40.8	35.1						
		07	5.25	48.5	42.1										
		08	6	47.4	41										
		09	6.75	46.4	40.1										
<b>3 points</b>	<b>Franchir sans piétiner</b>	Le nombre d'appuis inter haies oscille sur tout le parcours à + 3 appuis. <b>1 pt</b>				Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5 <sup>e</sup> obstacle n'est pas identique et oscille à + 2 appuis sur tout le parcours. <b>2 pts</b>				Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5 <sup>e</sup> obstacle est identique puis le nombre d'appuis inter haies oscille à +1 appui. <b>3 pts</b>					
<b>2 points</b>	<b>Préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (cours rapides ou marche) .</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul> <b>1 pt</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son échauffement, Intègre des allures de son 200 m.</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> </ul> <b>1,5 pt</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure du départ jusqu'à la 1<sup>er</sup>/2<sup>de</sup> haie.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> </ul> <b>2 pts</b>					

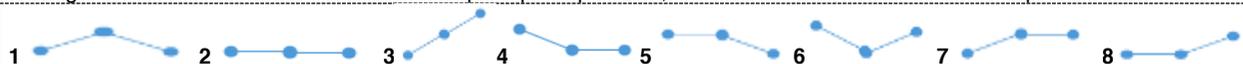
Exemples :

	Nombre d'appuis							Note Franchir sans piétiner /3 pts
	1 <sup>er</sup> intervalle Inter haies	2 <sup>e</sup> intervalle	3 <sup>e</sup> intervalle	4 <sup>e</sup> intervalle	5 <sup>e</sup> intervalle	6 <sup>e</sup> intervalle	7 <sup>e</sup> intervalle	
Exemple 1	14	14	14	14	15	15	15	3 pts
Exemple 2	14	14	14	15	15	16	16	2 pts
Exemple 3	15	15	15	17	18	16	16	1 pt

**Course de haies - Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 4 :</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.</p>		<p>L'épreuve se déroule en 1 parcours de 250 m plat (un seul essai) et 1 parcours de 250 m haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 250 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 : 40 m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons. (Dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points) Le cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note. En cas de chute sur le 250 m haies une deuxième tentative est proposée à l'élève.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 09 pts				Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts							
15 points	Cumul des temps réalisés sur le 250 m plat et le 250 m haies (barème différencié garçons - filles)	Note / 20	Note / 15	Temps filles	Temps garçons	Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons	Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons
		01	0.75	120	107.8	10	7.5	102.5	91.2	16	12	92	81.3
		02	1.5	118	105.9	11	8.25	100.7	89.5	17	12.75	90.4	79.8
		03	2.25	116	104	12	9	98.9	87.9	18	13.5	88.8	78.3
		04	3	114	102.1	13	9.75	97.1	86.1	19	14.25	87.2	76.8
		05	3.75	112	100.2	14	10.5	95.4	84.5	20	15	85.6	75.3
		06	4.5	110	98.3	15	11.25	93.7	82.9				
		07	5.25	108.1	96.5								
		08	6	106.2	94.7								
09	6.75	104.3	92.9										
3 points	Indice de franchissement Différence entre le temps réalisé sur le 250 m plat et le 250 m haies	La différence des temps est comprise entre 5'' et 10''. <b>1 pt</b>				La différence des temps est comprise entre 4.9'' et 3.1''. <b>2 pts</b>				La différence des temps est inférieure ou égale à 3''. <b>3 pts</b>			
2 points	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée. (courses rapides ou marche)</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul> <b>1 pt</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son échauffement, Intègre des allures de son 250 m.</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> </ul> <b>1,5 pt</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure du départ jusqu'à la 1<sup>re</sup>/2<sup>de</sup> haie.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> </ul> <b>2 pts</b>			

**Course de demi-fond - CAP BEP (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 3 :</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie soit entre C1 et C2, soit entre C2 et C3. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 15 %.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts					
14 points	<p><b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn 01 Sa note est 9.5 / 14</p>	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
		0.5	12.20	9.20	7	8.15	6.10	11	6.42	5.13
		1	12.00	9.00	7.5	8.02	6.03	11.5	6.37	5.09
		1.5	11.40	8.40	8	7.50	5.55	12	6.31	5.05
		2	11.20	8.20	8.5	7.37	5.48	12.5	6.26	5.01
		2.5	11.00	8.00	9	7.25	5.40	13	6.21	4.56
		3	10.40	7.40	9.5	7.12	5.33	13.5	6.16	4.52
		3.5	10.20	7.20	10	7.00	5.25	14	6.11	4.48
		4	10.02	7.10	10.5	6.47	5.17			
		4.5	9.44	7.00						
		5	9.26	6.50						
		5.5	9.08	6.40						
		6	8.50	6.30						
6.5	8.32	6.20								
3 points	<p><b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée une fois à l'issue de la course 1 ou 2.</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles.</p> <p><b>Exemple :</b> Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<p><b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b> En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré</p>	<p>Aucune stratégie n'est respectée <b>0 pt</b></p>	<p>Stratégie partiellement réalisée</p> <p>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation <b>1 pt</b></p>			<p>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation <b>1,5 pt</b></p>		<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation <b>2 pts</b></p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation <b>3 pts</b></p>	
3 points	<p><b>Préparation et récupération</b></p>	<p>Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre Aucune récupération après l'effort <b>0 à 1 pt</b></p>			<p>Échauffement progressif et adapté Récupération après l'effort (a minima marche active). <b>1,25 à 2,25 pts</b></p>		<p>Échauffement progressif avec repérage d'allures. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>2,5 à 3 pts</b></p>			

**Course de demi-fond bac pro (référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve																
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 5 %</p>																
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts													
		Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons								
	<p><b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (Barème différencié garçons-filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn10 Sa note est 8 / 14</p>	0.5	12.00	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41								
		1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37								
		1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33								
		2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29								
		2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25								
		3	10.20	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21								
		3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18								
		4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45											
		4.5	9.20	6.33														
		5	9.00	6.25														
		5.5	8.40	6.17														
		6	8.20	6.09														
		6.5	8.01	6.01														
<p><b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci- après. Elle peut être régulée après C1.</p>		<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles.</p> <p><b>Exemple :</b> Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>																
<p><b>Stratégies proposées</b> Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>																		

	<b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b>  En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse, un écart de 3 secondes est toléré	La stratégie n'est respectée  <b>0 pt</b>	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation  <b>2 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :  <b>3 pts</b>
			Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation <b>1 pt</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation <b>1,5 pts</b>		
<b>3 points</b>	Préparation et récupération	Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis)  <b>0 à 1 pt</b>	Échauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active après l'effort  <b>1,25 à 2,25 pts</b>	Échauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes  <b>2.5 à 3 pts</b>		

**Lancer du disque CAP-BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 3</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation) Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de la notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75 % sur la moyenne de L1 et L2. L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25 %. Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1,5 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts				Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts							
		Note /20	Note /15	Distances filles	Distances garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances garçons
15 points	<p>Moyenne de L1 et L2 (les 2 meilleurs lancers)  Exemple fille : L1 = 12.50 ; L2 = 14.50. Moyenne = 13.50 Note / 20 = 11 ou note / 15 = 8.25</p>	01	0.75	7.00	7.93	10	7.5	11.48	16.12	16	12	15.40	23.84
		02	1.5	7.60	8.84	11	8.25	12.00	17.43	17	12.75	16.32	25.07
		03	2.25	8.14	9.75	12	9	12.52	18.74	18	13.5	17.32	26.31
		04	3	8.68	10.66	13	9.75	13.12	20.05	19	14.25	18.40	27.55
		05	3.75	9.16	11.57	14	10.5	13.80	21.36	20	15	19.56	28.79
		06	4.5	9.64	12.48	15	11.25	14.56	22.60				
		07	5.25	10.08	13.39								
		08	6	10.52	14.30								
		09	6.75	11.00	15.21								
5 points	Échauffement	<p><b>Entre 0 et 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>				<p><b>Entre 1,5 et 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve</li> </ul>				<p><b>Entre 3,5 et 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement.</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.</li> </ul>			
	Gestion de la sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte l'espace d'évolution de ses camarades.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité.</li> </ul>			

**Exemples :**

<p><b>Candidat garçon :</b> Il lance à : 15.50 m, 19.05 m, x , 18.00 m, 17.55 m et 18.20 m Moyenne de L1 et L2 (19.05 m et 18.20 m) = 18.63 Échauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>8,25 /15 pts 3 / 5 pts</p>
	<p><b>Note 11.25 / 20 pts</b></p>

<p><b>Candidat fille :</b> Elle lance à : 11 m, 13,05 m, 12,00 m, 11,90 m, 15,15 m et 14,90 m Moyenne de L1 et L2 (15,15 m et 14,90 m) = 15.03 Échauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>11.25 /15 pts 3.25 / 5 pts</p>
	<p><b>Note 14.50 / 20 pts</b></p>

**Lancer du disque Bac pro (référentiel rénové 2018)**

Compétences attendue lancer du disque		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation). Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40 % la performance réalisée par son meilleur lancer. Pour 40 % sur la performance moyenne des 3 meilleurs lancers. Pour 20 % sur la justesse de sa prévision. Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1,5 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
8 points	La meilleure performance réalisée.	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons
		0.4	8.60	11.20	4.0	12.90	20.00	6.4	18.50	29.00
		0.8	8.90	12.20	4.4	13.50	21.50	6.8	19.60	30.50
		1.2	9.20	12.80	4.8	14.10	23.00	7.2	20.80	32.00
		1.6	9.50	13.40	5.2	15.20	24.50	7.6	22.00	33.50
		2.0	10.00	14.00	5.6	16.30	26.00	8.0	23.00	35.00
		2.4	10.50	15.20	6.0	17.40	27.50			
		2.8	11.10	16.40						
		3.2	11.70	17.60						
3.6	12.30	18.80								
8 points	Moyenne des 3 meilleures performances.	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons
		0.4	7.80	9.00	4.0	12.30	17.60	6.4	17.40	26.00
		0.8	8.00	10.00	4.4	12.90	18.80	6.8	18.50	27.50
		1.2	8.20	11.00	4.8	13.50	20.00	7.2	19.60	29.00
		1.6	8.90	12.20	5.2	14.10	21.50	7.6	20.80	30.50
		2.0	9.50	12.80	5.6	15.20	23.00	8.0	22.00	32.00
		2.4	10.00	13.40	6.0	16.30	24.50			
		2.8	10.50	14.00						
		3.2	11.10	15.20						
3.6	11.70	16.40								
4 points	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Sup. ou égal à 5 m = 0 pt Inf. à 5 m et sup. ou égal à 4,5 m = 0,5 pt Inf. à 4,5 m et sup. ou égal à 4 m = 1 pt			Inf. à 4 m et sup. ou égal à 3,50 m = 1.5 pt Inf. à 3,50m et sup. ou égal à 3 m = 2 pts Inf. à 3 m et sup. ou égal à 2,5 m = 2.5 pts			Inf. à 2.5m et sup. ou égal à 2 m = 3 pts Inf. à 2m et sup. ou égal à 1.5 m = 3,5 pts Inf. à 1,5 m = 4 pts		

Exemples :

**Candidat garçon :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (23.00 m).

Tentatives : 24.50 m, essai, 23.50m, 24.90 m, 22.50 m et 26.65 m.

En performance il obtient avec les 26.65 m.

**6.0 / 8 pts**

En performance moyenne il obtient  $26.65 + 24.90 + 24.50 = 25.35$ .

**6.4 / 8 pts**

En prédiction il avait annoncé 23,00 et il réalise 25,35, écart 2,35 m.

**3.0 / 4 pts**

**Note 15.40 / 20 pts**

**Candidate fille :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (16.80 m).

Tentatives : Essai, 14.80 m, 15.95 m et 12.50 m, essai et 18.95m.

En performance elle obtient avec les 18.95 m.

**5.2 / 8 pts**

En performance moyenne elle obtient  $18.95 m + 15.95 m + 14.80 = 16.57 m$ .

**5.2 / 8 pts**

En prédiction elle avait annoncé 16.80 et elle réalise 16.57 écart 0.23 m.

**4 / 4 pts**

**Note 14.40 / 20 pts**

### Lancer du javelot CAP BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p>Niveau 3 : Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan. Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75 % sur la moyenne de L1 et L2. L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25 %. Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts				Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts							
		Note /20	Note /15	Distances filles	Distances garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances garçons	Note / 20	Note / 15	Distances filles	Distances garçons
15 points	<p><b>Moyenne de L1 et L2</b> (les 2 meilleurs lancers) Exemple fille : L1 = 12.50 ; L2 = 14.50. Moyenne = 13.50 Note / 20 = 11 ou note / 15 = 8.25</p>	01	0.75	5.00	9.00	10	7.5	11.20	18.00	16	12	16.00	26.50
		02	1.5	6.00	10.00	11	8.25	11.80	19.30	17	12.75	17.20	28.00
		03	2.25	7.00	11.00	12	9	12.40	20.60	18	13.5	18.40	29.50
		04	3	7.70	12.00	13	9.75	13,20	22.00	19	14.25	19.60	31.00
		05	3.75	8.40	13.00	14	10.5	14.00	23.50	20	15	20.80	32.50
		06	4.5	9.00	14.00	15	11.25	15.00	25				
		07	5.25	9.60	15.00								
		08	6	10.10	16.00								
		09	6.75	10.60	17.00								
5 points	<b>Échauffement</b>	<p><b>Entre 0 et 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche) .</li> <li>Mobilisation articulaire incomplète.</li> </ul>				<p><b>Entre 2.5 et 3.5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.</li> </ul>				<p><b>Entre 4 et 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement.</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.</li> </ul>			
	<b>Gestion de la sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte l'espace d'évolution de ses camarades.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité.</li> </ul>			

**Exemples :**

**Candidat garçon :**

Il lance à : 14,50 m, 17,05 m, x , 18.00 m, 17.55 m et 18.20 m

Moyenne de L1 et L2 (18.20 m et 18.00 m) = 18.10

Échauffement et gestion de la sécurité :

9 /15 pts

3 / 5 pts

Note 12 / 20 pts

**Candidate fille :**

Elle lance à : 10 m, 13,05 m, 12,00 m, 11,90, 12,15 et 12,20

Moyenne de L1 et L2 (13.05m et 12.20) = 12.62

Échauffement et gestion de la sécurité :

9 /15 pts

3,25 / 5 pts

Note 12,25 / 20 pts

**Lancer du javelot Bac pro (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues : lancer du javelot		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Niveau 4</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum). Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40 % la performance réalisée par son meilleur lancer. Pour 40 % sur la performance moyenne des 3 meilleurs lancers. Pour 20 % sur la justesse de sa prévision. Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
8 points	La meilleure performance réalisée	Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons
		0.4	6.50	11.00	4.0	10.90	20.45	6.4	17.00	29.75
		0.8	6.60	11.50	4.4	11.90	21.95	6.8	18.10	31.35
		1.2	6.80	11.75	4.8	12.80	23.45	7.2	19.10	33.10
		1.6	7.00	12.00	5.2	13.90	24.95	7.6	20.20	34.80
		2.0	7.50	13.35	5.6	14.90	26.55	8.0	21.30	36.50
		2.4	7.70	14.73	6.0	15.90	28.55			
		2.8	8.00	16.15						
8 points	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons
		0.4	5.80	10.00	4.0	9.90	17.50	6.4	16.00	26.50
		0.8	5.90	10.50	4.4	10.90	19.00	6.8	17.00	28.50
		1.2	6.00	11.00	4.8	11.90	20.40	7.2	18.10	29.70
		1.6	6.50	11.50	5.2	12.90	21.90	7.6	19.20	31.30
		2.0	7.00	11.70	5.6	13.90	23.40	8.0	20.20	33.00
		2.4	7.50	12.00	6.0	14.90	24.90			
		2.8	7.75	13.30						
4 points	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. à 5 m = 0 pt			Inf. à 4 m et sup. ou égal à 3.5 m = 1.5 pt			Inf. à 2.5 et sup. ou égal à 2m = 3 pts		
		Inf. à 5 m et sup. ou égal à 4.5 m = 0,5 pt			Inf. à 3.5 et sup. ou égal à 3 m = 2 pts			Inf. à 2m et sup. ou égal à 1.50m = 3.5 pts		
		Inf. à 4.5 et sup. ou égal à 4 m = 1 pt			Inf. à 3 m et sup. ou égal 2.5 m = 2.5 pts			Inf. à 1.50m = 4 pts		

**Exemples :**

**Candidat Garçon :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (23.00m)  
Tentatives : 24.50m, essai, 23.50 m, 24.90m, 26.65m et essai  
En performance il obtient avec les 26.65m **5.6 / 8 pts**  
En performance moyenne il obtient  $26.65 + 24.90 + 24.50 = 25.35$  **6.0 / 8 pts**  
En prédiction il avait annoncé 23.00 et il réalise 25.35, écart 2.35m **3.0 / 4 pts**

**Candidate Fille :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (14.30m)  
Tentatives : Essai, 14.80m, 20.95m, 12.50m, 13.25 et 13.05m  
En performance elle obtient avec les 20.95m **6.4 / 8 pts**  
En performance moyenne elle obtient  $20.95m + 14.80m + 13.25 = 16.33$  m **5.6 / 8 pts**  
En prédiction elle avait annoncé 14.30 et elle réalise 16.33 écart 2.03m **3.0 / 4 pts**  
**Note 15./20**

**Natation de vitesse CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve														
<b>Niveau 3 : Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique.</b>		Épreuve chronométrée de 100 m nage Libre. La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours. Le candidat annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. (crawl, brasse, dos). Au terme du parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 5 secondes. Exemple : entre 1'40" et 1'45". * la nage est reconnue « crawlée » si les actions des bras sont alternées avec retour aérien, et si les actions de jambes sont alternées de type battements.														
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts						Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts								
6 points	Performance chronométrique réalisée indépendamment des modes de nage utilisés.	1 pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts		6 pts				
		G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F			
		La distance de 100m est nagée.		La distance de 100 m est nagée sans arrêt.		Moins de 1 mn 50	Moins de 2 mn 15	Moins de 1 mn 40	Moins de 2 mn	Moins de 1 mn 35	Moins de 1 mn 50	Moins de 1 mn3 0	Moins de 1 mn 40			
4 points	Maîtrise respiratoire.	1 pt		2 pts		3 pts				4 pts						
		Expiration aquatique sur plusieurs cycles de bras.		Expiration aquatique sur 25 m consécutifs.		Expiration aquatique sur 50m consécutifs.				Expiration aquatique sur la totalité du parcours.						
5 points	Distance totale nagée en crawl / 3 pts	25m : 0,5 pt				50m : 1 pt				100m : 3 pts						
	Distance nagée en crawl en fin de parcours / 2 pts					75m : 2 pts				Dernier 25m : 1 pt				Dernier 50m : 2 pts		
5 points	Degré de conformité du parcours au projet annoncé / 3 pts	Une seule fraction de 25m n'est pas conforme au projet annoncé : 1 pt						Chaque fraction de 25m est nagée conformément au projet annoncé : 3 pts								
	Estimation de la performance chronométrée / 2 pts							2 pts si le temps réalisé est compris dans la fourchette de temps de 5 secondes annoncée à l'arrivée.								

**Natation de vitesse Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.</p>		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau. Un premier 50m « 2 nages » choisis parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m. Un troisième 50m « nage libre ». À l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes. Exemple : entre 50 et 53 secondes. Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisis 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. 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>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
13 points	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons
		75''	1 pt	60''	58''	7 pts	48''	50''	11 pts	42''
		72''	2 pts	58''	56''	8 pts	46''	49''	12 pts	41''
		69''	3 pts	56''	54''	9 pts	44''	48''	13 pts	40''
		66''	4 pts	54''	52''	10 pts	43''			
		63''	5 pts	52''						
	60''	6 pts	50''							
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l'issue du parcours chronométré								
4 points	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée.		Le candidat récupère en nageant i selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours			
		de 0 pt à 1 pt			de 1 pt à 2pts		de 3 pts à 4 pts			
3 points	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée.								

**Candidat garçon :**

Il réalise 44'' sur son premier 50 m et estime son temps entre 45'' et 48''	0 pt
Il réalise 45'' sur son second 50 m et estime son temps entre 45'' et 48''	1 pt
Il réalise 47'' sur son troisième 50 m et estime son temps entre 49'' et 52''	0 pt
En performance il obtient $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$	8 / 13 pts
Mode de récupération	2 / 4 pts
Estimation de la performance $(0 + 1 + 0)$	

**Note 11 / 20**

**Candidate filles :**

Elle réalise 54'' sur son premier 50m et estime son temps entre 52'' et 55''	1 pt
Elle réalise 55'' sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54''	0 pt
Elle réalise 55'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 52'' et 55''	1 pt
En performance il obtient $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$	8 / 13 pts
Mode de récupération	2 / 4 pts
Estimation de la performance $(1 + 1 + 0)$	

**Note 12 / 20**

**Saut en pentabond CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<b>Niveau 3</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Cinq essais sont autorisés. La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note. L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité) comptent pour 25%. Cas de nullité : 1) lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied 2) 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). 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.											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts				Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts							
<b>15 points</b>	<b>Moyenne de S1 et S2</b> (barèmes distincts pour les garçons et les filles) Exemple : Un garçon réalise 13 puis 14 m, la moyenne est 13.50. Note / 20 = 14 ou note / 15 = 10.5	Note /20	Note /15	Distances en m filles	Distances en m garçons	Note /20	Note /15	Distances en m filles	Distances en m garçons	Note /20	Note /15	Distances en m filles	Distances en m garçons
		01	0.75	5.80	7.00	10	7.5	8.80	11.50	16	12	11.00	14.10
		02	1.5	6.20	7.50	11	8.25	9.10	11.90	17	12.75	11.40	14.60
		03	2.25	6.60	8.00	12	9	9.40	12.30	18	13.5	11.80	15.10
		04	3	7.00	8.50	13	9.75	9.80	12.70	19	14.25	12.20	15.60
		05	3.75	7.30	9.00	14	10.5	10.20	13.10	20	15	12.60	16.30
		06	4.5	7.60	9.50	15	11.25	10.60	13.60				
		07	5.25	7.90	10.00								
		08	6	8.20	10.50								
		09	6.75	8.50	11.00								
<b>5 points</b>	<b>Échauffement et récupération</b>	<b>Entre 0 et 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>				<b>Entre 2.5 et 3.5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul>				<b>Entre 4 et 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive et continue intégrant des courses d'élan.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort.</li> <li>Étirements en fin de séance.</li> </ul>			

**Exemples :**

<p><i>Candidat garçon :</i> Il saute à : 11.30m, 11.05m, 12.10m, x et 12.55m Moyenne de S1 et S2 (12.55m et 12.10m) = 12.33 Échauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>9 /15 pts 3 / 5 pts  Note 12 / 20</p>
--	--

<p><i>Candidate fille :</i> Elle saute à : 10 m, 11,05 m, 10,50 m, x, et 12,15 m Moyenne de S1 et S2 (12.15m et 11.05) = 11.60 Échauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>12,75 / 15 pts 3 / 5 pts  Note 15,75 / 20</p>
---	--

**Saut en pentabond Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Niveau 4</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur saut. Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs sauts. Pour 20% sur la justesse de sa prévision. Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : lorsque le 1 <sup>er</sup> bond n'est pas un cloche-pied. Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au-delà du bord du sautoir ou début du sable).								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
<b>8 points</b>	La meilleure performance.	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons
		0.4	6.87	8.00	4.0	10.14	12.53	6.4	12.22	15.28
		0.8	7.00	8.50	4.4	10.49	13.00	6.8	12.54	15.73
		1.2	7.42	9.05	4.8	10.86	13.47	7.2	12.87	16.15
		1.6	7.83	9.55	5.2	11.20	13.93	7.6	13.17	16.58
		2.0	8.22	10.07	5.6	11.55	14.39	8.0	13.50	17.00
		2.4	8.62	10.57	6.0	11.88	14.85			
		2.8	9.00	11.06						
		3.2	9.39	11.56						
3.6	9.76	12.05								
<b>8 points</b>	Moyenne des 3 meilleures performances.	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons
		0.4	6.30	7.50	4.0	9.39	11.56	6.4	11.55	14.39
		0.8	6.50	7.75	4.4	9.76	12.05	6.8	11.88	14.85
		1.2	6.87	8.00	4.8	10.14	12.53	7.2	12.22	15.28
		1.6	7.00	8.50	5.2	10.49	13.00	7.6	12.54	15.73
		2.0	7.42	9.05	5.6	10.86	13.47	8.0	12.87	16.15
		2.4	7.83	9.55	6.0	11.20	13.93			
		2.8	8.22	10.07						
		3.2	8.62	10.57						
3.6	9.00	11.06								
<b>4 points</b>	<b>L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts.</b>	Sup. ou égal à 0.60m = 0 pt Inf. à 0.60 m et sup. ou égal à 0.50 m = 0.50 pt Inf. à 0.50 m et sup. ou égal à 0.40 m = 1 pt			Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = 2pts		Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m = 3 pts Inf. à 0.20 m = 4 pts			

**Exemples :**

**Candidat garçon :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (13.30m).

Tentatives : 13.80m, essai, 13.75m, 13.50m, 12.90m et essai.

En performance il obtient avec les 13.80m.

En performance moyenne il obtient  $13.80 + 13.75 + 13.50 = 13.68$ .

En prédiction il avait annoncé 13.30 et il réalise 13.68, écart 0.38m.

**4.8 / 8 pts**

**5.6 / 8 pts**

**2.0 / 4 pts**

**Note 12.40 / 20**

**Candidate fille :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (10.75m).

Tentatives : 11.25m, 11.15m, essai, 10.75m, 9.50m et 10.90m.

En performance elle obtient avec les 11.25m.

En performance moyenne elle obtient  $11.25 + 11.15 + 10.90 = 11.10$ .

En prédiction elle avait annoncé 10.75 et il réalise 11.10, écart 0.35m.

**5.2 / 8 pts**

**5.6 / 8 pts**

**2.0 / 4 pts**

**Note 12.80 / 20**

**Course de relais-vitesse CAP BEP**

Compétences attendues				Principes d'élaboration de l'épreuve																			
<p><b>Niveau 3 :</b> Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.</p>				<p>1. <b>Chaque élève réalise un 50 mètres</b> départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).                  2. <b>Les équipes de relais</b> (1) effectuent chacune 2 parcours de <b>4 x 50 mètres</b>, départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2<sup>e</sup> tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2, le poste 4 passe au 3 et réciproquement. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas).                  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 :                  Pour 25 % sur sa performance sur 50 mètres individuel.                  Pour 25 % sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50 m. des 4 relayeurs, et le meilleur temps des 2 relais effectués.                  Pour 25 % sur la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais, dont l'un avec changement des postes 1-2/3-4.                  Pour 25 % sur l'échauffement avant l'épreuve, la récupération après l'effort, et la validation des zones de transmission.</p>																			
								Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts							Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts								
Points à affecter	Éléments à évaluer			Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20				
5 points	<p><b>Performance Individuelle sur 50 m.</b> Temps individuel sur 50 mètres</p>			11.0	9.9	0	0	9.5	8.1	1.3	05	9.0	7.6	2.5	10	8.4	7.0	4.0	16				
				10.5	9.5	0.3	01	9.4	8.0	1.5	06	8.9	7.5	2.8	11	8.3	6.9	4.3	17				
				10.2	9.0	0.5	02	9.3	7.9	1.8	07	8.8	7.4	3.0	12	8.2	6.8	4.5	18				
				9.8	8.6	0.8	03	9.2	7.8	2.0	08	8.7	7.3	3.3	13	8.1	6.7	4.8	19				
				9.6	8.3	1.0	04	9.1	7.7	2.3	09	8.6	7.2	3.5	14	8.0	6.6	5.0	20				
5 points	<p><b>Indice de transmission.</b> Différence entre le meilleur temps réalisé sur 4 x 50 mètres (2) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50m</p>						Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind						
							0	0	T relais >+ 0.8														
							02	0.5	T relais > +0.4		10	2.5	- 1.0		16	4.0	- 1.6						
							04	1.0	même temps		12	3.0	- 1.3		18	4.5	- 1.8						
							06	1.5	- 0.4		14	3.5	- 1.5		20	5.0	> à – 2.0						
5 points	<p><b>Performances sur 4 x 50 m.</b> Temps cumulés des 2 4 x 50m, sans et avec changement de rôle (3)</p>			77.0	63.8	0	0	74.0	61.8	1.3	05	71	59.8	2.5	10	67.4	57.0	4.0	16				
				76.4	63.4	0.3	01	73.4	61.4	1.5	06	70.4	59.4	2.8	11	66.8	56.4	4.3	17				
				75.8	63.0	0.5	02	72.8	61.0	1.8	07	69.8	59.0	3.0	12	66.2	55.8	4.5	18				
				75.2	62.6	0.8	03	72.2	60.6	2.0	08	69.2	58.6	3.3	13	65.6	55.2	4.8	19				
				74.6	62.2	1.0	04	71.6	60.2	2.3	09	68.6	58.2	3.5	14	65.0	54.6	5.0	20				
								68				57.6				3.8				15			

<b>5 points</b>	<b>Préparation avant l'épreuve et récupération après l'effort.</b>  Être capable d'assurer une transmission valide (zone de transmission respectée).	Échauffement léger, étirements légers ou inexistant, pas ou peu de vérification de marques. Pas de récupération après les efforts.  1 pt	Échauffement pertinent, étirements présents mais succincts, peu de vérification de marques. Récupération après l'effort sous forme de trotting léger.  1,5 pts	Échauffement progressif, étirements appropriés, vérification des marques de passages. Récupération active après les efforts (étirements, trotting).  2,5 pts
		Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise aucune ou une seule transmission valide.  1 pt	Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides  1,5 pts	Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides  2,5 pts

**Commentaires**

- (1) Regrouper les élèves par rapport aux temps réalisés sur 50 mètres, et constituer des équipes de relayeurs de temps identiques. Ne pas chercher à faire des équipes équilibrées, plus les écarts sont importants et plus les régulations de vitesses sont difficiles à réaliser. Les équipes peuvent être mixtes.
- (2) Le temps du relais doit être inférieur à la somme des temps additionnés, ce qui traduit le temps gagné lors des 3 passages de témoin grâce au départ lancé.
- (3) L'enseignant fait la somme des deux performances réalisées par la même équipe. Lors de la seconde prestation les rôles de relayeurs postes 1 et 4 sont échangés dans l'ordre avec les postes 2 et 3. Le changement de rôles permet de vérifier la faculté de s'adapter à différentes places possibles dans un relais. (départ- arrivée, deuxième et troisième relais).

**Course de relais-vitesse Bac pro**

Compétences attendues					Principes d'élaboration de l'épreuve														
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.</p>					<p>1. <b>Chaque élève réalise un 50 mètres</b> départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). 2. <b>Les équipes de relais (1)</b> effectuent chacune 2 parcours de <b>4 x 50 mètres</b>, départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2<sup>ème</sup> tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2 et le poste 4 au 3 et réciproquement. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Les zones de transmission et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10m d'élan , 20m de transmission ) . Chaque élève est noté selon les critères suivants : Pour 25% sur sa performance sur 50m individuel. Pour 25% sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50m des 4 relayeurs et le meilleur temps des 2 relais effectués. Pour 25% sur la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais dont l'un avec changement des postes 1-2 / 3-4. Pour 25% sur la validité et l'efficacité des transmissions.</p>														
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts								Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts									
5 points	Performance Individuelle sur 50 m  Temps individuel sur 50 mètres.	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps ) filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20		
		10.2	9.0	0	0	9.3	7.9	1.3	05	8.8	7.4	2.5	10	8.2	6.8	4.0	16		
		9.8	8.6	0.3	01	9.2	7.8	1.5	06	8.7	7.3	2.8	11	8.1	6.7	4.3	17		
		9.6	8.3	0.5	02	9.1	7.7	1.8	07	8.6	7.2	3.0	12	8.0	6.6	4.5	18		
		9.5	8.1	0.8	03	9.0	7.6	2.0	08	8.5	7.1	3.3	13	7.9	6.5	4.8	19		
5 points	Indice de transmission  Différence entre le meilleur temps réalisé sur 4x50 mètres (2) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50m .					Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind			
						0	0	- 0. 2											
						02	0.5	- 0. 4		10	2.5	- 1.3		16	4.0	- 1. 8			
						04	1.0	- 0. 8		12	3.0	- 1.5		18	4.5	- 2.0			
						06	1.5	- 1.0		14	3.5	- 1. 6		20	5.0	> à - 2.2			
				08	2.0	- 1.2													
5 points	Performances sur 4 x 50 m  Temps cumulés des 2 4x50m, sans et avec changement de rôle (3).	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps) filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20		
		75.8	63.0	0	0	72.8	61.0	1.3	05	69.8	59.0	2.5	10	66.2	55.8	4.0	16		
		75.2	62.6	0.3	01	72.2	60.6	1.5	06	69.2	58.6	2.8	11	65.6	55.2	4.3	17		
		74.6	62.2	0.5	02	71.6	60.2	1.8	07	68.6	58.2	3.0	12	65.0	54.6	4.5	18		
		74.0	61.8	0.8	03	71	59.8	2.0	08	68	57.6	3.3	13	64.4	54	4.8	19		
				73.4	61.4	1.0	04	70.4	59.4	2.3	09	67.4	57.0	3.5	14	63.8	53.4	5.0	20

<b>5 points</b>	<p>Être capable d'assurer une transmission valide (4)</p> <p>Être capable d'assurer une transmission efficace (4)</p>	<p>Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise une transmission valide 0,5 pt</p>	<p>Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides 1 pt</p>	<p>Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides 2 pts</p>
		<p>Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur 1,5 pt</p>	<p>Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin 2,5 pts</p>	<p>Transmission réalisée avec une synchronisation des vitesses des deux coureurs 3 pts</p>

### Course d'orientation CAP BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve.					
<p><b>Niveau 3 :</b> Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.</p>		<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 14 balises sont de niveau 1 et 10 balises de niveau 2. Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts		Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts.			
10 points	Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte	0 poste trouvé.	1 à 2 postes trouvés	3 à 4 postes trouvés	5 à 6 postes trouvés	7 postes trouvés	8 postes trouvés
		0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
		+ 0,5 pt par poste de niveau 2 trouvé.					
6 points	Évaluation de la vitesse de course	Temps + 6 min	Temps + 3 min	Respect du temps T	Temps -3 min et 8 postes trouvés	Temps -6 min et 8 postes trouvés	Temps -8 min et 8 postes trouvés
		0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
		Temps + 10 minutes = l'élève est disqualifié.					
2 points	Renseignement du carton de contrôle	Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée et a poinçonné les postes trouvés.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par écrit.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par symboles IOF.	
		1 point		1,5 point		2 points	
2 points	Analyse de son parcours	Le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative.		Le candidat retrace son parcours avec méthode.		Le candidat retrace son parcours avec précision et indique sur au moins 2 choix d'itinéraire, ses points d'attaque, point (s) de passage et ses lignes d'arrêt.	
		1 point		1,5 point		2 points	

**Commentaires :** Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme.

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.)
- mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives, etc.)
- il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.
- des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort, etc.)
- les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).
- les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage, etc.) pour leur recherche.

Les symboles IOF (international orientering fédération) caractérisent l'élément caractéristique du poste et sa position par rapport à celui-ci.

### Course d'orientation Bac pro

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve.					
<p><b>Niveau 4 :</b> Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>		<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km. 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. Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9pts		Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts			
10 Points	Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte	0 poste trouvé.	1 à 2 postes trouvés	3 à 4 postes trouvés	5 à 6 postes trouvés	7 postes trouvés	8 postes trouvés
		0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
		+ 0,5 pt par poste de niveau 3 trouvé.					
6 Points	Évaluation de la vitesse de course	Temps + 6 min	Temps + 3 min	Respect du temps T	Temps -3 min et 8 postes trouvés	Temps -6 min et 8 postes trouvés	Temps -8 min et 8 postes trouvés
		0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
		Temps + 10 minutes = l'élève est disqualifié.					
2 Points	Renseignement du carton de contrôle	Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée et a poinçonné les postes trouvés.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par écrit.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par symboles IOF.	
		1 point		1,5 point		2 points	
2 Points	Analyse de son parcours	Le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative.		Le candidat retrace son parcours avec méthode.		Le candidat retrace son parcours avec précision et indique sur au moins 2 choix d'itinéraire, ses points d'attaque, point (s) de passage et ses lignes d'arrêt.	
		1 point		1,5 point		2 points	

**Commentaires :** Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme.

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.)
  - Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives,... etc.)
  - Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.
  - Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort, etc.)
  - Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).
  - Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage, etc.) pour leur recherche.
- Les symboles IOF (international orientering fédération) caractérisent l'élément caractéristique du poste et sa position par rapport à celui-ci.

**Escalade CAP / BEP (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p><b>Niveau 3</b> Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.</p>		<p>Le dispositif comprend des voies d'une longueur minimale de 7 m en SAE ou en falaise de niveau 3c à 5c pour les filles et de 4a à 6a pour les garçons. Le candidat choisit son niveau de difficulté et grimpe en moulinette dans une voie plus ou moins connue tirée au sort. L'enseignant ajoute une courte boucle pincée par un élastique, placée 1 mètre au-dessus du baudrier. L'épreuve consiste à s'équiper, s'encorder puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurage au cours du grimper d'un partenaire. À la première chute, le candidat peut reprendre sa progression. À la seconde chute, l'épreuve s'arrête. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation. Concernant l'assurage en moulinette en 5 temps, la modalité d'ascension doit permettre d'éviter tout retour au sol. Ce dispositif peut être un nœud de sécurité (corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache ») en dessous du système frein de l'assureur et à proximité de celui-ci, dès que les mains du grimpeur dépassent 4 mètres environ (soit la deuxième dégainé). Ce dispositif ou tout autre dispositif mis en place empêchant le retour au sol doit être contrôlé par l'enseignant.</p>									
		Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts				Degré d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 pts			
12 points	Cotation de l'itinéraire choisi	Cotation		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçon	moulinette	5	6	7	8	9	10	11	12
		filles	moulinette	5,5	7	8	9	10	11	12	
4 points	Actions du grimpeur	de 0 à 1,5 pts				de 2 à 4 pts					
		<p>Réalisation de la voie avec disparition de la boucle pincée et/ou au-delà des 8 minutes Ascension corde tendue Redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité</p>				<p>Réalisation de la voie sans faire sauter la boucle pincée Fluidité du parcours Redescente en acceptant d'éloigner le buste de la paroi Redescente régulière et fluide (espace arrière construit)</p>					
4 points	Coordinations des actions assureur/grimpeur	<p>En moulinette, assurage en 5 temps avec une tension irrégulière (trop de mou ou la boucle pincée saute)</p>				<p>Assurage en contrôlant la tension de la corde (la boucle pincée ne saute pas) Assurage sans décalage avec la progression du grimpeur Communication efficace</p>					

**Escalade Bac pro (référentiel rénové 2018)**

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

**Natation sauvetage CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3 :</b> En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé.</p>		<p><b>Épreuve comportant deux parties enchaînées.</b> Un parcours de 200m comportant 8 obstacles à franchir en immersion. Cette distance doit être nagée <b>en moins de 5mn20 pour les candidats et en moins de 5mn40 pour les candidates.</b> Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury qui dispose les 8 obstacles régulièrement sur le parcours. Un intervalle d'environ 25m sépare les obstacles qui sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Le nombre de tentatives de franchissement n'est pas limité. Passer les obstacles sans les heurter est valorisé. Au terme du parcours d'obstacles et dans son prolongement, le candidat nage vers une zone indiquée, distante d'une vingtaine de mètres, pour remonter en surface <b>en moins de 30 s (garçons), de 35 s (filles)</b>, un mannequin qui s'y trouve immergé à environ 2 m de profondeur. Ce parcours est chronométré, jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont émergées. Le candidat communique avant le début de l'épreuve au jury le nombre de points qui lui seront attribués pour chacun des éléments évalués, au cours des deux parties de l'épreuve.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts	
10 points  1 <sup>re</sup> partie	Nombre d'obstacles franchis : 6 pts	2 obstacles franchis : 1 pt 3 obstacles franchis : 2 pts	4 obstacles franchis : 3 pts 5 obstacles franchis : 4 pts 6 obstacles franchis : 5 pts	7 obstacles franchis : 5,5 pts 8 obstacles franchis : 6 pts
	Nombre d'obstacles touchés : 2 pts	deux et plus : aucun point	un seul obstacle touché sur l'ensemble du parcours: 1 pt	aucun obstacle touché sur l'ensemble du parcours: 2 pts
	Parcours réalisé ou non dans le temps imparti : 2 pts		200m nagés en moins de 5 mn 40 (garçons), 6 mn (filles) : 1 pt	200 m nagés en moins de 5 mn 20 (garçons), 5 mn 40 (filles) : 2 pts
5 points  2 <sup>e</sup> partie	Temps nécessaire pour remonter le mannequin à la surface : 5 pts	Mannequin remonté à la surface : 1pt	Mannequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées : 3pts	Mannequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées, dans le temps imparti :5pts
5 points	Projet personnel : Degré de pertinence du parcours réalisé aux possibilités et aux engagements de l'élève dans la préparation de l'épreuve	Trois différences entre le prévu et le réalisé : 1 pt	2 différences entre le prévu et le réalisé: 2 pts  1 différence entre le prévu et le réalisé: 3 pts	Aucune différence entre le prévu et le réalisé: 4 pts  1 pt supplémentaire si l'élève gère son effort en maintenant une allure globalement régulière sur le premier parcours

**Natation sauvetage Bac pro**

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une distance longue tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>		<p><b>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.</b> Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant au moins 8 obstacles à franchir. Ces obstacles 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 contact avec un obstacle est pénalisé. Le nombre de tentatives de franchissement est limité à 10 sur l'ensemble du parcours. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi 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; le candidat identifie celui choisi dans son projet. Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte).</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts	
12 points	<p><b>Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles</b></p> <p><b>Distance de remorquage aller-retour et respect du temps imparti</b></p>	<p>Moins de 7.15 (G), 8.00 (F) 0,5 pt 6.45 (G), 7.30 (F) 1 pt 6.15 (G), 7.00 (F) 1,5 pt 5.45 (G), 6.30 (F) 2 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour : 0 pt</li> <li>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 10m : 1 pt</li> <li>Et distance supérieure à 15 m : 2 pts</li> </ul>	<p>Moins de 5.30 (G), 6.15 (F) 2,5 pts 5.15 (G), 6.00 (F) 3 pts 5.00 (G), 5.45 (F) 3,5 pts 4.45 (G), 5.30 (F) 4 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 20 m : 3 pts</li> <li>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 25 m : 4pts</li> </ul>	<p>Moins de 4.30 (G), 5.15 (F) 4,5 pts 4.15 (G), 5.00 (F) 5 pts 4.00 (G), 4.45 (F) 5,5 pts 3.45 (G), 4.30 (F) 6 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 30 m : 5pts</li> <li>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 35 m : 6pts</li> </ul>
5 points	<p><b>Nombre d'obstacles franchis.</b> Les contacts avec les obstacles sont autorisés mais pénalisés chacun d'un demi-point.</p> <p><b>Nature de l'objet remorqué.</b></p>	<p>2 : 0,5 pt 3 : 1 pt 4 : 1,5 pts</p> <p>Mannequin enfant, dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées : 0,5 pt</p>	<p>5 : 2 pts 6 : 2,5 pts</p> <p>Mannequin adulte dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées : 1pt</p>	<p>7 : 3 pts 8 : 3,5 pts</p> <p>Mannequin adulte dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées : 1,5 pts</p>
3 points	<p><b>Conformité au projet annoncé.</b></p>	<p>Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans le nombre d'obstacles franchis. Plus d'1 obstacle de différence. : 0 pt 1 obstacle de différence : 1 pt</p>	<p>Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans le nombre d'obstacles franchis mais la performance chronométrée varie (écart de 10" à 20" en plus ou en moins) : 2 pts</p>	<p>Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé et pour la performance chronométrée (écart toléré de plus ou moins 10") : 3 pts</p>

**Acrosport CAP BEP (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve												
<p><b>Niveau 3 :</b> Composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité de figures et la sécurité lors des phases de montage démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.</p>		<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figures et éléments, niveau de difficulté). C'est cette fiche qui servira de support à l'évaluation des différents éléments et figures au fur et mesure de leur apparition. Sur la fiche d'évaluation individuelle, sont reportées les évaluations des figures et éléments sur lesquels l'élève a choisi d'être noté. Des exigences collectives et individuelles clairement définies : - collectives : pour chaque groupe de 3 à 4, une pose de départ à partir de l'espace scénique, des figures statiques dans au moins 2 types de formation différente d'élèves (duo, trio, quatuor), des éléments acrobatiques (roulades, roues, salti, etc.) ou gymniques (sauts, pirouettes, etc.) ou des liaisons chorégraphiques entre chaque figure, une pose de fin. – Individuelles : Chaque élève est évalué sur 4 figures et 2 éléments dont 1 "exploit" individuel. Il tient les rôles au moins 1 fois de voltigeur, et au moins 1 fois de porteur. Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. Selon le nombre de candidats, 2 essais peuvent être accordés, séparés de 20'. Seul le meilleur compte. La cotation des difficultés est référée au code UNSS de gymnastique acrobatique en vigueur. A: 0,20 B: 0,40 C: 0,60 D: 0,80 (Tout élément de cotation supérieure se voit attribuer la valeur maximale) ou bien à un code scolaire qui s'en approche.</p>												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts						Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts						
6 points	Difficulté (figures et éléments)	Note :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		Points :	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8
		Éléments	3A	4A	5A	6A	5A, 1B	4A, 2B	3A, 3B	2A, 4B	1A, 5B	6B	5B, 1C	4B, 2C
8 points	Exécution (figures et éléments sur 6 points) Chacun est noté sur 1 point  (montage et démontage sur 2 points)	<u>figure statique</u> tenue alignement, tremblements correction -1 en cas de chute dans une figure ou dans un élément						<u>figure dynamique</u> amplitude réception correction			<u>élément</u> technique décalage / partenaire correction			
		Figures réalisées en force. Appuis dangereux.			Précipitations, de nombreux déséquilibres.			Mouvements hésitants. Réceptions lourdes au sol.			Mouvements fluides. Réceptions légères.			
		0			0,5			1			1,5			2
4 points	Composition de l'enchaînement (nature et variété des liaisons, originalité)	Enchaînement sur place. Ruptures, arrêts, oublis. Déplacements marchés et anarchiques.. Utilisation d'un seul élément pour réaliser les liaisons. (ex: roulade avant)  de 0 à 1,5 pts						Espace exploité aux 2 tiers. Enchaînement fluide. Déplacements type gymnique. Utilisation de 2 éléments différents pour réaliser les liaisons  de 2 à 4 pts						
2 points	Juge (positionnement d'un niveau de prestation attitude)	Repère les figures. Jugement de valeur.  de 0 à 0,5 pts						Repère et différencie les exigences présentées (figures, éléments, liaisons). Repère les fautes de placement (appuis interdits, etc.) et de tenue (3").  de 1 à 2 pts						

**Commentaire:** un élève peut participer à des figures supplémentaires afin de permettre à ses partenaires de réaliser des prestations plus adaptées à leurs ressources sans être lui-même pénalisé par le niveau de difficulté plus bas puisqu'il ne choisit pas d'être noté dessus.  
Sont appelés FIGURE toutes les « pyramides » d'acrosport, ELEMENT tous les éléments (gymniques et acrobatiques) de gym, LIAISON les liens chorégraphiques entre les figures et les éléments.

**Acrosport Bac pro (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve													
<p><b>NIVEAU 4 :</b> Composer une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté devant un groupe d'élèves en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur dans des formations différentes (duo, trio...). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents. Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.</p>		<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figures et éléments, niveau de difficulté). C'est cette fiche qui servira de support à l'évaluation des différents éléments et figures au fur et mesure de leur apparition. Sur la fiche d'évaluation individuelle, sont reportées les évaluations des figures et éléments sur lesquels l'élève a choisi d'être noté. Des exigences collectives et individuelles clairement définies : - collectives : pour chaque groupe de 3 à 4, une pose de départ à partir de l'espace scénique, des figures statiques dans au moins 2 types de formation différente d'élèves (duo, trio, quatuor), des éléments acrobatiques (roulades, roues, salti...) ou gymniques (sauts, pirouettes...) ou des liaisons chorégraphiques entre chaque figure, une pose de fin. – Individuelles : Chaque élève est évalué sur 4 figures et 2 éléments dont 1 "exploit" individuel. Il tient les rôles au moins 1 fois de voltigeur, et au moins 1 fois de porteur. Des contraintes de temps: durée entre 1'30 et 2'30 Utilisation d'un espace orienté, varié et de la musique. Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. Selon le nombre de candidats, 2 essais peuvent être accordés, séparés de 20'. Seul le meilleur compte. La cotation des difficultés est référée au code UNSS de gymnastique acrobatique en vigueur. A: 0,20 B: 0,40 C: 0,60 D: 0,80 (Tout élément de cotation supérieure se voit attribuer la valeur maximale) ou bien à un code scolaire qui s'en approche.</p>													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts						Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts							
6 points	Difficulté (figures et éléments)	Note :	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	
		Points :	2.2	2.4	2.6	2.8	3	3.2	3.4	3.6	3.8	4	4.2	4.4	
		Éléments	1A, 5B	6B	5B, 1C	4B, 2C	3B, 3C	2B, 4C	1B, 5C	6C	5C, 1D	4C, 2D	3C, 3D	2C, 4D	
8 points	Exécution (figures et éléments sur 6 points) Chacun est noté sur 1 point  (montage et démontage sur 2 points)	<p><u>figure statique</u> fautes = -0,5 tenue fautes = -0,3 alignement, tremblements fautes = -0,2 correction -1 en cas de chute dans une figure ou dans un élément</p>						<p><u>figure dynamique</u> amplitude réception correction</p>				<p><u>élément</u> technique décalage / partenaire correction</p>			
		<p>Mouvements hésitants. Réceptions lourdes au sol.  <b>de 0 à 0.5 pt</b></p>						<p>Mouvements fluides. Réceptions légères.  <b>1 pt</b></p>				<p>Mouvements conduits et contrôlés, en rythme. (le porteur devient le seul porteur) <b>de 1,5 à 2 pts</b></p>			
4 points	Composition de l'enchaînement (utilisation de l'espace scénique et du monde sonore, nature et variété des liaisons, originalité)	<p>Espace exploité aux 2 tiers. Des temps morts, des élèves inactifs. Déplacements type gymnique. Utilisation de 2 éléments différents pour réaliser les liaisons <b>de 0 à 1,5 pt</b></p>						<p>Espace exploité dans son ensemble.. Continuité des enchaînements (entre figures et liaisons). Déplacements type gymnique. Synchronisation avec le support sonore. Utilisation de 3 éléments différents pour réaliser les liaisons <b>de 2 à 4 pts</b></p>							
2 points	Juge (positionnement d'un niveau de prestation, attitude)	<p>Repère et différencie les exigences présentées (figures, éléments, liaisons). Repère les fautes de placement (appuis interdits, etc.) et de tenue (3").  <b>de 0 à 0,5 pt</b></p>						<p>Repère la difficulté des figures et des éléments. Repère le niveau de composition de l'enchaînement.  <b>de 1 à 2 pts</b></p>							

**Commentaire:** un élève peut participer à des figures supplémentaires afin de permettre à ses partenaires de réaliser des prestations plus adaptées à leurs ressources sans être lui-même pénalisé par le niveau de difficulté plus bas puisqu'il ne choisit pas d'être noté dessus.

Sont appelés FIGURE toutes les "pyramides" d'acrosport, ELEMENT tous les éléments (gymniques et acrobatiques) de gym, LIAISON les liens chorégraphiques entre les figures et les éléments.

**Arts du cirque CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<b>Niveau 3</b> <b>Reproduire des formes singulières</b> en jonglage, acrobatie, équilibre, <b>les organiser</b> pour <b>les représenter</b> au sein d'une pièce collective. Les élèves spectateurs <b>apprécient la qualité de réalisation des différentes formes singulières.</b>		En s'appuyant sur des éléments artistiques et scéniques simples pour suggérer un univers (époque, lieu), des personnages, des sentiments, des états, les candidats par groupe de 3, présentent un numéro collectif qui articule les différentes spécialités des arts du cirque: jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives. La durée du numéro est comprise entre 2' et 5'. La troupe présente son numéro, en utilisant des objets, des accessoires, des costumes, un support sonore. Elle dispose et met en piste son matériel pour investir et redéfinir en toute sécurité un espace d'environ 8 m sur 8 m. Deux leçons avant l'évaluation du numéro, les élèves réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Un spectateur-lecteur observe un circassien à l'aide d'une fiche, le renseigne sur sa prestation et présente une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué lors de la présentation finale du numéro sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la qualité de réalisation du circassien lors de l'évaluation.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition		Compétence du niveau 3 acquise
		De 0 à 9 points	De 10 à 14 points	De 15 à 20 points
<b>Construction du numéro</b> <b>Note collective</b>  6 points	<b>Composition :</b> <b>création collective et mise en piste.</b>	<b>De 0 à 2,5 pts</b> <b>Le numéro est improvisé.</b> L'organisation spatiale, temporelle est aléatoire et oublie les règles essentielles de présentation : orientation, prise en compte du public, etc. La troupe s'appuie sur un élève pour mémoriser ou présenter son numéro.	<b>De 3 à 4,5 pts</b> <b>Le numéro est construit :</b> avec un début, un développement, une fin repérables. Il s'appuie sur une succession, <b>juxtaposition</b> de réalisations individuelles. L'espace et le temps sont utilisés dans leur intégralité. Chaque élève a mémorisé le filage et l'organisation du numéro.	<b>De 5 à 6 pts</b> <b>Le numéro est structuré</b> dans le temps et l'espace, à partir d'une <b>articulation</b> des réalisations individuelles. Les <b>exploits et numéros</b> individuels sont <b>mis en valeur.</b>
		<b>De 0 à 3 pts</b> La réalisation s'appuie sur une manipulation, une mobilisation des engins et des objets, timide, de faible amplitude, maladroite et aléatoire. Les équilibres et les acrobaties sont sommaires et peuvent être dangereux. La mobilité est réduite ou exagérée, avec une prédominance des appuis pédestres. <b>La prise de risque est insuffisamment maîtrisée.</b>	<b>De 3.5 à 5.5 pts</b> <b>L'élève reproduit dans son numéro des formes techniques</b> simples apprises et <b>stabilisées</b> , bien spécifiques à l'activité. Dans chacun des arts du cirque, il choisit judicieusement, au regard de ses possibilités, une forme qu'il maîtrise. La prise de risque est <b>assumée</b> dans les figures d'acrobaties et les déplacements sur engins précaires.	<b>De 6 à 7 pts</b> <b>L'élève utilise l'espace, le temps et l'énergie pour explorer des formes et des techniques originales et personnelles (2).</b> La motricité et les formes sont précises et choisies judicieusement. Il prend des risques spectaculaires mais <b>calculés</b> et joue sur la rupture et la reconstruction de l'équilibre.
<b>Réalisation</b> <b>Interprétation</b> <b>Note individuelle</b>  11 points	<b>Réalisation :</b> <b>l'engagement moteur et la prise de risque</b>  7 points	<b>De 0 à 1,5 pts</b> <b>Interprétation extrêmement limitée</b> L'élève présente une hyper activité exubérante, désordonnée ou, au contraire une timidité liée à l'appréhension de l'échec face à un public. <b>L'interprétation est sommaire</b> , assortie de gestes parasites. L'élève est concentré sur son numéro, son attention est centrée sur les objets pour ne pas les faire chuter.	<b>De 2 à 3 pts</b> <b>Interprétation ponctuelle</b> L'interprétation est perçue comme nécessaire. Elle est possible grâce à une plus grande maîtrise des numéros. L'élève <b>assume sa présence</b> sur scène sans tomber dans le mime, la parodie, la reproduction du réel. L'engagement est serein.	<b>De 3 à 4 pts</b> <b>Interprétation continue et convaincante</b> L'élève ne décroche pas de son rôle, de son personnage. Il choisit les traits corporels significatifs du personnage qu'il présente et les préserve dans la mise en œuvre. Il reste concentré, convaincant. L'attention du spectateur est retenue par des effets simples, images fortes : regard, silence, arrêt, immobilité, position.
	<b>Interprétation :</b> <b>l'engagement émotionnel et la prise de risque.</b>  4 points	<b>De 0 à 1 pt</b> <b>Jugements qui n'éclairent pas à l'interprète</b> - Apprécie la réalisation des figures proposées par le circassien de <b>façon binaire</b> (exemples: « beau/pas beau » « facile /difficile ») <b>sans argument.</b> Ces jugements ne permettent pas d'améliorer la production.	<b>De 1,5 à 2 pts</b> <b>Proposition sur un élément précis source de transformations de la réalisation du circassien</b> - Apprécie la réalisation des figures proposées par le circassien à travers critères de <b>virtuosité (3) ou d'originalité (4) ...</b> Il guide le circassien pour les mettre en valeur ou améliorer la réalisation.	<b>De 2,5 à 3 pts</b> <b>Propositions concrètes pour une amélioration de la prestation du circassien</b> - Le spectateur-lecteur repère les formes singulières dans leur <b>virtuosité (2) et leur originalité (4)</b> et guide le circassien pour les mettre en valeur ou améliorer la réalisation.
<b>Spectateur Lecteur</b> <b>Note individuelle</b>  3 points	<b>Appréciation de la qualité de réalisation des différentes formes singulières</b>			

- (1) Les élèves présentent leur numéro. 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.
- (2) Par exemple, il est capable de préserver les formes de jonglage en modifiant des formes corporelles simples : avancer, reculer, s'asseoir, tourner sur soi, etc.
- (3) Exemple de critères de virtuosité : amplitude des lancers, nature et qualité des appuis, qualité de la surface sur laquelle ils se trouvent, etc.
- (4) Exemple de critères d'originalité: choix des objets, détournement de leurs usages conventionnels, originalité de leur trajectoire dans l'espace et autour du corps.

**Arts du cirque Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b>  <b>Construire une pièce collective</b> à partir des différents arts du cirque pour la présenter, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives. Les élèves spectateurs apprécient <b>l'organisation spatiale et temporelle</b> de la pièce et la qualité d'interprétation des circassiens.</p>		<p>À travers un thème simple, choisi librement ou parmi ceux proposés par l'enseignant, les candidats par groupe de 3 à 5 présentent un numéro 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, même très simples : nez, masque, gants, chapeau, chaussettes. Elle articule des spécialités circassiennes, et met en scène des personnages sur un univers sonore. Elle se réapproprie l'espace disponible (environ 12m -12m) en délimitant sa piste, en disposant son matériel, en maintenant son public derrière une ligne imaginaire ou matérialisée. La durée du numéro est comprise entre 3' et 6'.            La troupe et le spectacle ont un nom, une affiche et un programme spécifiant la trame, le canevas de la pièce.            Deux leçons avant l'évaluation du numéro, les circassiens réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Chacun observe le numéro à l'aide d'une fiche, et renseigne la troupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué lors de la présentation finale du numéro sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la qualité de composition lors de l'évaluation.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition	Degré d'acquisition du niveau 4	
		De 0 à 9 points	De 10 à 14 points	De 15 à 20 points
6 points	<p><b>Composition : création collective et mise en piste</b></p>	<p><b>De 0 à 2 pts</b>            Le numéro témoigne d'une <b>organisation spatiale et temporelle aléatoire</b> et approximative. L'ensemble relève davantage d'une <b>juxtaposition de séquences</b> individuelles, répétitives et monotones. Le monde sonore est un simple support musical. Les costumes et accessoires présents sont classiques et banals. La <b>présentation</b> reste majoritairement <b>frontale, statique</b>.</p>	<p><b>De 2.5 à 4 pts</b>            Le numéro est <b>structuré</b> dans l'espace et le temps. Un choix avisé de formation, orientation, procédés de composition souligne <b>ponctuellement</b> 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. La présentation se déroule sur un rythme soutenu et continu.</p>	<p><b>De 4,5 à 6 pts</b>            Le numéro atteste d'une <b>utilisation pertinente et originale</b> des éléments scénographiques (espace, accessoires, costumes, objets...) La troupe utilise volontairement des <b>procédés de composition</b> (unisson, canon, inversion, etc.). L'espace d'évolution est investi dans toutes ses dimensions : profondeur, largeur, à différents niveaux (du sol à un espace aérien). Les exploits et numéros individuels sont mis en valeur.</p>
<p>2 points</p> <p><b>Le projet</b></p>		<p><b>Écriture de la pièce</b></p>	<p><b>De 0 à 0.5 pt</b>            Le titre et l'affiche sont plaqués, ils n'illustrent ni ne suggèrent le spectacle. Le programme aborde sommairement les numéros et leur articulation. Quelques accessoires sont oubliés ou mal positionnés. Cette <b>préparation approximative</b> occasionne des contre temps dans la réalisation du numéro.</p>	<p><b>De 1 à 1.5 pts</b>            Le titre éclaire et initie le spectateur. L'affiche a fait l'objet d'une recherche esthétique originale. Le programme présente les artistes et leurs numéros, il indique la logique de construction du spectacle. La disposition des accessoires et du matériel est <b>anticipée au début de la pièce</b>.</p>
9 points	<p><b>Réalisation : l'engagement moteur et la prise de risque</b></p> <p>4.5 points</p>	<p><b>De 0 à 2 pts</b>            L'élève <b>reproduit des exercices simples appris et stabilisés</b>. En fonction d'une connaissance de lui, juste et judicieuse, il <b>approfondit des techniques dans deux arts du cirque</b> dans lesquels il s'engagera lors de sa prestation. La <b>prise de risque</b> est <b>minimale ou excessive</b>.</p>	<p><b>De 2.5 à 3.5 pts</b>            Le candidat <b>recherche l'originalité</b>. Il <b>s'engage dans les trois arts du cirque</b> et place son coup de projecteur dans l'art du cirque où il excelle. La prise de risque est <b>calculée</b>, pas toujours maîtrisée.</p>	<p><b>De 4 à 4.5 pts</b>            L'élève crée de nouvelles figures en <b>combinant ou articulant plusieurs techniques</b> et différents arts du cirque(1). Le passage individuel laisse apparaître une <b>certaine virtuosité</b>, des créations originales et personnelles. <b>La prise de risque est anticipée</b>.</p>
<p>4.5 points</p> <p><b>Note individuelle</b></p>	<p><b>Interprétation : l'engagement émotionnel et la prise de risque</b></p> <p>4.5 points</p>	<p><b>De 0 à 2 pts</b>  <b>Présence subie</b>            Le propos est récité, exécuté sommairement. Il est imprécis et laisse place à des confusions : trous de mémoire, répétition... L'élève rencontre des difficultés à se décentrer de sa réalisation. Il recherche de l'aide sur les personnes bienveillantes du public.</p>	<p><b>De 2 à 3.5 pts</b>  <b>Présence intermittente</b>            Dans son numéro, l'élève présente plusieurs moments forts de rencontre avec le public. L'élève est présent, convaincant, avec un regard placé, une respiration adaptée. Parfois il est déstabilisé, et peut décrocher.</p>	<p><b>De 4 à 4.5 pts</b>  <b>Présence engagée et convaincante continue</b>            L'élève s'appuie sur le public : son regard est posé, intentionnel. Il établit une relation avec le spectateur par des effets de scènes simples. En cas de difficulté, il assure la continuité de son numéro par des techniques de réchappe anticipées.</p>

<p>3 points <b>Spectateur Lecteur</b> Note individuelle</p>	<p><b>Appréciation d'un numéro dans sa qualité de composition</b></p>	<p><b>0 à 1 pt</b> <b>Jugements qui n'éclairent pas les compositeurs</b> -Repère les formes spatiales : ligne, colonne, forme géométrique, lettre, etc. - Apprécie l'utilisation de l'espace scénique en lien avec le thème, et propose le cas échéant des modifications.</p>	<p><b>1,5 à 2 pts</b> <b>Proposition sur un élément précis source de transformation de la composition</b> - Apprécie les procédés de composition : unisson, répétition, canon... utilisés en lien avec le thème -Identifie les décalages spatiaux ou temporels entre les circassiens, par rapport à la trame du programme, et propose des solutions pour les supprimer.</p>	<p><b>2,5 à 3 pts</b> <b>Propositions concrètes pour une amélioration de la composition</b> - Repère les modules, pertinents en rapport avec le propos, l'univers. Fait des propositions argumentées pour éliminer, soustraire, les éléments superflus. - Débat à l'issue de la prestation de son impact émotionnel en lien avec le titre proposé.</p>
---	---	---	---	--

Commentaires :

- (1) Les élèves présentent leur numéro. 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.
- (2) Par exemple, il est capable, de réguler son équilibre sur l'engin sans perturber la continuité du jonglage (mobilité jambes+ bassin indépendante du buste)
- (3) L'acquisition des savoir-faire fondamentaux liés aux différentes techniques circassiennes se réalise dans une perspective artistique qui privilégie les dimensions créatives et poétiques, dénuée de technicisme. Au regard des conditions d'enseignement et des représentations des élèves, « reproduire des formes singulières », est à entendre comme l'appropriation et la sélection de savoir-faire et de techniques dans une recherche de singularité.

Vous trouverez quelques pistes de travail à explorer pour permettre aux élèves de construire cette singularité, dans les différents arts du cirque.

**Jonglerie :** jongler consiste à lancer, manipuler, rouler ou faire virevolter des objets. La variété et la diversité des trajectoires possibles constituent un premier axe de recherche avec les élèves. Par exemple, l'exploration des trajectoires suppose de confronter l'élève au travail des colonnes, cascades, jets, mais aussi, d'envisager un travail au sol, à base de roulements....

Divers paramètres peuvent être envisagés pour créer de l'originalité et/ ou de la virtuosité :

- la nature et le choix des objets : forme, taille, volume, propriétés, symbolisme, matière, nombre.
- le type d'actions mis en œuvre, leurs déplacements (dans l'espace avant, latéral, arrière du candidat), et/ou leur amplitude.
- la trajectoire des objets dans l'espace et autour du corps.
- les mouvements de l'objet : rotation, translation, spirale...enroulement, percussion, arrêt, amorti, rebond.

Le jonglage est aussi un travail d'illusion, de manipulation, de circulation et disparition d'objets qui nécessite l'acquisition d'habiletés fines. Il fait appel à des qualités de coordination, latéralisation, dissociation très fines et essentielles aux progrès des élèves. Pour impressionner, surprendre, étonner : le circassien utilise des parties du corps variées pour lancer, attraper, produire des rebonds ou arrêts : pieds, genoux, coudes, épaule, nuque, etc.

Enfin, le jonglage n'est pas qu'une activité individuelle, il réclame la circulation et le partage d'objets entre les circassiens. Une recherche autour des échanges, passings, pickings et autres « vols » d'objets est primordiale.

**Équilibre :** Il s'agit pour le circassien de jouer avec le déséquilibre et le retour à l'équilibre : la question du risque et de la chute organise le travail de l'équilibriste qui cherche à reculer sans cesse les limites de l'équilibre pour mieux y revenir. Le travail des équilibres au cirque ne se limite pas à la longueur du déplacement effectué sans chute ou à la durée maintenue de la stabilité, même si elles s'avèrent souvent premières pour les élèves. La recherche de l'empilement ou du travail en hauteur est une piste particulièrement prometteuse et appréciée des élèves, mais la recherche peut aussi se nourrir d'un jeu sur la diversité et le nombre d'appuis utilisés (pieds, mains, genoux, fesses, dos...). Comme au jonglage, le travail des équilibres fait appel à des qualités de coordination, latéralisation, dissociation, notamment entre les membres inférieurs et le reste du corps qui peut alors s'engager dans d'autres actions, expressions...

**Acrobatie :** Il peut être intéressant en cirque d'aborder l'acrobatie en explorant un répertoire sensiblement différent de la gymnastique : figures collectives, pirouettes, cascades, pyramides constituent une première entrée dans l'acrobatie au cirque. Cette question est également à envisager à travers des productions d'équilibres collectifs : la construction d'équilibres précaires par opposition, traction, dans les contrepoids et appuis complémentaires. Mais elle ne se résume pas à la réalisation de pyramides collectives ou de figures statiques à 2, 3. C'est dans la recherche de production d'effets collectifs à partir de figures simples : roulades, roues, sauts réalisés en inversion, symétrie, addition; dans l'enchaînement de figures individuelles ou collectives en jouant sur les procédés : cascade, canon, répétition... (par exemple: roulades chinoises, chari-vari, saute-mouton) ou encore dans la réalisation de figures dynamiques. Un travail sur le regard, le rythme, l'enchaînement des figures ou leur exécution originale peut être privilégié. Enfin, l'acrobatie au cirque, dans une exploration inhabituelle des agrès traditionnels (mini trampolines, cordes, chaises, éducgym, blocs mousses...) ouvre maintes perspectives.

**Danse choregraphie collective CAP-BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve	
<p><b>Niveau 3 :</b> Composer une chorégraphie collective à partir d'un thème d'étude proposé par l'enseignant, en faisant évoluer la motricité usuelle par l'utilisation de <b>paramètres du mouvement</b> (espace, temps, énergie) pour la réaliser devant un groupe d'élèves dans un espace scénique orienté. Apprécier le degré de lisibilité du thème d'étude et l'interprétation des élèves danseurs.</p>		<p>Présenter une chorégraphie en groupe de 3 à 5 élèves. Durée : 1'30 à 2'30, espace scénique et emplacement des spectateurs définis. Deux leçons avant l'évaluation de la composition chorégraphique, les danseurs réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Un spectateur-lecteur observe un danseur à l'aide d'une fiche, le renseigne sur sa prestation et présente une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué <b>lors de la présentation finale de la chorégraphie</b> sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la chorégraphie ou l'interprétation du danseur lors de l'évaluation.</p>	
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 En cours d'acquisition de 0 à 9 points	Compétence du niveau 3 acquise de 10 à 20 points.
8 Points Construction de la chorégraphie Note collective	<p><b>Composition (chorégraphe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lisibilité du thème d'étude et de son développement</li> <li>- Construction d'une motricité singulière               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploitation de l'espace scénique</li> </ul> </li> <li>- Richesse des relations entre les danseurs (spatiales, temporelles, corporelles)</li> </ul>	<p><b>0 à 3,5 pts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La <b>présentation est incomplète</b>, il manque une étape (début, développement ou fin) ou des éléments définissant la situation de référence. Évocation partielle ou quotidienne du thème.</li> <li>- L'élève met en jeu une <b>motricité quotidienne et/ou stéréotypée</b>.</li> <li>- L'orientation est <b>frontale</b>, et l'utilisation de l'espace scénique <b>centrale</b>.</li> <li>- Les <b>comportements</b> individuels sont <b>juxtaposés</b></li> </ul>	<p><b>4 à 5,5pts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La composition possède une <b>structure repérable</b> : début, développement, fin. Le thème est évoqué avec un <b>fil conducteur</b>.</li> <li>- L'élève transforme ou enrichit une motricité quotidienne ou stéréotypée par <b>l'utilisation d'un paramètre</b>.</li> <li>- L'espace scénique est exploité dans <b>2</b> de ses <b>dimensions</b>.</li> <li>- Les actions des danseurs sont <b>coordonnées</b> de façon <b>intermittente</b>.</li> </ul>
		<p><b>6 à 8 pts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le projet est organisé autour d'un ou deux <b>principes de composition</b>. Le traitement du thème est abordé de façon riche, diversifiée et/ou originale.</li> <li>- L'élève dépasse la motricité usuelle : <b>deux à trois paramètres sont exploités</b>.</li> <li>- L'espace scénique est exploité dans ses <b>3 dimensions</b> en liaison avec le propos.</li> <li>- <b>Coordination spatio-temporelle des actions</b> grâce à l'acquisition de codes communs (vocabulaires, gestes, comptage, etc.) et d'une qualité d'écoute.</li> </ul>	
9 points Réalisation Interprétation Note individuelle	<p><b>Interprétation (danseur)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement moteur.</li> <li>- Engagement émotionnel.</li> </ul>	<p><b>0 à 4,5 pts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève réalise des <b>mouvements globaux</b> dont les <b>trajets</b> sont <b>imprécis</b> et restent dans l'espace proche. Il privilégie une motricité organisée autour de la verticalité. Il utilise majoritairement les membres supérieurs.</li> <li>- L'élève est hésitant, il récite : <b>son interprétation est confuse</b> (trous de mémoire, répétition involontaire), et assortie de gestes parasites</li> </ul>	<p><b>5 à 6,5 pts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève réalise des <b>mouvements simples</b>, mais <b>amples aux trajets précis</b> mobilisant des segments corporels variés. Il est capable de dissociation segmentaire simple (droite/gauche, haut/bas). La séquence présente au moins un <b>contraste d'énergie</b>.</li> <li>- L'élève est appliqué, concentré, il <b>capte l'attention du spectateur de façon intermittente</b>.</li> </ul>
<p><b>3 points</b> Spectateur Lecteur Note individuelle</p>	<p><b>Appréciation d'une chorégraphie (spectateur), à partir de la fiche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier le niveau de réalisation d'un danseur.</li> <li>- Apprécier l'interprétation des danseurs.</li> </ul>	<p><b>0 à 1 pt</b></p> <p><b>Jugements qui n'éclairent pas l'interprète</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe la réalisation de façon <b>approximative</b>.</li> <li>- Apprécie <b>sans argument, de façon binaire</b> l'interprétation du danseur.</li> </ul>	<p><b>1,5 à 2 pts</b></p> <p><b>Appréciation d'un point précis qui transforme la réalisation du danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe la prestation d'un danseur de façon précise à travers un <b>paramètre du mouvement</b>.</li> <li>- Donne quelques indications précises sur le placement du regard du danseur.</li> </ul>
			<p><b>2,5 à 3 pts</b></p> <p><b>Appréciations qui génèrent une amélioration nette de la prestation du danseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe la prestation d'un danseur <b>à travers un ou deux paramètres du mouvement</b>. Apprécie leurs utilisations <b>par rapport au thème</b>.</li> <li>- <b>Apprécie l'interprétation du danseur par rapport au thème</b>.</li> </ul>

**Commentaires:**

(1) Les élèves présentent leur chorégraphie. 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 spectateurs lecteurs.

**Concernant les rôles sociaux :**

L'Apsa danse abordée sous la forme de chorégraphie collective implique les élèves dans des rôles sociaux tout au long du cycle et dans les 3 registres d'apprentissage (composition, interprétation, appréciation). Il ne paraît pas pertinent de quantifier ces rôles de façon spécifique dans l'évaluation des registres de composition et d'interprétation.

Dans les rôles de **compositeurs-chorégraphes**, les élèves doivent faire des propositions, accepter celles des autres et trouver un compromis dans les choix retenus. Ceci implique confiance en soi, écoute des autres ...

En tant que **danseurs-interprètes**, ils doivent accepter de se « montrer » devant les autres, assumer le choix des danseurs du groupe et les erreurs éventuelles d'interprétation.

En revanche, le rôle de **spectateurs-lecteurs**, les appréciations des élèves se caractérisent selon les 3 niveaux de maîtrise définis.

**Concernant les termes utilisés dans la fiche d'évaluation :**

> **Motricité usuelle** : motricité globale et quotidienne, organisée autour de la verticalité, mobilisant la périphérie du corps, dans un espace proche, etc.

> **Thème d'étude** : les thèmes peuvent être extrêmement divers : les gestes fonctionnels (frotter, plier, tordre, glisser, pousser, trancher, abattre, etc.) les usages professionnels : gestes du travail et postures du métiers (particulièrement pertinents pour ces élèves), les relations sociales et familiales, les rapports humains (défi-rencontre, etc.), les lieux (gare, rue, etc.), les événements (historiques ou culturels), mais également des images, des peintures, des textes ou des poésies (appropriés dans le cadre de projets pluridisciplinaires), etc.

> **Argument** : faire expliquer par les élèves ce qu'ils ont choisi de traiter dans le thème.

> **Paramètres du mouvement et principes de composition (procédés chorégraphiques) :**

**Les paramètres du mouvement** : l'espace, le temps, l'énergie. La fréquence, la durée et la maîtrise de leur utilisation/exploitation sont des indicateurs du niveau de compétences acquises.

● **L'espace** : espace du corps : orientations, directions, plans, niveaux, tracés, volumes, formes : faire grand, petit, produire des formes courbes ou angulaires, aller vers le haut ou vers le sol ; espace scénique : modes de groupement, lignes et points forts, directions/orientations par rapport au public, entrées/sorties de scène, aménagement scénographique...

● **Le temps** : faire lent, vite, accélérer / décélérer, être à l'arrêt ... mais aussi la façon dont est structurée la chorégraphie dans son ensemble (durée et chronologie des tableaux)

● **L'énergie** : danser avec une énergie faible, forte, saccadée, explosive, fondue, élastique, conduite...mais aussi dans l'ensemble de la chorégraphie (comment l'énergie évolue ?...)

> **Le rapport aux autres** : distance, orientation, contact, unisson, polyphonie, décalage dans le temps, contrastes, etc. afin d'organiser le rapport aux autres de façon diversifiée, originale, plus ou moins complexe (en relation au thème et en jouant avec les paramètres du mouvement).

**Utilisation de l'espace scénique dans ces différentes dimensions** : dans la profondeur, dans la largeur (de côté cour à côté jardin), sur différents niveaux.

**Danse chorégraphie collective Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve				
<p><b>Niveau 4 :</b> Composer une chorégraphie collective à partir d'une démarche et <b>des procédés de composition</b> définis par l'enseignant. Enrichir la production par <b>l'organisation de l'espace scénique et les relations entre les danseurs</b>. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. La chorégraphie est réalisée devant un groupe d'élèves. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique.</p>		<p>Présenter une chorégraphie en groupe de 3 à 5 élèves. Durée : 1'30 à 2'30, espace scénique et emplacement des spectateurs définis. Donner un titre et fournir un argument (écrit ou oral). Deux leçons avant l'évaluation de la chorégraphie, les danseurs réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisi). Chacun observe le numéro à l'aide d'une fiche, et renseigne les danseurs sur leur chorégraphie en présentant une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué <b>lors de la présentation finale de la chorégraphie</b> sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la qualité de composition lors de l'évaluation.</p>				
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts			
<p><b>Construction de la chorégraphie</b> Note collective <b>8 points</b></p>	<p><b>Composition (rôle de chorégraphe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procédé(s) de composition choisi(s) pour créer l'architecture générale de la chorégraphie</li> <li>Organisation entre les danseurs (comment les partenaires s'organisent pour danser à plusieurs)</li> <li>Construction de l'espace scénique : directions et trajets</li> </ul>	<p><b>0 à 3,5 pts</b> <b>Projet esquissé, inachevé :</b> - <b>Procédé ébauché</b>, brouillon, maladroit. L'intention est présente, la réalisation imprécise et l'effet recherché peu convaincant. - <b>Relations incertaines</b>, où l'organisation spatio-temporelle est imprécise. Peu de modalités utilisées (souvent unisson avec jeu sur l'orientation et/ou cascade). - <b>Orientation frontale</b> et trajets vers l'avant (changement de direction se font principalement en aller-retour).</p>	<p><b>4 à 5,5 pts</b> <b>Cohérence du projet : avec un titre et un argument mené à terme :</b> - <b>Procédé repérable</b>, l'intention est comprise et la réalisation commence à être assimilée. Un propos se dégage. - <b>Relations précises, organisées</b>. Utilise au moins 2 procédés différents. - Trajets précis et organisés avec changements de directions.</p>	<p><b>6 à 8 pts</b> <b>Projet précis, affirmation d'une intention ; lecture polysémique :</b> - <b>Projet organisé</b> autour d'un <b>choix judicieux de procédés de composition</b> au profit du propos. Traitement du propos de façon riche, diversifiée et/ou originale. - <b>Relations aux contacts variés et originaux</b>, se réalisant dans des espaces variés. - <b>Trajets et directions variés, originaux</b>, en lien avec le propos chorégraphique.</p>		
		<p><b>Réalisation Interprétation</b> Note individuelle <b>9 points</b></p>	<p><b>Interprétation (rôle de danseur)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement moteur</li> <li>- Engagement émotionnel</li> </ul>	<p><b>0 à 4,5 pts</b> - Coordination maîtrisée <b>de gestes simples</b>, mais <b>appuis instables</b>, gestes étriqués ou timides. Regard au sol ou fixé sur un partenaire. - Subit les choix corporels du groupe : élève <b>peu assuré</b>, troubles visibles (trou de mémoire hésitation, etc.) ou qui <b>récite</b> sa danse.</p>	<p><b>5 à 6,5 pts</b> - <b>Coordination et dissociation maîtrisées de gestes plus complexes</b> (bras jambes, tête) variation d'énergie, gestes précis et convaincus, appuis précis et stables. Regard fixe et/ou informatif (ex : départ d'un mouvement). - Installe les choix corporels du groupe : élève <b>convaincant et engagé</b> dans son rôle <b>de façon intermittente</b>.</p>	<p><b>7 à 9 pts</b> - <b>Gestes complexes maîtrisés</b> jouant sur les différents registres du mouvement dansé : appuis maîtrisés et affirmés, utilisation du déséquilibre, gestes amples et nets : va au bout de sa gestuelle. Utilisation juste du regard - S'engage dans les choix corporels de son groupe : élève <b>convaincant et engagé</b> dans son rôle en <b>permanence</b>.</p>
		<p><b>Spectateur Lecteur</b> Note individuelle <b>3 points</b></p>	<p><b>Appréciation d'une chorégraphie (rôle de spectateur) à partir d'une fiche d'observation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des éléments de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet</li> </ul>	<p><b>0 à 1 pt</b> <b>Jugements qui n'éclairent pas les chorégraphes</b> - Repère de façon globale l'utilisation de l'espace scénique en lien avec le propos. Le jugement est imprécis, il ne permet pas de proposer des modifications.  - Exprime son ressenti de façon globale.</p>	<p><b>1,5 à 2 pts</b> <b>Appréciation d'un point précis qui transforme la chorégraphie</b> - Apprécie l'utilisation de l'espace scénique, de façon <b>précise, et argumente par rapport à un critère</b> (direction, orientation, niveau). - <b>Repère les procédés de composition</b> : unisson, répétition, canon, etc. utilisés par rapport au thème. - <b>Repère les temps forts</b> et les argumente par rapport à son ressenti. Fait des propositions pour éliminer les éléments superflus.</p>	<p><b>2,5 à 3 pts</b> <b>Appréciations qui génèrent une amélioration nette de la chorégraphie</b> - Apprécie l'utilisation de l'espace scénique <b>par rapport à des critères précis</b> : direction, orientation, niveau, en lien avec le propos. - <b>Apprécie la pertinence des choix de procédés de composition</b> par rapport au propos. - Débat à l'issue de la prestation de son impact émotionnel en lien avec le titre proposé.</p>

**Commentaires :**

(1) Les élèves présentent leur chorégraphie. 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 spectateurs lecteurs.

**Procédés chorégraphiques**

**1. / Procédés de composition :**

La répétition : reprise, reproduction d'un geste, d'une séquence ou d'une phrase.

La transposition : principe de reproduction d'un même mouvement avec une autre partie du corps ou un autre segment.

L'accumulation : à partir d'un geste vient s'ajouter un autre geste, puis on reprend en ajoutant un 3<sup>ème</sup> ... D'un élément simple à un développement cumulatif par de plus en plus de segments.

L'aléatoire : dans la détermination d'un certain nombre d'éléments: point de départ, d'arrivée ; nombre de séquences à répéter ; énergies choisies ; nombre d'arrêts...

L'augmentation : La phrase est reprise en amplifiant soit le temps, soit l'espace soit les deux.

La diminution : Procédé inverse

La déformation : Procédé qui distord tout ou partie d'une phrase

L'inversion : procédé qui renverse la chronologie : la phrase ou gestuelle est reprise à l'envers de la fin vers le début.

**2. /Espace:**

Contraste, couplet/refrain, diagonales (ligne de force: diagonale qui part de jardin-fond à public-cour ; ligne de fuite : diagonale qui part de jardin-public à fond de scène cour), ligne/cercle, points fort de l'espace, symbolique des lieux...

**3. /Temps :**

Crescendo-decrescendo (accélération dynamique progressive, puis décélération progressive), collage-montage à partir d'une fragmentation de la phrase dansée, fondus- enchaînés, effet de tuilage, etc.

**4. /Relation entre danseurs: solo, duo, trio, etc.**

Procédés de composition collective :

Alternance : question-réponse mouvement l'un après l'autre.

Unisson : danseur en mouvement simultanément.

Succession : cascade (la vague dans 1 stade).

Canon : séquence de mouvements réintroduite par d'autres danseurs à intervalles réguliers.

Fugue : une séquence se poursuit différemment, puis se retrouve.

Lâcher-rattraper : Procédé mis en place sur un unisson : les danseurs prennent et quittent le travail de base.

Stylisation : Processus par lequel le mouvement s'éloigne du quotidien pour devenir un mouvement dansé.

**Gymnastique CAP BEP (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve												
<b>Niveau 3</b> Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.		Réalisation libre de deux séquences gymniques présentées sur une fiche type qui comporte leur projet d'enchaînement : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau des difficultés. Des exigences de composition : les éléments proviennent d'au moins 3 familles gymniques différentes (en référence au code UNSS en vigueur) dont un élément en posture de renversement. Lorsque les agrès saut de cheval et mini-trampoline sont utilisés dans la séquence, ils sont considérés comme une famille gymnique. Des contraintes d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un chemin de tapis de 12 m x 2 m (au moins 2 longueurs). Lorsque la séquence comporte les agrès saut de cheval ou mini-trampoline, ceux-ci terminent la composition. Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. Les deux séquences sont réalisées consécutivement. La cotation des difficultés est référée au code UNSS « équipe établissement » en vigueur. Pour tous les agrès : A : 0,40 / B : 0,60 / C : 0,80 / D : 1,0 <sup>1</sup>												
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts</b>						<b>Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts</b>						
<b>6 points</b>	<b>Difficulté</b>	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 la famille correspondante.												
		Points de difficulté/éléments	1,2	1,6	2,0	2,4	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0
		<b>Note correspondante</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>
<b>8 points</b>	<b>Exécution</b>	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une exécution fluide et maîtrisée. Tout élément réalisé avec une aide (humaine ou matérielle) entraîne la décote de sa valeur (B devient A). Petites fautes* = -0,2 pts. Grosses fautes* = -0,5 pts. Chute = -1pt. Contraintes d'espace non respectées = - 1pt. Toutes les fautes d'exécution réalisées sur un même élément se cumulent. En dessous de 6 éléments présentés, tout élément manquant = - 2 points. <i>*Tous types de fautes, petites ou grosses, peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'amplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception</i>												
<b>3 points</b>	<b>Composition</b>	<b>1 pt</b>				<b>2 pts</b>				<b>3 pts</b>				
		Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues mais : - Il n'est pas respecté lors de la réalisation de l'enchaînement. - Le choix des éléments n'est pas en adéquation avec les ressources des élèves. <i>Précision : à partir du moment où le projet d'enchaînement ne respecte pas les exigences de composition (pas de renversement par exemple), la note est de 0/3 pts</i>				Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est partiellement respecté lors de la réalisation de l'enchaînement. Le choix des éléments est en cohérence avec les ressources de l'élève.				Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est parfaitement respecté lors de la réalisation. Le choix des éléments est pertinent au regard des ressources de l'élève.				
<b>3 points</b>	<b>Rôle de juge</b>	<b>1 pt</b>				<b>2 pts</b>				<b>3 pts</b>				
		Reconnait les éléments réalisés.				Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique).				Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique). Valide la présence des trois familles d'éléments attendues dont le renversement.				

<sup>1</sup>Dans le code UNSS, les éléments au saut de cheval et au mini-trampoline sont évalués sur 10 points.

Le tableau de correspondance entre les sauts répertoriés dans le code UNSS et le niveau de difficulté retenue pour l'examen est le suivant :

Saut de cheval	Code UNSS	Mini trampoline	Code UNSS
Difficulté B = 0,60	De 6 à 8 pts	Difficulté A = 0,40	De 6 à 6,5pts
Difficulté C = 0,80	De 8,5 à 9pts	Difficulté B = 0,60	7 points
Difficulté D = 1,0	De 9,5 à 10pts	Difficulté C = 0,80	De 8 à 8,5pts
		Difficulté D = 1,0	De 9 à 10pts

**Gymnastique Bac pro (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve												
<b>Niveau 4</b> Composer un enchaînement de 6 éléments minimum (de 4 familles gymniques distinctes dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté) pour le réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et des orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.		Réalisation libre d'un enchaînement présenté sur une fiche type qui comporte son projet : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau des difficultés. Des exigences de composition : les éléments proviennent de 4 familles distinctes (en référence au code UNSS en vigueur) dont un élément en posture de renversement et une rotation arrière. Lorsque les agrès saut de cheval et mini-trampoline sont utilisés dans l'enchaînement, ils sont considérés comme une famille gymnique. Des contraintes de temps : entre 30" et 1'. Des contraintes d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins 2 longueurs dont une diagonale). Lorsque la composition comporte les agrès saut de cheval ou mini-trampoline, ceux-ci terminent obligatoirement l'enchaînement. Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. La cotation des difficultés est référée au code UNSS « équipe établissement » en vigueur. Pour tous les agrès : A : 0,4 / B : 0,6 / C : 0,8 / D : 1,0 <sup>2</sup>												
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition</b> de 0 à 9 pts					<b>Compétence de niveau 4 acquise</b> de 10 à 20 pts							
<b>6 points</b>	<b>Difficulté</b>	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 la famille correspondante.												
		Points de difficulté/ éléments	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,8	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
		<b>Note correspondante</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>
<b>8 points</b>	<b>Exécution</b>	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une exécution fluide et maîtrisée. Tout élément réalisé avec une aide (humaine ou matérielle) entraîne la décote de sa valeur (B devient A). Petites fautes* = -0,2 pts. Grosses fautes* = -0,5 pts. Chute = -1pt. Contraintes d'espace non respectées = -1pt. Toutes les fautes d'exécution réalisées sur un même élément se cumulent. En dessous de 6 éléments présentés, tout élément manquant = -2 points. <i>*Tous types de fautes, petites ou grosses, peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'amplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception.</i>												
<b>3 points</b>	<b>Composition</b>	<b>1 pt</b>				<b>2 pts</b>				<b>3 pts</b>				
		Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues mais : - Ce projet n'est pas respecté lors de la réalisation de l'enchaînement. - Le choix des éléments n'est pas en adéquation avec les ressources des élèves. <i>Précision : À partir du moment où le projet d'enchaînement ne respecte pas les exigences de composition (pas de renversement par exemple), la note est de 0/3 pts</i>				Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est partiellement respecté lors de la réalisation. Le choix des éléments est en cohérence avec les ressources de l'élève.				Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est parfaitement respecté lors de la réalisation. Le choix des éléments est pertinent au regard des ressources de l'élève.				

<sup>2</sup>Dans le code UNSS, les éléments au saut de cheval et au mini-trampoline sont évalués sur 10 points.

Le tableau de correspondance entre les sauts répertoriés dans le code UNSS et le niveau de difficulté retenue pour l'examen est le suivant :

Saut de cheval	Code UNSS	Mini trampoline	Code UNSS
		Difficulté A = 0,40	De 6 à 6,5pts
Difficulté B = 0,60	De 6 à 8 pts	Difficulté B = 0,60	7 points
Difficulté C = 0,80	De 8,5 à 9pts	Difficulté C = 0,80	De 8 à 8,5pts
Difficulté D = 1,0	De 9,5 à 10pts	Difficulté D = 1,0	De 9 à 10pts

		1 pt	2 pts	3 pts
<b>3 points</b>	<b>Rôle de juge</b>	Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique).	Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique). Valide la présence des quatre familles d'éléments attendues dont le renversement et la rotation.	Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique). Valide la présence des quatre familles d'éléments attendues dont le renversement et la rotation. Identifie et quantifie les principales fautes réalisées.

**Badminton CAP BEP (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3</b> Pour gagner le match, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs sont arbitrés par un des joueurs de la poule. À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : <u>un classement filles et garçons séparés</u> et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non). Remarques : (1) À propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (tout comme les candidats garçons). (2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (vitesse des frappes, exploitation du volume et des espaces). Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Degrés d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 pts	
5 points	Gestion du rapport de force et construction des points	<p><b>de 0 à 2,25pts</b> Même en situation de confort, <b>le candidat subit le rapport de force</b>. Les rencontres peuvent être remportées grâce à de nombreuses fautes adverses non provoquées. Il n'y a pas de choix tactique pour la construction du point. L'intention prioritaire du candidat est la défense de son ½ terrain - le renvoi simple dans le ½ terrain adverse. Il n'y a pas de réelle volonté de rupture.</p>	<p><b>de 2,5 à 3,5 pts</b> Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, <b>construit et marque grâce à des renvois variés dans l'axe central essentiellement</b>. Tente d'exploiter sans que cela ne soit systématique ou décisif, les volants favorables (hauts dans la 1<sup>re</sup> moitié du court). Le remplacement est souvent en retard ou parfois absent.</p>	<p><b>de 4 à 5 pts</b> Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, <b>construit et marque avec des trajectoires variées dans la profondeur ou la largeur</b> (déplace l'adversaire) ou avec un coup accéléré. Utilise souvent 1 coup prioritaire efficace. Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture Se replace régulièrement sans attendre vers le centre du terrain.</p>
		<p><b>de 0 à 3,75 pts</b> 1. Le renvoi n'est pas stabilisé et les trajectoires sont aléatoires / nombre important de fautes directes y compris sans déplacement. 2. Renvoi stabilisé dans la 1<sup>re</sup> moitié du court mais <b>beaucoup de fautes directes après un déplacement</b>. Les trajectoires sont plutôt lentes, montantes hautes et peu profondes dans l'axe central le plus souvent. Frappes de face le plus souvent (pas ou peu de dissociations). Juxtaposition des actions de déplacement-frappe-replacement. Se déplace mais frappe en déséquilibre La prise de raquette est inadaptée.</p>	<p><b>de 4 à 6 pts</b> Sur un volant haut en zone avant, <b>produit des frappes de rupture descendantes</b> (attaque au filet) <b>ou éloignées de l'adversaire</b> sur la profondeur ou la largeur (contre amorti, lob, block, amorti) Les frappes sont peu précises sur l'ensemble des paramètres : hauteur, longueur, direction, vitesse <b>Déplacements limités et/ou désorganisés</b> qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement – frappe- replacement sont juxtaposées. Le candidat <b>joue de face</b> le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute). La prise de raquette est inadaptée.</p>	<p><b>de 6,5 à 8 pts</b> Sur des volants hauts dans la 1<sup>re</sup> moitié du court, <b>produit des frappes de rupture descendantes</b> (attaque au filet, smash) <b>ou éloignées de l'adversaire</b> sur la profondeur ou la largeur (contre amorti, lob, block, amorti). Le smash à mi-court devient un atout dans le jeu. <b>Déplacements vers le volant et placements sous le volant souvent coordonnés, synchronisés et adaptés</b> dans les phases de moindre pression. Le candidat se déplace en pas chassés (ou courus) et joue en équilibre. <b>Le candidat sort du jeu de face</b> : placement de profil en frappe haute à mi- court ou en fond de court et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet. <b>La prise de raquette est parfois adaptée</b> (prise universelle)</p>
10 points	Mises en œuvre tactiques et indicateurs techniques  / 8 points			

	<b>Arbitrage / 2 points</b>	<b>0,5pt</b> Le candidat est passif et fait des erreurs sur l'évolution du score. Le candidat connaît partiellement les règles de l'activité.		<b>de 1 à 1,5pt</b> Le candidat suit précisément le déroulement du match et du score. L'annonce du score n'est cependant pas systématique. Les règles du badminton sont connues mais pas toujours appliquées. Il laisse les joueurs prendre certaines décisions à sa place (volants litigieux, etc.)	<b>2 pts</b> Le candidat fait le tirage au sort, annonce le score à haute voix en donnant en premier le score du serveur. Il connaît et fait respecter les règles de l'activité.
<b>5 points</b>	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe: 3 pts	<b>de 0 à 1pt</b> Les élèves classés en bas du tableau	<b>de 1.25 pt à 2 pts</b> Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>de 2.25 pts à 3 pts</b> Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons
			Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants, les rencontres peuvent être mixtes		
		Classement au sein de la poule : 2 pts	Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.		

**Badminton Bac pro (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve																												
<p><b>Niveau 4 :</b> Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Le positionnement du niveau de jeu du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) <b>est la 1<sup>re</sup> étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match (1) avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat(e) (ou de la poule), les points étant répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue de l'ensemble des matchs.</p> <p>(1) A propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (idem pour les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (vitesse de frappes, exploitation du volume et des espaces) Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>																												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degré d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 pts																											
10 points	<p><b>Tactique : projet de gain de match</b></p> <p><b>Qualité des techniques au service de la tactique</b></p> <p><b>Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements</b></p> <p><b>Variété, qualité et efficacité des actions de frappes</b></p>	<p><b>De 0 à 4,75 pts</b></p> <p>Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'<b>axe central essentiellement</b>. Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant. <b>Déplacements limités et/ou désorganisés</b> qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement – frappe- replacement sont juxtaposées. Le replacement est souvent en retard ou parfois absent. Le candidat <b>joue de face</b> le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute). La prise de raquette est inadaptée</p> <p><b>Niveau A</b></p>	<p><b>De 5 à 7,75 points</b></p> <p><b>Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut</b>, construit et marque avec des <b>trajectoires variées</b> dans la profondeur ou la largeur ou avec un coup accéléré, déplace l'adversaire. Utilise un coup prioritaire efficace. <b>Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture</b>. Déplacements et placements sous le volant sont souvent efficaces dans les phases de moindre pression. <b>Le candidat se déplace en pas chassés</b> (ou courus) et joue en équilibre. Se replace sans attendre vers le centre du terrain. Le candidat sort du jeu de face : placement de <b>profil en frappe haute à mi-court ou en fond de court</b> et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet. La prise de raquette est parfois adaptée (<b>prise universelle</b>)</p> <p><b>Niveau B</b></p>		<p><b>De 8 à 10 pts</b></p> <p><b>Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut</b>, construit et marque avec des <b>trajectoires variées et plus précises</b> (en hauteur, longueur, direction et vitesse) dans un espace de jeu élargi : alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées. <b>Le candidat peut privilégier aussi bien la dominante vitesse (trajectoires tendues descendantes ou plates) que l'exploitation du terrain (par le volume) pour gagner l'échange</b>. Fixe, déborde, exploite le revers haut de fond de court adverse. Déplacements synchronisés et coordonnés sur tout le terrain même dans les phases de pression forte : les actions de déplacement – frappe se superposent régulièrement et permettent de jouer en équilibre bien placé. <b>Le replacement, quasi systématique</b>, prend parfois en compte la trajectoire émise (replacement tactique). La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers.</p> <p><b>Niveau C</b></p>																									
		<p><b>5 points</b></p> <p><b>Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel</b></p>	<p><b>Evolution du score entre les 2 sets</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Niveau A</th> <th>Niveau B</th> <th>Niveau C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Cas 6 :</b> Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 5 :</b> Gagne les 2 sets avec dans le 2<sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1<sup>er</sup> set</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4,75</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 4 :</b> Gagne le second set après avoir perdu le 1<sup>er</sup></td> <td>2,5</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 3 :</b> Perd le second set après avoir gagné le 1<sup>er</sup></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4,25</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 2 :</b> Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.</td> <td>1,5</td> <td>2,5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td><b>cas 1 :</b> Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3,5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.</p>			Niveau A	Niveau B	Niveau C	<b>Cas 6 :</b> Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	4,5	5	<b>Cas 5 :</b> Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set	3	4	4,75	<b>Cas 4 :</b> Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup>	2,5	3,5	4,5	<b>Cas 3 :</b> Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup>	2	3	4,25	<b>Cas 2 :</b> Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	4	<b>cas 1 :</b> Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set	1
	Niveau A	Niveau B	Niveau C																											
<b>Cas 6 :</b> Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	4,5	5																											
<b>Cas 5 :</b> Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set	3	4	4,75																											
<b>Cas 4 :</b> Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup>	2,5	3,5	4,5																											
<b>Cas 3 :</b> Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup>	2	3	4,25																											
<b>Cas 2 :</b> Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	4																											
<b>cas 1 :</b> Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set	1	2	3,5																											

<b>5 points</b>	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe : 3 pts	<b>de 0 pt à 1 pt</b> Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>de 1,25 pt à 2 pts</b> Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>de 2,25 à 3 pts</b> Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons
		Classement au sein de chaque poule : 2pts	Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants.		
Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.					

**Basket-ball CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>		<p>- Match à 4 contre 4 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1). - Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes minimum, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du basket, la 3e faute personnelle est sanctionnée par une exclusion temporaire de 1'30. <b>(1) Commentaires :</b> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition		Compétence de niveau 3 acquise
		de 0 à 9 points		de 10 à 14 points
8 points	<p><b>Efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i></p> <p><i>En attaque (3 points)</i></p> <p><i>En défense (3 points)</i></p>	<p>Organisation offensive simple : l'accès à l'espace de marque est fondée essentiellement sur l'action individuelle du porteur de balle ; début d'un jeu à deux partenaires dans le couloir central, pour accéder à l'espace de marque. Discontinuité du jeu.</p> <p>Organisation défensive désordonnée, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. Défense perméable loin du ballon. La pression directe sur le porteur, en nombre, permet parfois la récupération de la balle.</p>	<p>Organisation offensive qui utilise prioritairement le jeu rapide pour prendre de vitesse le repli adverse et accéder à l'espace de marque : la contre-attaque s'avère un moyen efficace de gain de la rencontre.</p> <p>La balle progresse vers la cible dès l'entrée en possession par l'action coordonnée d'au moins deux partenaires. Début d'utilisation des couloirs latéraux et exploitation du jeu en profondeur.</p> <p>Organisation défensive qui cherche à récupérer rapidement le ballon, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. La défense gêne la montée de balle, impose des temps d'arrêts à la progression de balle adverse en contestant l'avancée du porteur de balle ; les rôles se distribuent en fonction du statut défenseur sur porteur de balle / non porteur de balle). L'organisation adoptée favorise les interceptions. Début d'entraide.</p>	<p>Organisation offensive qui se caractérise par l'utilisation opportune et volontaire d'un jeu rapide organisé en fonction du rapport de force existant. Organisation offensive capable de passer d'un jeu rapide à un jeu de transition en fonction du repli adverse.</p> <p>Organisation défensive qui s'organise autour d'une consigne collective, en relation avec le jeu adverse : capable de se coordonner pour presser, harceler le porteur de balle et dissuader l'échange, le plus tôt possible (dès le repli). Aide relativement efficace au partenaire dépassé.</p>
	<p><b>Gain des rencontres (2 points)</b></p>	<p><b>de 0 à 2 points :</b> En fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement les paniers encaissés/paniers marqués)</p>		
12 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque : Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle (6 points)</i></p>	<p><b>Joueur passif ou peu vigilant</b> <b>Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de soi.</b> Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu. <b>PB :</b> peu d'analyse du contexte et de la pression défensive pour enclencher une action. Regard centré sur la balle. <b>NPB :</b> suit le jeu, s'oriente par rapport au PB, peu d'enchaînement d'actions.</p>	<p><b>Joueur impliqué et lucide</b> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</b> Joueur attentif aux événements du jeu, capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse. Capable d'enchaînement d'actions simples. <b>PB :</b> sait prendre des informations, et gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle ; capable d'accélération. Repère situation favorable de tir. <b>NPB :</b> se rend disponible par rapport au partenaire (à distance de passe, en dehors de l'alignement porteur/ défenseur ; orientation partagée PB /cible ; changement de rythme).</p>	<p><b>Joueur organisateur</b> <b>Utilise les règles comme intentions tactiques.</b> Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition, etc.). <b>PB :</b> capable de conserver la balle sous pression défensive, de créer le danger par des changements de rythme ou de direction. Pertinent dans ses tentatives de tirs. <b>NPB :</b> propose des alternatives de jeu près ou loin du ballon, adaptées au rapport de force et aux qualités du porteur de balle.</p>
	<p><i>En défense : efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle (6 points)</i></p>	<p><b>Défenseur :</b> éprouve des difficultés à maintenir une distance réglementaire avec son adversaire direct. Souvent en déséquilibre, il commet des fautes et des violations.</p>	<p><b>Défenseur :</b> gêne et ralentit la progression de balle. Capable d'ajuster la distance le séparant de son adversaire, en fonction de la proximité de la balle.</p>	<p><b>Défenseur :</b> variété des placements et déplacements en fonction des intentions défensives de harcèlement /dissuasion. Capable d'intervenir si partenaire dépassé.</p>

**Basket-ball Bac pro**

Compétences attendues		Principes de l'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<p>- Matches à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1). - Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. 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 du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3<sup>e</sup> faute personnelle est sanctionnée par exclusion temporaire de 1' 30".</p> <p><b>(1) Commentaires :</b> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition		Compétence de niveau 4 acquise
		de 0 à 9 points		de 10 à 14 points
10 points	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b></p> <p><i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</i></p> <p><u>En attaque</u> <b>(4 points)</b></p> <p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>Maintient le rapport de force quand il est favorable</b></p> <p>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>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 au porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b></p> <p>Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition)</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Recul progressif en coupant l'accès au panier, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable</b></p> <p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation collective du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.</p>
	<p><b>Efficacité collective</b> <b>Gain des rencontres</b></p> <p><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.</p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.</p>
10 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><u>En attaque :</u> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque.</i></p>	<p><b>Joueur intermittent.</b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. <b>PB :</b> dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <b>NPB :</b> se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <b>PB :</b> avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. <b>NPB :</b> offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif.</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b>PB :</b> crée un danger systématique pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs à l'extérieur et à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <b>NPB :</b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté ballon et à l'opposé, va au rebond offensif).</p>

*En défense :*

*Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle.  
Réaction au changement de statut attaque /défense.*

Défenseur : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.

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, va au rebond défensif)..

Défenseur : gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, oriente et conteste le PB, dissuade, intercepte et aide).

### Savate-boxe française CAP BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve	
<p><b>Niveau 3</b> : Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres</li> <li>• assaut non mixte</li> <li>• rapport de force équilibré</li> <li>• assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS</li> <li>• arbitrage des assauts par les élèves</li> <li>• 2 assauts à thèmes de 2 reprises d'une durée de 1 mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise. (et non plus duos, mais ça se discute en CAP !)</li> <li>• 1 assaut semi libre de 2 reprises d'une durée de 1 mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise.</li> </ul>	
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts
8 points	<p><b>Système d'attaque et de défense :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qualité des déplacements</li> <li>• trajectoires des touches</li> <li>• qualité et variété des enchaînements</li> <li>• distance de garde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• action réflexe</li> <li>• trajectoires imprécises</li> <li>• garde éloignée ou s'expose aux touches sans protection</li> <li>• touche puissante et non armée</li> <li>• Utilise surtout la jambe arrière en attaque.</li> <li>• Ne riposte jamais</li> <li>• Attaques directes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pertinence de la touche / distance de garde : <ul style="list-style-type: none"> <li>- touche intentionnelle trop puissante</li> <li>- succession de touches simples des 2 tireurs</li> </ul> </li> <li>• protection par parade bloquée, et par opposition sans riposte.</li> </ul>
4 points	<p><b>Gestion de l'effort</b> <b>Efficacité</b> <b>Rapport d'opposition</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• touche moins que l'adversaire</li> <li>• localisation basse</li> <li>• subit l'assaut, recule.</li> <li>• Attaque souvent sans toucher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Touche autant que l'adversaire</li> <li>• Localisation basse et médiane des touches</li> </ul>
3 points	<b>Gain de l'assaut</b>	0 victoire	1 victoire 2 victoires
5 points	<b>Arbitrage, éthique et rituel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• signal de début et fin d'assaut</li> <li>• refus de l'éthique : comportement atypique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle la puissance des touches intervient sur le déroulement de l'assaut.</li> </ul>

### Savate-boxe française Bac pro

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve	
<p><b>Niveau 4</b> : Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres</li> <li>• assaut non mixte</li> <li>• rapport de force équilibré</li> <li>• assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS</li> <li>• arbitrage des assauts par les élèves</li> <li>• 3 assauts libres de 2 reprises d'une durée de 1 mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise et 10 mn de récupération entre chaque assaut</li> </ul>	
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts
8 points	<p><b>Système d'attaque et de défense:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qualité des déplacements</li> <li>- trajectoires des touches</li> <li>- qualité et variété des enchaînements</li> <li>- distance de garde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pertinence de la touche / distance de garde : <ul style="list-style-type: none"> <li>- touche intentionnelle trop puissante</li> <li>- succession de touches simples des 2 tireurs</li> </ul> </li> <li>• protection par parade bloquée, et par opposition sans riposte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pertinence de la touche / distance de garde : <ul style="list-style-type: none"> <li>- trajectoires et touches précises</li> <li>- distance de garde adaptée à l'adversaire</li> </ul> </li> <li>• enchaînement : poing / poing ; pied / pied ; pied / poing ; poing / pied</li> <li>• pare et riposte en une touche</li> <li>• Recherche à mettre la garde de son adversaire en défaut par feinte d'attaque</li> </ul>
4 points	<p><b>Gestion de l'effort</b> <b>Efficacité</b> <b>Rapport d'opposition</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• touche autant que l'adversaire</li> <li>• localisation basse et médiane des touches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• touche plus que l'adversaire</li> <li>• localisation basse, médiane et haute des touches</li> </ul>
3 points	<b>Gain de l'assaut</b>	1 victoire	3 victoires
5 points	<b>Arbitrage, éthique et rituel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle la puissance des touches</li> <li>• intervient sur le déroulement de l'assaut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilise la terminologie</li> <li>• arrête l'assaut pour raisons de sécurité</li> </ul>

**Football CAP-BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p><b>Niveau 3 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>		<p>-Match à 6 contre 6 (5joueurs de champ et un gardien) sur un terrain de football à 7, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1). -Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes minimum (comportant 2 mi-temps). Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse. -Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface. Les remises en jeu s'effectuent au pied. <u>(1) Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition		Compétence de niveau 3 acquise	
		de 0 à 9 points		de 10 à 14 pts de 15 à 20 pts	
8 points	<p><b>Efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i></p> <p><i>En attaque</i> <b>(3 points)</b></p>	<p>Organisation offensive simple, fondée sur l'action individuelle du porteur de balle, début d'échanges entre deux partenaires dans l'axe du but, pour accéder à l'espace de marque. Discontinuité du jeu.</p>	<p>- Organisation offensive qui utilise prioritairement le jeu rapide pour prendre de vitesse le repli adverse et accéder à l'espace de marque : la contre-attaque s'avère un moyen efficace de gain de la rencontre. -La balle progresse vers le but dès l'entrée en possession par l'action coordonnée d'au moins deux partenaires. Début d'utilisation des couloirs latéraux et exploitation du jeu en profondeur.</p>	<p>-Organisation offensive qui se caractérise par l'utilisation opportune et volontaire d'un jeu rapide organisé en fonction du rapport de force existant. Organisation offensive capable de passer d'un jeu rapide à un jeu organisé à l'approche du but pour trouver des positions favorables de tirs en fonction du repli adverse.</p>	
	<p><i>En défense</i> <b>(3 points)</b></p>	<p>Organisation défensive désordonnée, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. Défense perméable loin du ballon. La pression directe sur le porteur, en nombre, permet parfois la récupération de la balle.</p>	<p>-Organisation défensive qui cherche à récupérer rapidement le ballon. La défense gêne la montée de balle, impose des temps d'arrêts à la progression de balle adverse en contestant l'avancée du porteur de balle (prise en responsabilité efficace d'un adversaire direct, les rôles se distribuent en fonction du statut défenseur sur porteur de balle / non porteur de balle). Début d'entraide.</p>	<p>-Organisation défensive qui s'organise autour d'une consigne collective, en relation avec le jeu adverse : capable de se coordonner pour presser, harceler le porteur de balle et dissuader l'échange, le plus tôt possible (dès le repli). -Répartition efficace des défenseurs sur le terrain en fonction des ressources et des rôles à tenir (positions clefs). Aide relativement efficace au partenaire dépassé.</p>	
	<b>Gain des rencontres (2 points)</b>	De 0 à 2 pts en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement les buts encaissés/ buts marqués)			
12 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective.</b></p> <p><i>En attaque : Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle (6 points)</i></p>	<p><b>Joueur passif ou peu vigilant</b> <b>Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de soi.</b> Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu. <u>PB</u> : peu d'analyse du contexte et de la pression défensive pour enclencher une action : réagit seulement quand il est bloqué ; tire sans prendre en compte les adversaires. Regard centré sur le ballon. <u>NPB</u> : suit le jeu, s'oriente par rapport au PB et non par rapport à la cible, peu d'enchaînement d'actions.</p>	<p><b>Joueur impliqué et lucide</b> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</b> Joueur attentif aux événements du jeu, capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse : prend en compte les capacités physiques et techniques de ses partenaires et adversaires. <u>PB</u> : gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle, capable d'accélération dans la conduite de balle. Tirs réalistes. <u>NPB</u> : se rend disponible (à distance de passe, en dehors de l'alignement porteur/ défenseur ; orientation partagée PB /cible ; changement de rythme).</p>	<p><b>Joueur organisateur</b> <b>Utilise les règles comme intentions tactiques.</b> Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition, etc.). <u>PB</u> : capable de conserver la balle sous pression défensive, d'accélérer, de créer le danger. Passe et reçoit en mouvement, dribble un adversaire direct et met en danger le gardien en situation de tir. <u>NPB</u> : propose des alternatives de jeu près ou loin du ballon en enchaînant démarquage et remplacement en fonction du rapport de force.</p>	

	<p><i>En défense : efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i> <b>(6 points)</b></p>	<p><u>Défenseur</u> : souvent en déséquilibre, à contre-sens du jeu, commet des fautes et des violations, difficulté à maintenir une distance réglementaire avec son adversaire direct.</p>	<p><u>Défenseur</u> : ferme l'accès au but, est capable d'ajuster la distance le séparant de son adversaire.</p>	<p><u>Défenseur</u> : variété des déplacements et replacements en fonction des intentions défensives de pression/dissuasion. Capable d'intervenir si partenaire dépassé.</p>
--	---	---	--	--

**Football Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<p>-Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain de football à 7, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1). -Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. 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 du jeu adverse -Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface. Les remises en jeu s'effectuent au pied. <u>(1) Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Compétence de niveau 4 acquise	
			de 10 à 14 pts	de 15 à 20 pts
10 points	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i></p> <p><u>En attaque</u> <b>(4 points)</b></p> <p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>Maintient le rapport de force quand il est favorable.</b> 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, d'autres réalisent des appels de balle en profondeur (quelques tirs au but).</p> <p>Organisation défensive individuelle, désordonnée, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération) et l'on récupère la balle d'abord pour soi. La pression directe au porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque. Accès au but protégé.</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré.</b> -Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. -L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable. -Défense organisée et étagée pour perturber la progression de balle, le défenseur le plus près ralentit le plus possible la montée du ballon (répartition entre harceleur et récupérateur - intercepteur en repli, aide au partenaire dépassé). - Regroupement à proximité de l'espace de marque pour couper l'accès au but</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable.</b> -Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. -Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle, déplacements des joueurs coordonnés, décalages et variation collective du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.  -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.</p>
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <i>Gain des rencontres, Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.</p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.</p>
10 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <u>En attaque :</u> <b>(6 points)</b> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque</i></p>	<p><b>Joueur intermittent.</b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. <b>PB :</b> dribble l'adversaire, conduit ou passe la balle en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <b>NPB :</b> se rend disponible à hauteur du PB ou dans un espace avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <b>PB :</b> conserve le ballon sous pression et donne une finalité à son dribble : cherche le duel, one-deux, jeu court/jeu long, passes précises, centre, tirs opportuns. <b>NPB :</b> par son déplacement, se sort du marquage adverse et offre des solutions de passe pertinentes dans différents espaces de jeu (appels, appui, soutien, orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif.</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b>PB :</b> crée le danger pour favoriser une rupture (gagne ses duels, passes décisives, contrôles orientés, centres, passes transversales, jeu de tête, tirs puissants et cadrés ...). <b>NPB :</b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (courses croisées, permutations, attire la défense, etc.)</p>

	<p><i>En défense :</i> <b>(4 points)</b> <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i> <i>Réaction au changement de statut attaque /défense</i></p>	<p><u>Défenseur</u> : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible, gêne le tir) mais a du mal à ajuster sa distance d'intervention et a tendance à trop se livrer.</p>	<p><u>Défenseur</u> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, course de repli, intercepte, aide en situation d'urgence).</p>	<p><u>Défenseur</u> : gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires. Ajuste sa distance de marquage par rapport à la cible et contrecarre le jeu vers l'avant. Grâce à son positionnement initial coupe la trajectoire et intercepte sans faute (jaillissement et recul, gêne le tir, etc.).</p>
--	---	--	---	--

**Handball CAP-BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p><b>Niveau 3 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>		<p>- Match à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1). - Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes minimum, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du handball, mais l'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface.</p> <p><u>(1) Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points		Compétence de niveau 3 acquise	
				de 10 à 14 points	de 15 à 20 points
8 points	<p><b>Efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>En attaque</i> <b>(3 points)</b></p>	<p>Organisation offensive simple : l'accès à l'espace de marque est fondée essentiellement sur l'action individuelle du porteur de balle ; début d'un jeu à deux partenaires dans le couloir central, pour accéder à l'espace de marque. Discontinuité du jeu.</p>	<p>Organisation offensive qui utilise prioritairement le jeu rapide pour prendre de vitesse le repli adverse et accéder à l'espace de marque : la contre-attaque s'avère un moyen efficace de gain de la rencontre. La balle progresse vers la cible dès l'entrée en possession par l'action coordonnée d'au moins deux partenaires. Début d'utilisation des couloirs latéraux et exploitation du jeu en profondeur</p>	<p>Organisation offensive qui se caractérise par l'utilisation opportune et volontaire d'un jeu rapide organisé en fonction du rapport de force existant. Organisation offensive capable de passer d'un jeu rapide à un jeu de transition en fonction du repli adverse.</p>	
	<p><i>En défense</i> <b>(3 points)</b></p>	<p>Organisation défensive désordonnée, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. Défense perméable loin du ballon. La pression directe sur le porteur, en nombre, permet parfois la récupération de la balle.</p>	<p>Organisation défensive qui cherche à récupérer rapidement le ballon, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. La défense gêne la montée de balle, impose des temps d'arrêts à la progression de balle adverse en contestant l'avancée du porteur de balle ; les rôles se distribuent en fonction du statut défenseur sur porteur de balle / non porteur de balle. L'organisation adoptée favorise les interceptions. Début d'entraide.</p>	<p>Organisation défensive qui s'organise autour d'une consigne collective, en relation avec le jeu adverse : capable de se coordonner pour presser, harceler le porteur de balle et dissuader l'échange, le plus tôt possible (dès le repli). Aide relativement efficace au partenaire dépassé.</p>	
	<b>Gain des rencontres (2 points)</b>	De 0 à 2 points en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement les buts encaissés/ buts marqués)			
12 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque : Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <b>(6 points)</b></p>	<p><b>Joueur passif ou peu vigilant.</b> <b>Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de soi.</b> Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu. <b>PB :</b> peu d'analyse du contexte et de la pression défensive pour enclencher une action. Regard centré sur la balle. <b>NPB :</b> suit le jeu, s'oriente par rapport au PB, peu d'enchaînement d'actions.</p>	<p><b>Joueur impliqué et lucide.</b> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</b> Joueur attentif aux événements du jeu, capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse. Capable d'enchaînements d'actions simples. <b>PB :</b> sait prendre des informations, et gère l'alternative jouer seul ou avec un partenaire en fonction du contexte de jeu pour faire progresser la balle, capable d'accélération. Repère situation favorable de tir. <b>NPB :</b> se rend disponible par rapport au partenaire (à distance de passe, en dehors de l'alignement porteur/ défenseur ; orientation partagée PB /cible ; changement de rythme).</p>	<p><b>Joueur organisateur.</b> <b>Utilise les règles comme intentions tactiques.</b> Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition...) <b>PB :</b> capable de conserver la balle sous pression défensive, de créer le danger par des changements de rythme ou de direction. Pertinent dans ses tentatives de tirs (capacité à varier puissance et précision pour surprendre le gardien de but) <b>NPB :</b> propose des alternatives de jeu près ou loin du ballon, adaptées au rapport de force et aux qualités du porteur de balle.</p>	

	<p><i>En défense :</i> <i>efficacité individuelle</i> <i>pour protéger la cible</i> <i>et récupérer la balle</i> <b>(6 points)</b></p>	<p><u>Défenseur</u> : éprouve des difficultés à maintenir une distance réglementaire avec son adversaire direct. Souvent en déséquilibre, il commet des fautes.</p>	<p><u>Défenseur</u> : gêne et ralentit la progression de balle. Capable d'ajuster la distance le séparant de son adversaire, en fonction de la proximité de la balle.</p>	<p><u>Défenseur</u> : variété des placements et déplacements en fonction des intentions défensives de harcèlement/dissuasion. Capable d'intervenir si partenaire dépassé.</p>
--	--	---	---	---

**Handball BAC PRO**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<b>Niveau 4</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.		- Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1). - Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. 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 du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du handball. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut-être rapide. <b>(1) Commentaires :</b> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition	Compétence de niveau 4 acquise	
		de 0 à 9 points	de 10 à 14 points	de 15 à 20 points
10 points	<b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i> <i>En attaque</i> <b>(4 points)</b>  <i>En défense</i> <b>(4 points)</b>	<b>Maintient le rapport de force quand il est favorable.</b> Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse : utilisation dominante du couloir de jeu direct. Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir.  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 au porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.	<b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré.</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation des espaces clés (notion de trapèze), dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition). <i>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli).</i> Recul progressif en coupant l'accès au but, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).	<b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable.</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation collective du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.  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 but, se supplée collectivement pour une entraide efficace.
	<b>Efficacité collective (2points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i>	Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.	Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.
10 points	<b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque : (6 points)</i> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque</i>	<b>Joueur intermittent.</b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. <b>PB :</b> dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <b>NPB :</b> se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).	<b>Joueur engagé et réactif</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <b>PB :</b> joue en mouvement dans les intervalles, avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. <b>NPB :</b> offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).	<b>Joueur ressource : organisateur et décisif</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b>PB :</b> crée un danger systématique pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs à l'extérieur et à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <b>NPB :</b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran ou bloc, se démarque côté ballon et à l'opposé).

<p><u>En défense</u> : <b>(4 points)</b> Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle Réaction au changement de statut attaque /défense</p>	<p><u>Défenseur</u> : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p>	<p><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><u>Défenseur</u> : gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, oriente et conteste le PB, dissuade, intercepte et aide).</p>
---	--	--	---

**Judo CAP BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve						
<b>Niveau 3</b> : intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>.</li> <li>• Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol).</li> <li>• Éthique et rituel définis.</li> <li>• Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat.</li> </ul>						
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points			Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 points			
8 points	<b>Système d'attaque et de défense (debout et sol)</b> - Saisie et attitude - Déséquilibre, déplacement, placement. - Comportement défensif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action réflexe.</li> <li>• Distance de garde éloignée au maximum.</li> <li>• Appuis déficients.</li> <li>• Ne contrôle pas l'adversaire au sol.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque : faire chuter l'adversaire dans une direction au moins.</li> <li>• Rapprochement de la garde par des saisies franches et maintenues</li> <li>• Capable d'immobiliser l'adversaire au sol.</li> </ul>			
4 points	<b>Gestion du rapport de force Efficacité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur du combat, de la chute.</li> <li>• Reste sur le pôle de la coopération.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Randori avec partenaires.</i></li> <li>• S'engage mais sans contrôler sa force</li> <li>• Equilibre relatif entre avantages marqués / subis.</li> </ul>			
3 points	<b>Gain des combats</b>	0 victoire	1 nul 2 défaites	2 nuls 1 défaite	3 nuls	1 victoire 2 défaites	1 victoire 1 défaite 1 nul	1 victoire 2 nuls
5 points	<b>Arbitrage, éthique et rituel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise seulement un <i>signal</i> de début et fin de combat.</li> <li>• Refus de l'éthique : comportement atypique.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rituel</i> de début et fin de combat maîtrisé.</li> <li>• Intervient sur le déroulement du combat avec quelques approximations.</li> </ul>			

### Judo Bac pro

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<p><b>Niveau 4</b> : Combiner des techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>.</li> <li>• Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol).</li> <li>• Éthique et rituel définis.</li> <li>• Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat.</li> </ul>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 points		
8 points	<p><b>Système d'attaque et de défense (debout et sol)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisie et attitude.</li> <li>- Déséquilibre, déplacement, placement.</li> <li>- Comportement défensif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque : faire chuter l'adversaire dans une direction au moins.</li> <li>• Rapprochement de la garde par des saisies franches et maintenues.</li> <li>• Capable d'immobiliser l'adversaire au sol.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque : Utilise une ou plusieurs formes de corps identifiables de manière efficace.</li> <li>• Contres ou esquives efficaces.</li> <li>• Capable d'immobiliser l'adversaire au sol en utilisant deux techniques différentes au moins.</li> </ul>		
4 points	<p><b>Gestion du rapport de force</b> <b>Efficacité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori avec partenaires.</li> <li>• S'engage mais sans contrôler sa force</li> <li>• Équilibre relatif entre avantages marqués / subis.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori avec adversaires.</li> <li>• Supériorité des avantages marqués.</li> <li>• Contrôle son agressivité.</li> </ul>		
3 points	<p><b>Gain des combats</b></p>	<p><b>1 victoire</b> <b>2 défaites</b></p>	<p><b>1 victoire</b> <b>1 nul</b> <b>1 défaite</b></p>	<p><b>1 victoire</b> <b>2 nuls</b></p>	<p><b>2 victoires</b> <b>1 défaite</b></p>	<p><b>2 victoires</b> <b>1 nul</b></p>	<p><b>3 victoires</b></p>
5 points	<p><b>Arbitrage, éthique et rituel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rituel de début et fin de combat maîtrisé.</li> <li>• Intervient sur le déroulement du combat avec quelques approximations.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise la terminologie.</li> <li>• Arrête le combat à bon escient pour raison de sécurité.</li> </ul>		

## Rugby CAP BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.</p>		<p>- Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50 m x 40 m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré <i>a priori</i> (1). - 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). <u>(1) Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 points	
8 points	<p><b>Efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i></p> <p><i>En attaque (3 points)</i></p> <p><i>En défense (3 points)</i></p>	<p>Organisation offensive assurant <b>peu de continuité de jeu</b> (balle change souvent d'équipe) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enfermement dans un jeu individuel de défi souvent conclu par une perte</li> <li>▪ Jeu de passes latéral sans avancée</li> <li>▪ Aspiration collective au point de blocage du porteur.</li> </ul> <p>Organisation défensive désordonnée (pas de pression en ligne). Aspiration défensive au point de blocage du porteur.</p>	<p>Organisation offensive recherchant la <b>continuité de jeu</b> par l'utilisation du jeu groupe et/ou du jeu déployé. Jeu dans l'axe profond par relais successifs ponctués par des arrêts de balle (au sol notamment) Jeu latéral de passes par des courses peu rectilignes (transmissions réalisées trop tôt ou trop tard) Enchaînement encore retardé par une <b>répartition peu claire des rôles selon le principe d'utilité</b> (protection/déblayage, relais/éjection, utilisation) Jeu au pied peu utilisé.</p> <p>Organisation défensive organisée en ligne qui reste assez statique. Contestation souvent brouillonne dans la zone plaqueur plaqué, remplacement sur les côtés mal organisé après plusieurs blocages du porteur. Récupérations au point de blocage.</p>	<p>Organisation offensive assurant une <b>bonne continuité de jeu</b> par une alternance de formes de jeu selon l'avancée réalisée :</p> <p><b>Transformation</b> d'une forme de jeu à l'autre permettant de déséquilibrer la défense <b>Distribution des rôles plus conforme à la situation</b> <b>Apparition d'un jeu au pied avec intention tactique</b> (derrière la défense).</p> <p>Organisation d'une ligne défensive qui avance. Bonne distribution au point de blocage et sur les côtés (contestation structurée sur balle au sol). Apparition d'une couverture derrière la ligne R1 = rideau 1. Récupération et jeu immédiat.</p>
		<b>Gain des rencontres (2 points)</b>	De 0 à 2 points en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement l'écart entre points encaissés/ points marqués)	
12 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque : Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle (6 points)</i></p>	<p><b><u>Joueur passif ou peu vigilant.</u></b> Joueur concerné si le jeu se déplace à lui ; se met à la faute souvent par méconnaissance de la règle et conteste l'arbitrage. Des gestes involontaires pouvant être dangereux dans la tentative de plaquage notamment. * Pénaliser si mise en danger de l'intégrité physique. <b>PB :</b> peu d'analyse du contexte ; course en travers et tendance à vite passer. <b>NPB :</b> suit le jeu à distance, aide avec retard et sans conviction.</p>	<p><b><u>Joueur impliqué et lucide.</u></b> Joueur capable de réagir selon la circulation du ballon et la pression adverse. Connaissances réglementaires permettant un engagement loyal dans l'affrontement physique (Pas de faute au sol répétée, ligne de hors-jeu assez bien respectée). <b>PB :</b> avance, conserve au contact debout, passe avec précision. <b>NPB :</b> soutient au contact, enjambe pour protéger et conserver, se replace pour assurer la circulation de balle.</p>	<p><b><u>Joueur organisateur.</u></b> Joueur capable de tenir n'importe quel rôle en fonction de la circulation de balle et des joueurs. S'engage pour éviter toute situation critique au partenaire Maîtrise son engagement physique au plaquage (attitude sécuritaire). Réorganise son équipe, conseille en direct et montre l'exemple d'entraide dans le combat notamment. <b>PB :</b> capable de créer un danger systématique (prise d'intervalle, passage de bras, décalage, élimine à 1 c 1). <b>NPB :</b> précision de l'aide par de la réactivité en soutien.</p>

	<p><i>En défense : efficacité individuelle pour bloquer la progression et/ou récupérer la balle</i> <b>(6 points)</b></p>	<p><u>Défenseur</u> : toujours arrêté, éprouve des difficultés à bloquer un porteur, plutôt accrocheur et freineur par le maillot.</p>	<p><u>Défenseur</u> : bloque et /ou plaque. Si proche du regroupement, lutte pour contester et récupérer. Si loin du regroupement, se replace en ligne pour protéger les côtés.</p>	<p><u>Défenseur</u> : varie son comportement selon la situation (presse haut, bloque le ballon, arrache le ballon). Plaque l'adversaire et récupère le ballon. Aide un partenaire en difficulté.</p>
--	---	--	---	--

**Rugby Bac pro**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.</p>		<p>- Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50m x 40m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré <i>a priori</i> (1). - Chaque équipe dispute plusieurs 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). <u>(1) Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 points	
10 points	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i> <u>En attaque</u> <b>(4 points)</b></p> <p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>Maintient le rapport de force quand il est favorable</b> Difficultés pour s'organiser dans la circulation et au point d'arrêt de la balle. <b>Continuité de jeu soit :</b> - <b>par un jeu latéral</b> de passes conclu par une avancée aléatoire, - <b>par un jeu dans l'axe profond</b> en relais successifs conclu par une avancée plus significative <b>( la même forme de jeu se poursuit jusqu'au blocage, perte ou marque).</b></p> <p><b>Constitution d'un rideau défensif en dents de scie</b> (toujours plus avancé au niveau du ballon, statique sur les côtés). Freine et bloque la progression du porteur, tente de récupérer des balles au sol dans la zone de plaquage.</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b> Organisation collective offensive liée à des enchaînements d'actions pour concentrer la défense et la contourner, ou étirer pour traverser. <b>Plus grande continuité de jeu par une alternance de jeu groupe/jeu déployé</b> déséquilibrant et libérant des espaces. La conservation de balle par mixage de 2 formes de jeu aboutit plus souvent à la marque. Ligne défensive disposée en largeur pour bloquer la progression. <b>Contestation au point de blocage (regroupement) et sur les bords, mais tendance parfois à trop s'engager en nombre dans le regroupement.</b> <b>Réorganisation défensive incomplète</b> après plusieurs regroupements offensifs.</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable</b> Organisation collective réactive, créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (<b>mixage des 3 formes de jeu</b> et déplacements des joueurs coordonnés, <b>variation collective du rythme de jeu</b>). <b>Continuité du jeu assurée</b> par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.</p> <p><b>Ligne défensive pressant haut, coulissante</b> selon le contexte, <b>en reconstruction permanente</b> avec apparition d'une <b>couverture</b> en arrière du 1er rideau. Fait reculer l'attaque, provoque des récupérations dans la ligne d'affrontement.</p>
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <i>Gain des rencontres</i> <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.</p>	<p>Matches perdus=matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.</p>
10 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <u>En attaque : (6 points)</u> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque</i></p>	<p><b>Joueur intermittent.</b> Joueur impliqué quand le ballon se déplace vers lui. <b>PB :</b> avance, se fait bloquer le ballon, ou passe approximativement, selon la présence du défenseur. <b>NPB :</b> soutient plutôt à côté, réagit tardivement pour aider au contact le partenaire.</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner certaines actions avec ses partenaires. <b>PB :</b> avance, provoque et conserve au contact, passe avec précision. <b>NPB :</b> soutient au contact pour avancer, enjambe et protège le porteur au sol, se replace en largeur et profondeur pour assurer la circulation de balle.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif.</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b>PB :</b> crée un danger systématique pour favoriser une rupture (fixe et décale, gagne à 1 c 1, s'engage dans l'intervalle et traverse la défense, joue au pied derrière la défense). <b>NPB :</b> change son déplacement pour faire diversion, précision de l'aide par de la réactivité et le geste technique juste.</p>

	<p><i>En défense ; (4 points)</i> <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i> <i>Réaction au changement de statut attaque/ défense</i></p>	<p><u>Défenseur</u> : bloque un adversaire sans vitesse, accroche et freine un joueur lancé. Rarement récupérateur dans la zone de combat.</p>	<p><u>Défenseur</u> : plaque et/ou bloque : Si proche du regroupement, lutte pour contester et récupérer. Si loin du regroupement, se replace en ligne pour protéger les côtés.</p>	<p><u>Défenseur</u> : adapte son comportement 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>
--	--	--	---	---

**Tennis de table CAP/BEP (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<b>Niveau 3</b> : Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point et chercher à gagner.		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs sont arbitrés par un des joueurs de la poule.</p> <p>À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement au sein de la classe filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non).</p> <p>Remarques : (1) À propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (idem pour les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté, etc.). Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Degré d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 points		
5 points	<b>Gestion du rapport de force et construction des points</b>	<p>Le candidat subit le rapport de force. Les rencontres peuvent être remportées grâce à de nombreuses fautes adverses non provoquées.</p> <p>Il n'y a pas de choix tactique pour la construction du point. L'intention prioritaire de ce candidat est la défense de sa demi-table.</p> <p>Il n'y a pas de réelle volonté de rupture.</p>	<p>Le candidat essaie parfois de construire le point en variant les directions pour obtenir une balle favorable.</p> <p>Celle-ci n'est pas toujours exploitée, ou fait l'objet de nombreuses fautes (des frappes explosives et non appropriées apparaissent parfois).</p> <p>Le candidat remporte des points grâce aux fautes adverse et par l'exploitation de balles favorables occasionnellement provoquées ou grâce à un service qui commence à devenir offensif.</p>	<p>Le candidat s'organise pour réaliser des actions efficaces (services, remises, prises d'initiatives). Il tente d'imposer son jeu sans nécessairement tenir compte de l'adversaire.</p> <p>Deux types de jeu peuvent alors apparaître :</p> <p>1) Pour certains, le gain des points s'obtient par l'enchaînement de renvois réguliers caractérisés par des trajectoires variées en direction (rupture spatiale). La stratégie de ce candidat est donc de provoquer les fautes de l'adversaire.</p> <p>2) Pour d'autres, le gain des points s'obtient grâce à l'exploitation de balles favorables, le plus souvent provoquées.</p>	
10 points	<b>Mises en œuvre tactiques et indicateurs techniques</b>  /8 points	<p>Le candidat est souvent proche de la table et ne privilégie qu'un seul coup (le coup droit ou le revers).</p> <p>Le service n'est pas toujours réglementaire, c'est une simple mise en jeu</p> <p>Les placements de balle ne sont pas intentionnels et la zone centrale est privilégiée. Les trajectoires de balle sont lentes et arrondies.</p> <p>Les déplacements du candidat sont inexistantes ou tardifs et donc peu efficaces pour produire des renvois variés</p>	<p>Le candidat continue à utiliser un coup préférentiel dans les phases de moindre pression ou sur les balles favorables, mais est capable d'utiliser un autre coup lorsque la pression temporelle augmente.</p> <p>Le service, par ses variations de placement ou de vitesse est perçu comme une entrée dans le duel</p> <p>Les placements de balles commencent à être intentionnels et les zones latérales sont partiellement utilisées. Le candidat n'atteint pas toute la largeur de la table.</p> <p>Le candidat est capable d'avoir une mise à distance correcte dans des phases de moindre pression mais son déplacement reste parfois tardif lorsque la pression temporelle augmente.</p> <p>Le candidat utilise un type de rupture (spatiale ou temporelle): balle excentrée principalement et accélérée parfois.</p>	<p>Dans les moments où le rapport de force est équilibré, le candidat recherche presque systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement la vitesse ou le placement de la balle, et/ou un début de rotation dans l'échange : balles coupées (rotation arrière) et liftés (rotation avant).</p> <p>Le service, par ses variations (placement, vitesse, rotation) commence à devenir une arme pour créer une rupture rapide. Les filles et les garçons peuvent adopter des stratégies différentes, plus ou moins abouties, mais avec une intention perceptible de rupture.</p> <p>Le candidat recherche un placement efficace (mise à distance) et est capable de se replacer dans les phases de jeu de moindre pression (position favorable pour prendre l'initiative).</p>	
	<b>Arbitrage</b> / 2 points	<p>Le candidat est passif et fait des erreurs sur l'évolution du score.</p> <p>Le candidat connaît partiellement les règles de l'activité.</p>	<p>Le candidat suit précisément le déroulement du match et du score. L'annonce du score n'est cependant pas systématique. Les règles du tennis de table sont connues mais pas toujours appliquées. Il laisse les joueurs prendre certaines décisions à sa place (balles litigieuses, etc.)</p>	<p>Le candidat fait le tirage au sort, annonce le score à haute voix en donnant en premier le score du serveur.</p> <p>Il connaît et fait respecter les règles de l'activité.</p>	
5 points	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe : 3 pts	<b>de 0 à 1 pt</b> Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>de 1.25 à 2 pts</b> Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>de 2.25 à 3 pts</b> Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons

		Classement dans la poule :2 pts	Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants, Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.
--	--	---------------------------------	--

**Tennis de table Bac pro (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve																										
<p><b>Niveau 4 :</b> Faire des choix tactiques pour gagner le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes (1). <b>Le positionnement du niveau de jeu</b> du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) <b>est la 1ère étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match réalisé au sein de la poule, avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat préalablement identifié. Les points sont répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. La note finale sur 5 obtenue pour cet item résulte de la moyenne des notes obtenues à chaque match. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue des matchs. Deux classements différents sont effectués : un classement général, <u>filles et garçons séparés</u>, et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non). Remarques : (1) A propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (tout comme les candidats garçons). (2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté...). Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>																										
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Degré d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 points																									
10 points	<p><b>Qualité des techniques au service de la tactique</b></p> <p>Variété, qualité et efficacité des frappes</p> <p>Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements</p>	<p><b>0 à 4,75 points</b></p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>utilise prioritairement un type de stratégie</b> : placement, accélération, jeu défensif</p> <p>Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle.</p> <p>Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté.</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau A</b></p>	<p><b>5 à 7,75 points</b></p> <p>Pour gagner l'échange, le candidat(e) met en place une stratégie de jeu qui peut prendre des formes différentes (jeu placé/accéléré ; coupé/lifté ; défense/attaque, etc.)</p> <p>Dans les moments d'équilibre du rapport de force : Le candidat recherche <b>systematiquement</b> la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement le placement de la balle ou son accélération, un début de rotation apparaît : balles coupées (rotation arrière) ou liftées (rotation avant). Le candidat(e) varie le placement, la vitesse et/ou l'effet du service. Il prend l'avantage dans le jeu dès le service ou sur le retour du service. Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau B</b></p>	<p><b>8 à 10 points</b></p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>combine plusieurs stratégies</b> pour faire basculer le rapport de force à son avantage. Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître: -soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placée) ou jouer contre l'initiative adverse (blocs, balles coupées). -soit les déplacements sont suffisamment rapides pour jouer proche ou loin de la table afin de défendre, d'attaquer (smash, top spin), <u>ou</u> contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre tops). Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau C</b></p>																								
		<p style="text-align: center;"><b>Évolution du score entre les 2 sets</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Niveau A</th> <th>Niveau B</th> <th>Niveau C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Cas 6 :</b> Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 5 :</b> Gagne les 2 sets avec dans le 2<sup>e</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1<sup>er</sup> set</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4,75</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 4 :</b> Gagne le second set après avoir perdu le 1<sup>er</sup></td> <td>2,5</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 3 :</b> Perd le second set après avoir gagné le 1<sup>er</sup></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4,25</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 2 :</b> Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.</td> <td>1,5</td> <td>2,5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td><b>Cas 1 :</b> Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3,5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.</p>		Niveau A	Niveau B	Niveau C	<b>Cas 6 :</b> Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	4,5	5	<b>Cas 5 :</b> Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>e</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set	3	4	4,75	<b>Cas 4 :</b> Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup>	2,5	3,5	4,5	<b>Cas 3 :</b> Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup>	2	3	4,25	<b>Cas 2 :</b> Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	4	<b>Cas 1 :</b> Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set	1
	Niveau A	Niveau B	Niveau C																									
<b>Cas 6 :</b> Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	4,5	5																									
<b>Cas 5 :</b> Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>e</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set	3	4	4,75																									
<b>Cas 4 :</b> Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup>	2,5	3,5	4,5																									
<b>Cas 3 :</b> Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup>	2	3	4,25																									
<b>Cas 2 :</b> Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	4																									
<b>Cas 1 :</b> Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set	1	2	3,5																									
5 points	<p><b>Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel</b></p>																											

<b>5 points</b>	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe : 3 pts	<b>0 à 1 pt</b> Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>1,5 à 2 pts</b> Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons	<b>2.25 à 3 pts</b> Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons
		Classement dans la poule : 2 pts	Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants,		
			Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.		

**Volley-ball CAP-BEP**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve	
<p><b>Niveau 3 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.</p>		<p>- Match à 4 contre 4 sur un terrain de 14m sur 7m opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1). - Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres en un set de 25 points (joué au point décisif). Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet peut être adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00m à 2,30m) et le nombre de services consécutifs effectués par le même joueur est limité à 3. <u>(1) Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>	
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 points
8 points	<p><b>Efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i></p> <p><u>En attaque</u> (3 points)</p> <p><u>En défense</u> (3 points)</p>	<p>Organisation offensive qui se caractérise par un jeu de sauvegarde du terrain et des actions essentiellement individuelles de renvois directs. Les trajectoires produites sont aléatoires et ne mettent pas volontairement l'adversaire en difficulté.</p> <p>Pas de communication entre les joueurs : beaucoup de balles non touchées ou renvois explosifs. Pas d'organisation spatiale identifiable sur le terrain.</p>	<p>Organisation offensive qui assure la conservation du ballon pour atteindre plus efficacement la cible adverse et notamment la zone arrière par l'utilisation plus systématique d'un joueur relais.</p> <p>Code de communication autour de la réception de la balle. Organisation spatiale identifiable, assurant la protection du terrain, mais pas toujours adaptée.</p> <p>Organisation collective qui se caractérise par la mise en danger de l'adversaire à partir de la zone avant en créant et en utilisant des situations favorables d'attaques pour viser des espaces libres.</p> <p>Organisation spatiale identifiable et adaptée. Les joueurs communiquent, respectent les consignes collectives et utilisent les temps de concertation à bon escient.</p>
	<b>Gain des rencontres (2 points)</b>		De 0 à 2 points en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement les points encaissés/ points marqués)
12 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En tant que porteur de balle (6 points)</i></p>	<p><u>Joueur passif ou peu vigilant.</u> <b>Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de soi.</b> Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu. Évite ou perd le ballon : intervient sur la balle tardivement. Frappes explosives et non contrôlées qui mettent en difficulté les partenaires. Mise en jeu aléatoire.</p>	<p><u>Joueur impliqué et lucide.</u> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et loyal.</b> Joueur capable de maintenir sa vigilance et de se rendre disponible en fonction de la circulation de balle et de l'orientation de ses partenaires. Gère l'alternative : jouer seul ou avec ses partenaires en fonction de sa distance et de son orientation par rapport au filet. Utilise manchette – passe haute à bon escient sur des balles faciles. Frappes intentionnelles vers le fond du terrain adverse depuis la zone avant. Mise en jeu assurée.</p>
	<p><i>En tant que non porteur de balle (6 points)</i></p>	<p>Statique ou en retard, non concerné (regard, placement des appuis peu orientés lors de la mise en jeu).</p>	<p>Se prépare pour relayer activement dans un espace proche. S'oriente et regarde le porteur (attitude pré-actrice ou concentrée dès la mise en jeu).</p>

**Volley-ball Bac pro**

Compétences attendues

Principes d'élaboration de l'épreuve

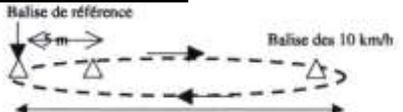
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.</p>		<p>- Matches à 4 contre 4, sur un terrain de 14m sur 7m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1). - Chaque équipe dispute au moins deux rencontres en 25 points au tie-break contre la même équipe. 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 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. (1)<u>Commentaires</u> : Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>	
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts
10 points	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i> <u>En attaque</u> <b>(4 points)</b></p> <p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>Maintient le rapport de force quand il est favorable</b> La cible est définie prioritairement en zone arrière adverse. Les actions offensives ne s'adaptent pas à l'équipe adverse.</p> <p>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.</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</b> Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant. Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant.</p> <p>Organisation défensive identifiable en situation de jeu. Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.</p>
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.</p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p>
10 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b> <i>En attaque : (6 points)</i> <i>Prise de décisions en tant que joueur porteur de balle et joueur non porteur de balle</i> <i>Prise de décisions dans la relation PB/NPB</i></p>	<p><b>Joueur intermittent.</b> 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.</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu. 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, etc.). 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.</p>

	<p><u>En défense : (4 points)</u> <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i></p>	<p><u>Défenseur</u> : met du temps à changer de statut attaque-défense. Relève les balles faciles.</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>Défenseur</u> : Réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse.</p>
--	---	--	--	--

**Course en durée CAP/BEP (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative			
<p><b>Niveau 3</b> Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.</p>		<p>Le candidat doit réaliser <b>une séance d'entraînement</b>, dans le respect de son intégrité physique, <b>en relation avec des effets attendus</b>. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i>.</li> <li>- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i>.</li> <li>- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>.</li> </ul> <p>À partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente le plan d'une séance à l'oral ou à l'écrit qui comprend un échauffement et la forme de travail envisagée sur une durée maximale de 45 minutes comportant au minimum deux allures différentes.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève bénéficie de repères sonores ou visuels externes, régulièrement annoncés aux candidats (par exemple : signal sonore à chaque minute).</p> <p>À partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevées par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement.</p> <p>L'enseignant apprécie l'engagement de l'élève par l'observation d'indicateurs révélateurs de son effort : attitude de course, niveau d'essoufflement, type de foulée, implication dans sa séance incluant les différentes phases (mise en train, réalisation du projet de course, récupérations). Il se base sur son expérience et la connaissance qu'il a de l'élève pour estimer cet engagement dans la séance.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Degré d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 points		
3 points	<p><b>Concevoir</b> une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en lien avec le thème d'entraînement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenus de séance incohérents avec le thème</li> <li>- Charge de travail inadaptée au temps de séance et/ou aux ressources du candidat</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction cohérente de la séance</li> <li>- Charge de travail réaliste</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenus en relation étroite avec le thème d'entraînement et les ressources du candidat</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>	
14 points	<p><b>Produire</b> en respectant les caractéristiques du thème.</p> <p>Respecter les charges de travail annoncées</p> <p>S'engager dans l'effort.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Production partielle de ce qui est prévu sans respect des contraintes (distances, temps, récupération, ..)</li> <li>- Nombreux décalages (retards, avances). Manque d'intégration des allures visées.</li> <li>- Engagement dans l'effort parfois feint ou insuffisant au regard des effets visés. Arrêts longs et trop nombreux par rapport au thème pour envisager des transformations.</li> <li>- Principes de techniques de course (placement du buste, foulée) et de gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) très peu appliqués.</li> </ul> <p><b>0 à 7 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du programme dans ses grandes lignes</li> <li>- Quelques décalages (retards, avances). Capacité à réguler rapidement son allure.</li> <li>- Engagement réel dans l'effort (modification du rythme respiratoire, qualité de la foulée, rougeur, etc.), en adéquation avec les effets visés et le thème travaillé. Implication souvent accentuée le jour de l'évaluation.</li> <li>- Consignes techniques partiellement ou momentanément appliquées</li> </ul> <p><b>7,5 à 10 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du thème avec régulations éventuelles pendant la séance.</li> <li>- Peu ou pas de décalages. Maîtrise des allures de course.</li> <li>- Engagement optimal dans la zone d'effort visé.</li> <li>- Fatigue visible en fin de séance. Temps de récupération minimisés par rapport à la forme de travail choisie</li> <li>- Effort d'application constante des consignes d'efficacité</li> </ul> <p><b>10,5 à 14 points</b></p>	
3 points	<p><b>Analyser</b> et percevoir des effets.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan sommaire voire inexistant.</li> <li>- Ressenti peu ou mal défini.</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan partiel.</li> <li>- Effets corporels identifiés mais seulement perçus et interprétés en termes de sensations globales</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan complet.</li> <li>- Description plus précise des sensations perçues mise en relation avec l'intensité de course.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>	

**Course en durée Bac pro (référentiel rénové 2017)**

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

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

**Course en durée**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Musculation CAP/BEP (Référentiel rénové 2018)**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p><b>Niveau 3:</b> Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.</p>		<p>Le candidat doit réaliser <b>une séance d'entraînement</b>, dans le respect de son intégrité physique, <b>en relation avec des effets attendus</b>. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement : <b>Thèmes d'entraînement :</b> - Gain en <i>puissance</i> et/ou en <i>explosivité</i> musculaire. - Gain en <i>tonification</i>, en <i>endurance de force</i>, en <i>renforcement musculaire</i> - Gain en <i>volume</i> musculaire. Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d'entraînement. La charge de travail comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 <i>groupes musculaires</i>. La séance s'établit sur une durée de 45 mn à 60 minutes et comprend plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Degrés d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 pts	
3 points	<p><b>Concevoir</b> une séance en lien avec un thème d'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des aberrations dans la construction de la séance.</li> <li>- Méconnaissance des groupes musculaires sollicités.</li> </ul> <p><b>de 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction cohérente de la séance au regard du thème d'entraînement.</li> <li>- Connaissances des groupes musculaires et de leur fonction.</li> </ul> <p><b>de 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bonne répartition de la charge de travail au regard du temps de séance prévu</li> <li>- Des connaissances générales maîtrisées (sécurité, échauffement, anatomie et physiologie)</li> </ul> <p><b>de 2,5 à 3 points</b></p>
14 points	<p><b>Produire</b> des efforts adaptés à ses ressources et à son thème d'entraînement</p> <p><b>Critères :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les postures sécuritaires</li> <li>- Les trajets</li> <li>- La respiration</li> <li>- La charge de travail</li> <li>- La vitesse d'exécution</li> <li>- L'engagement</li> </ul> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres.</p>	<p><b>Intégrité physique fragilisée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement inexistant ou inopérant</li> <li>- Placement, trajets moteurs, vitesse d'exécution ou rythme pouvant mettre en péril l'intégrité physique de l'exécutant.</li> <li>- Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires ou arrêt prématuré de l'activité.</li> <li>- Engagement insuffisant ou mal dosé.</li> <li>- Modalités de parade méconnues. Pareur peu concerné par son rôle</li> </ul> <p><b>de 0 à 7 points</b></p>	<p><b>Intégrité physique préservée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement standard.</li> <li>- Connaissance et application des règles d'un placement sécuritaire en autonomie.</li> <li>- Paramètres de l'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution), globalement adaptés aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.</li> <li>- Engagement visible du candidat (perte de vitesse, début de tremblements, crispations ou rougeur du visage, respiration modifiée en fin de série).</li> <li>- Efficacité des rôles d'aide et de pareur</li> </ul> <p><b>de 7,5 à 10 points</b></p>	<p><b>Intégrité physique construite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement adapté au thème d'entraînement</li> <li>- Sécurité de soi et des autres assurées. Paramètres contrôlés d'un bout à l'autre de la séance</li> <li>- Indicateurs d'engagement (décrits ci-contre) marqués et amplifiés en fin d'exercice.</li> <li>- Mise à disposition spontanée du candidat pour assister ses partenaires</li> </ul> <p><b>de 10,5 à 14 points</b></p>
3 points	<p><b>Analyser</b> Réaliser un bilan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan sommaire</li> <li>- Absence de liens avec les ressentis</li> </ul> <p><b>de 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan global</li> <li>- Efforts de lien avec les ressentis</li> </ul> <p><b>de 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan complet.</li> <li>- Des liens clairs et multiples avec les ressentis.</li> </ul> <p><b>de 2,5 à 3 points</b></p>

**Musculation Bac pro (Référentiel rénové 2018)**

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

<p><b>3 points</b></p>	<p><b>Analyser</b> Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justification absente ou évasive des exercices réalisés</li> <li>- Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</li> <li>- Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours</li> <li>- Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours.</li> <li>- Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours.</li> <li>- Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2,5 à 3 points</b></p>
------------------------	--	--	---	---

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

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

**La puissance**

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

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

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

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

Cela se traduit par une contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés.  
Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.

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

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

**La recherche de gain de volume**

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

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

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

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

=> ex1: bras-avant-bras/épaules/partie supérieure du tronc/ partie inférieure du tronc/ cuisses-jambes.

=> ex2: membres supérieurs / partie postérieure du tronc/ partie antérieure du tronc / membres inférieurs.

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

**Natation en durée CAP/BEP (référentiel rénové 2017)**

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3 :</b> Moduler l'intensité, la durée et la nature de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.</p>		<p>Le candidat doit réaliser <b>une séquence d'entraînement, en relation avec des effets attendus</b>. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i>.</li> <li>- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i>.</li> <li>- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>.</li> </ul> <p>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 bénéficie du chronomètre mural ou d'un chronomètre manuel.</p> <p>Le candidat doit présenter et réaliser un extrait d'une séance d'entraînement intégrant une entrée dans l'activité (de 5 min maximum) et des efforts nagés d'une durée de 15 à 20 minutes (y compris les temps d'échauffement et de récupération). L'utilisation d'un matériel est possible.</p> <p>Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les temps de nage et de récupération.</p> <p>Il est attendu du candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'il conçoive sa séquence d'entraînement (distances ou durées, matériel, allures / temps, récupérations) en s'appuyant sur son carnet d'entraînement</li> <li>- Qu'il intègre des allures de nage relatives aux types efforts exigés par le thème choisi et qu'il doit avoir expérimentées au cours de sa préparation à cette épreuve.</li> <li>- Qu'il exprime par oral ou par écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée.</li> </ul>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non acquis de 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 points	
3 points	<p><b>Concevoir</b> une séquence d'entraînement comportant, les temps de nage et intensités, les temps et types de récupérations, en lien avec le thème d'entraînement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenus de séance incohérents avec le thème</li> <li>- Charge de travail inadaptée au temps de séance et/ou aux ressources du candidat</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction cohérente de la séance (les intensités de nage choisies sont cohérentes avec les effets recherchés par le thème)</li> <li>- Charge de travail réaliste</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenus en relation étroite avec le thème d'entraînement et les ressources du candidat</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
14 points	<p><b>Produire</b> en respectant les caractéristiques du thème.</p> <p>Respecter les charges de travail annoncées</p> <p>S'engager dans l'effort.</p> <p>Usage du matériel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Production partielle de ce qui est prévu sans respect des contraintes (distances, temps, récupération, ..)</li> <li>- Nombreux décalages (retards, avances). Manque d'intégration des allures visées.</li> <li>- Pas de contrôle systématiquement des allures de déplacement après chaque séquence de travail (ne regarde pas le chrono).</li> <li>- Engagement dans l'effort parfois feint ou insuffisant au regard des effets visés. Arrêts longs et trop nombreux par rapport au thème pour envisager des transformations. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le matériel n'est pas utilisé à bon escient.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>de 0 à 7 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du programme dans ses grandes lignes.</li> <li>- Les allures de déplacement correspondent globalement aux intensités de nage prévues (quelques décalages mais capacité à réguler son allure).</li> <li>- Engagement réel et visible dans l'effort (respiration, rougeur, fréquence/amplitude de nage, détérioration de la nage etc.)</li> <li>- Usage adéquat du matériel</li> </ul> <p><b>de 7,5 à 10 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du thème avec régulations éventuelles pendant la séance.</li> <li>- Peu ou pas de décalages. Maîtrise des allures prévues.</li> <li>- Engagement optimal dans la zone d'effort visé.</li> <li>- Fatigue visible en fin de séance.</li> <li>- Usage adéquat du matériel, en cohérence avec son potentiel ou son thème d'entraînement.</li> </ul> <p><b>de 10,5 à 14 points</b></p>
3 points	<p><b>Analyser</b> et percevoir des effets.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan sommaire voire inexistant.</li> <li>- Ressenti peu ou mal défini.</li> </ul> <p><b>0 ou 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan partiel.</li> <li>- Effets corporels identifiés mais seulement perçus et interprétés en termes de sensations globales.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan complet.</li> <li>- Description plus précise des sensations perçues mises en relation avec l'intensité de nage.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

**Natation en durée Bac pro (référentiel rénové 2017)**

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

<p><b>3 points</b></p>	<p>Analyser de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé.</li> <li>- Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué.</li> <li>- Connaissances parfois erronées.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti.</li> <li>- Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale.</li> <li>- Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse pertinente et justifiée de la séance,</li> <li>- Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite</li> <li>- Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2,5 à 3 points</b></p>
------------------------	---	---	---	--

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

#### Natation en durée

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Fréquences cardiaques de référence :**

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

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

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



Step CAP BEP (référentiel rénové 2017)

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p><b>Niveau 3 :</b> Concevoir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus</p>		<p>Le candidat doit réaliser <b>une séance d'entraînement</b>, dans le respect de son intégrité physique, <b>en relation avec des effets attendus</b>. Il oriente son activité à partir d'un des trois <i>thèmes d'entraînement</i> :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans un <b>effort bref et intense</b>. Temps de travail de 12 à 18 minutes - Séries jusqu' à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)<sup>(1)</sup>, calculée par la formule de Karvonen<sup>(2)</sup>, est l'indicateur d'effort.</li> <li>- S'engager dans un <b>effort long et soutenu</b>. Temps de travail de 16 à 22 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)<sup>(1)</sup>, calculée par la formule de Karvonen<sup>(2)</sup>, est l'indicateur d'effort.</li> <li>- S'engager dans un <b>effort modéré et prolongé</b>. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)<sup>(1)</sup>, calculée par la formule de Karvonen<sup>(2)</sup>, est l'indicateur d'effort.</li> </ul> <p><b>Recommandations :</b> le <i>cardio-fréquence mètre codé</i> est fortement indiqué.</p> <p><b>Pendant l'épreuve</b>, le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre <i>blocs</i> différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <i>phrases</i> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 <i>Battements Par Minute (BPM)</i> maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <i>collectif</i> mais l'évaluation est individuelle.</p> <p>Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (temps de travail et de repos, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.</p> <p><i>Les paramètres :</i> variateurs d'intensité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>d'ordre énergétique :</b> variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc).</li> <li>- <b>d'ordre biomécanique (coordination) :</b> combinaison de <i>pas complexes</i>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.</li> </ul> <p><b>À l'issue de la production</b>, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.</p> <p><sup>(1)</sup> FCE : <i>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</i> c'est la fréquence cardiaque cible. Elle s'établit par la formule de <i>Karvonen</i><sup>(2)</sup> : <b>FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)</b> Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : &gt; 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR *FCR : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos      ** <i>FC Max</i> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <i>tests de terrain</i>.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non acquis de 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 points	
3 points	Concevoir en lien avec un thème d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix de l'élève aléatoires</li> <li>- Enchaînement incohérent au regard du thème d'entraînement.</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement <b>avec l'aide de l'enseignant</b></li> <li>- Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraînement</li> </ul> <p><b>De 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement <b>sans l'aide de l'enseignant</b>.</li> <li>- Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraînement</li> </ul> <p><b>De 2,5 à 3 points</b></p>
14 points	Produire Enchaîner des blocs en respectant des exigences	<p><b>Exigences très partiellement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée</li> <li>- <i>Sécurité</i> : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire</li> <li>- <i>Continuité</i> de l'enchaînement : des arrêts dans plusieurs séries</li> <li>- Manque manifeste de <i>tonicité</i> et/ou <i>d'amplitude</i></li> </ul> <p><b>De 1 à 7 points</b></p>	<p><b>Exigences globalement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : majoritairement dans la fourchette fixée</li> <li>- Sécurité : quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire en fin de prestation</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : quelques ruptures</li> <li>- Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation</li> </ul> <p><b>De 7,5 à 10 points</b></p>	<p><b>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée</li> <li>- La sécurité est maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : 2 ruptures au maximum</li> <li>- Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation</li> </ul> <p><b>De 10,5 à 14 points</b></p>
3/20	Analyser Réaliser un bilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de référence aux paramètres choisis</li> <li>- Peu de référence à des ressentis personnels</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les paramètres choisis sont évoqués</li> <li>- Les ressentis sont personnels et de plusieurs ordres</li> </ul> <p><b>De 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le choix des paramètres est justifié</li> <li>- Les ressentis personnels sont justifiés.</li> </ul> <p><b>De 2,5 à 3 points</b></p>

**Step Bac pro (référentiel rénové 2017)**

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

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

### Step fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées

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

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

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

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

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

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

#### **Efforts brefs et intenses**

##### La puissance aérobie

- FC s'approche progressivement du maximum
- Ventilation fortement marquée et accélérée
- Séries plutôt courtes
- Motricité variée qui ne gêne pas l'engagement.
- Paramètres, variateurs d'intensité, essentiellement d'ordre énergétique : sursauts, lests, hauteur du step, bras au-dessus des épaules.
- Tempo > 135 bpm le plus souvent.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème: « J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. »

« Car c'est l'objectif le plus intensif des 3, et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux »

« Car ça me correspond mieux, comme je préfère le sprint à l'endurance, je préfère les efforts courts et intenses, se donner à fond et être épuisée à la fin »

#### **Efforts longs et soutenus**

##### La capacité aérobie

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

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème: « Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif (ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. »

« Quand je nage avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter régulièrement pour "recharger mes batteries" ; je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. »

« Car suite à des problèmes au genou gauche en début d'année (dispense), j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler »

#### **Efforts prolongés et modérés**

##### L'endurance fondamentale

- FC modérée
- Aisance respiratoire
- Séries longues et "à minima 3"
- Temps de récupération minimisé
- Motricité explorée de façon ambitieuse
- Paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step
- Tempo le plus souvent proche de 130 bpm

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

« J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. »

« Je voudrais inclure une séance de récupération dans mon programme d'entraînement qui a déjà 2 séances technique et physique + le match du dimanche »

« Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante »

### Lexique

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

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

Phrases : 8 temps consécutifs.

BPM : Tempo de la musique : nombre de Battements Par Minute.

Cardio-Fréquence Mètre Codé : signal codé, évite les interférences avec les autres cardio-fréquencemètres.

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

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

Fréquences cardiaques (FC) La fréquence cardiaque définit le cœur de l'Apsa

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

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

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

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

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

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

Ressentis : Respiratoires : essoufflements, gêne, régularité ... - Musculaires : brûlures, tiraillements, crampes ... - Psychologiques et cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation

Sécurité : Passive : écart entre les STEPS dans un espace d'évolution - adhérence au sol des steps, sans tapis - Active : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement "pied d'appui-bassin-épaule", pas de cambrures ni de dos rond. Descente du step amortie, interdite par l'avant. Maintien de la tonicité tout au long de l'enchaînement.

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

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