

COURSE DE DEMI-FOND		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 min maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400 m et aux 600m.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400 m et 600 m.</p>								
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.</p>										
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>								
14/20	Temps cumulés pour les deux 800 m réalisés	<b>Note / 14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>
		<b>0.7</b>	9.03	7.28	<b>7</b>	6.26	5.19	<b>11.2</b>	5.49	4.43
		<b>1.4</b>	8.41	7.09	<b>7.7</b>	6.20	5.11	<b>11.9</b>	5.43	4.40
		<b>2.1</b>	8.20	6.51	<b>8.4</b>	6.13	5.03	<b>12.6</b>	5.37	4.37
		<b>2.8</b>	8.00	6.34	<b>9.1</b>	6.07	4.55	<b>13.3</b>	5.31	4.34
		<b>3.5</b>	7.41	6.19	<b>9.8</b>	6.01	4.51	<b>14.0</b>	5.25	4.31
		<b>4.2</b>	7.24	6.05	<b>10.5</b>	5.55	4.47			
		<b>4.9</b>	7.08	5.52						
		<b>5.6</b>	6.53	5.40						
		<b>6.3</b>	6.39	5.29						
04/20	<p><b>Écart aux projets :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Projet de performance sur 800 m</b></li> <li>- <b>Projet des temps de passage</b></li> </ul>	Écart de plus de 15 secondes					Écart compris entre 15 et 10 secondes			
		<b>0 point</b>			<b>2 points</b>			<b>4 points</b>		
02/20	<b>Récupération</b>	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti.			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements).			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.		
		<b>de 0 à 1 point</b>			<b>de 1.25 à 2 points</b>			<b>de 2.25 à 3 points</b>		

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

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

<b>LANCER DU DISQUE</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>									
Compétence attendue		<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. Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1,500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.</p>									
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>											
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>									
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	
		0.5	10.50	12.80	5.0	17.40	23.00	8.0	24.00	31.00	
		1.0	11.10	13.40	5.5	18.50	24.50	8.5	25.00	32.50	
		1.5	11.70	14.00	6.0	19.60	25.00	9.0	26.00	34.00	
		2.0	12.30	15.20	6.5	20.80	26.50	9.5	27.00	35.50	
		2.5	12.90	16.40	7.0	22.00	28.00	10	28.00	37.00	
		3.0	13.50	17.60	7.5	23.00	29.50				
		3.5	14.10	18.80							
		4.0	15.20	20.00							
4.5	16.30	21.50									
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	
		0.2	9.50	11.00	2.0	15.20	20.00	3.2	22.00	28.00	
		0.4	10.00	12.20	2.2	16.30	21.50	3.4	23.00	29.50	
		0.6	10.50	12.80	2.4	17.40	23.00	3.6	24.00	31.00	
		0.8	11.10	13.40	2.6	18.50	24.50	3.8	25.00	32.50	
		1.0	11.70	14.00	2.8	19.60	25.00	4.0	26.00	34.00	
		1.2	12.30	15.20	3.0	20.80	26.50				
		1.4	12.90	16.40							
		1.6	13.50	17.60							
1.8	14.10	18.80									
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur à 20% <b>0 point</b> Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20% <b>0,5 point</b>			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10% <b>1 point</b>			Inférieur ou égal à 5% <b>2 points</b>			
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace <b>de 0 à 1 point</b>			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer. <b>de 1.25 à 2 points</b>			La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité. <b>de 2.25 à 4 points</b>			

LANCER DU JAVELOT		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum). Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.</p>								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0.5	7.75	12.00	5.0	16.00	25.05	8.0	27.40	39.80
		1.0	8.00	13.35	5.5	17.90	27.55	8.5	29.30	42.05
		1.5	8.85	14.73	6.0	19.80	30.05	9.0	31.20	44.30
		2.0	9.92	16.15	6.5	21.70	32.55	9.5	33.10	46.55
		2.5	10.90	17.55	7.0	23.60	35.05	10.0	35	48.25
		3.0	11.88	19.00	7.5	25.50	37.55			
		3.5	12.85	20.46						
		4.0	13.89	21.95						
		4.5	14.90	23.46						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons
		0.2	6.50	11.00	2.0	12.85	20.46	3.2	21.70	32.55
		0.4	7.00	11.50	2.2	13.89	21.95	3.4	23.60	35.05
		0.6	7.50	11.75	2.4	14.90	23.46	3.6	25.50	37.55
		0.8	7.75	12.00	2.6	16.00	25.05	3.8	27.40	39.80
		1.0	8.00	13.35	2.8	17.90	27.55	4.0	29.30	42.05
		1.2	8.85	14.73	3.0	19.80	30.05			
		1.4	9.92	16.15						
		1.6	10.90	17.55						
		1.8	11.88	19.00						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. à 20% = <b>0 point</b> Sup. à 10% et inf. ou égal à 20% = <b>0.5 point</b>			Sup. à 5% et inf. ou égal à 10% = <b>1 point</b>			Inf. ou égal à 5% = <b>2 points</b>		
04/20	Compromis vitesse / efficacité	Perte de vitesse avant le lancer. Altération de l'axe du javelot et des postures en phase finale. Le corps se redresse pendant les pas croisés.  <b>de 0 à 1 point</b>			Course d'élan progressivement accélérée. Ralentissement pendant la phase finale. Phases d'élan structurées et coordonnées. Le jeu des étirements-renvoi se fait de manière aléatoire.  <b>de 1.25 à 2 points</b>			Vitesse optimale en phase finale, les différentes mises en tension s'enchaînent harmonieusement.  <b>de 2.25 à 4 points</b>		

<b>SAUT EN HAUTEUR</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>								
Compétence attendue		Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes : - le nombre d'essais à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel un pied est obligatoire. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.								
<b>Niveau 5</b> Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.										
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>								
10/20	<b>La meilleure performance</b>	<b>Note /10</b>	<b>Hauteurs Filles</b>	<b>Hauteurs Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Hauteurs Filles</b>	<b>Hauteurs Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Hauteurs Filles</b>	<b>Hauteurs Garçons</b>
		0.5	92	115	5.0	118	145	8.0	137	169
		1.0	95	118	5.5	121	149	8.5	141	172
		1.5	97	121	6.0	124	153	9.0	145	175
		2.0	100	124	6.5	127	157	9.5	148	178
		2.5	103	127	7.0	130	161	10.0	152	181
		3.0	106	130	7.5	134	165			
		3.5	109	134						
		4.0	112	137						
		4.5	115	141						
04/20	<b>La moyenne des 3 meilleures performances</b>	<b>Note /4</b>	<b>Hauteurs Filles</b>	<b>Hauteurs Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Hauteurs Filles</b>	<b>Hauteurs Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Hauteurs Filles</b>	<b>Hauteurs Garçons</b>
		0.2	86	109	2.0	112	137	3.2	130	161
		0.4	89	112	2.2	115	141	3.4	134	165
		0.6	92	115	2.4	118	145	3.6	137	169
		0.8	95	118	2.6	121	149	3.8	141	171
		1.0	97	121	2.8	124	153	4.0	146	178
		1.2	100	124	3.0	127	157			
		1.4	103	127						
		1.6	106	130						
		1.8	109	134						
02/20	<b>Gestion du concours</b>	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égal à 6 cm. <b>0 à point</b>			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée est égal à 3 cm. <b>1 point</b>			Aucun écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée. <b>2 points</b>		
04/20	<b>L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)</b>	La prise d'élan non rythmée. <b>de 0 à 1 point</b>			Prise d'élan en rythme, avec utilisation de la mise en tension des chaînes musculaires. <b>de 1.25 à 2 points</b>			Prise d'élan en rythme et à vitesse optimale à l'impulsion, avec utilisation maximale de la mise en tension des chaînes musculaires par la mobilisation des segments libres. <b>de 2.25 à 4 points</b>		

<b>PENTABOND</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>								
Compétence attendue		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : - lorsque le 1er 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).								
<b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.										
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>								
10/20	<b>La meilleure performance</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>
		0.5	7.23	8.70	5.0	11.28	14.28	8.0	14.40	17.90
		1.0	7.68	9.32	5.5	11.80	14.90	8.5	14.85	18.35
		1.5	8.13	9.94	6.0	12.32	15.52	9.0	15.30	18.80
		2.0	8.58	10.56	6.5	12.84	16.14	9.5	15.75	19.25
		2.5	9.03	11.18	7.0	13.36	16.76	10	16.20	19.70
		3.0	9.48	11.80	7.5	13.88	17.38			
		3.5	9.93	12.42						
		4.0	10.38	13.04						
		4.5	10.83	13.66						
04/20	<b>Moyenne des 3 meilleures performances</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances Filles</b>	<b>Distances Garçons</b>
		0.2	6.30	8.00	2.0	9.93	12.42	3.2	12.84	16.14
		0.4	6.50	8.18	2.2	10.38	13.04	3.4	13.36	16.76
		0.6	6.87	8.43	2.4	10.83	13.66	3.6	13.88	17.38
		0.8	7.23	8.70	2.6	11.28	14.28	3.8	14.40	17.90
		1.0	7.68	9.32	2.8	11.80	14.90	4.0	14.85	18.35
		1.2	8.13	9.94	3.0	12.32	15.52			
		1.4	8.58	10.56						
		1.6	9.03	11.18						
		1.8	9.48	11.80						
02/20	<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 0.60 m = 0 point Inf. à 0.60 m et sup. ou égal à 0.40 m = <b>0.5 point</b>			Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = <b>1 point</b>			Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m = <b>2.5 points</b> Inf. à 0.20 m = <b>2 points</b>		
04/20	<b>Compromis vitesse-efficacité</b>	Vitesse chute avant l'impulsion course d'élan irrégulière place de l'impulsion aléatoire / planche <b>de 0 à 1 point</b>			Course d'élan rythmée et accélérée L'impulsion sur ou proche (un pied) de la planche <b>de 1.25 à 2 points</b>			Vitesse optimale à l'impulsion Efficacité de la chaîne d'impulsion Alignement corporel et utilisation des segments libres <b>de 2.25 à 4 points</b>		

NATATION DE VITESSE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100 m 3 nages entrecoupés d'environ 15 min de récupération. Les nages sont choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. A l'arrivée de chacun des deux parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m : - <b>Crawl</b> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». - <b>Brasse</b> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». - <b>Dos</b> : action des bras et des jambes en position dorsale. - <b>Papillon</b> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin » Les départs et virages sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques à chaque nage. Pour le crawl les coulées consécutives au départ et aux virages n'excéderont pas 15 mètres.								
<b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.										
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>								
14/20	<b>Cumul des temps réalisés sur les deux parcours</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
		<b>1</b>	3'40	3'14	<b>7</b>	3'16	2.56	<b>11</b>	3'01	2.44
		<b>1.5</b>	3'38	3'12"5	<b>7.5</b>	3'14	2'54"5	<b>11.5</b>	2'59"5	2'42"5
		<b>2</b>	3'36	3.11	<b>8</b>	3'12	2.53	<b>12</b>	2'58	2.41
		<b>2.5</b>	3'34	3'09"5	<b>8.5</b>	3'10	2'51"5	<b>12.5</b>	2'56"5	2'39"5
		<b>3</b>	3'32	3.08	<b>9</b>	3'08	2.5	<b>13</b>	2'55	2.38
		<b>3.5</b>	3'30	3'06"5	<b>9.5</b>	3'06	2'48"5	<b>13.5</b>	2'53"5	2'36"5
		<b>4</b>	3'28	3.05	<b>10</b>	3'04	2.47	<b>14</b>	2'52	2.35
		<b>4.5</b>	3'26	3'03"5	<b>10.5</b>	3'02"5	2'45"5	<b>11</b>	3'01	2.44
		<b>5</b>	3'24	3.02						
		<b>5.5</b>	3'22	3'00"5						
		<b>6</b>	3'20	2.59						
		<b>6.5</b>	3'18	2'57"5						
	<b>Caractère réglementaire de la prestation</b>	Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques se cumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
04/20	<b>Modes de récupération et de préparation</b>	Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée. <b>De 0 point à 1 point</b>			L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours. <b>De 2 points à 3 points</b>			L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours. <b>De 3 points à 4 points</b>		
02/20	<b>Estimation de la performance chronométrique réalisée</b>	+ 1 point si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m).								



NATATION DE DISTANCE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue										
<b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : - action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.								
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>								
14/20	<b>Temps réalisé sur l'intégralité du parcours</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
		1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26
		1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18
		2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10
		2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02
		3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54
		3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46
		4	16'56	15'10	9	15'00	13'34			
		4.5	16'44	15'00						
		5	16'32	14'50						
		5.5	16'20	14'40						
		Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).								
	<b>Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres</b>	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches. <b>0 point</b>			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. <b>2 points</b>					
06/20	<b>Modes de préparation à l'effort</b>	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. <b>0,5 point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. <b>de 1 point à 1,5 point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. <b>de 1,5 point à 2 points</b>		
	<b>Gestion de l'effort :</b> Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 m à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 point</b> <b>Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 points</b>		
	<b>Virages</b>	Virages ralentissent la progression : <b>0 points</b> Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : <b>0,5 point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. <b>de 1 à 1,5 point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. <b>2 points</b>		

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

COURSE D'ORIENTATION		Principes d'élaboration de l'épreuve											
Compétence attendue		Le candidat doit réaliser seul un parcours de son choix, composé de 8 postes minimum pour les garçons et 7 pour les filles, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km <sup>2</sup> , pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 balises de niveau 3. La validation d'un poste de niveau 2 rapporte 2 points, celle de niveau 3 rapporte 3 points dans le barème ci-dessous. Le jour de l'épreuve, l'emplacement des postes et si possible la zone d'évolution, sont différents de ceux utilisés pendant la période de formation.											
<b>Niveau 5</b> Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau,...) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.		Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère (les balises de niveau 2 et niveau 3 sont clairement identifiées sur la carte mère). Pendant 5 minutes le candidat devra choisir ses 7 (F) ou 8 (G) postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. A l'issue de ces 5 minutes, l'enseignant valide son choix. Lors de sa course, le candidat pourra poinçonner des postes supplémentaires en dehors de ceux choisis au départ. Au retour, toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes poinçonnés. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre. Pour un dépassement de temps au-delà de 10 minutes, la note d'efficacité du déplacement sera obligatoirement inférieure à la moitié des points correspondant au nombre de balises trouvées.											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
12/20	<b>Efficacité du déplacement</b> (nombre de balises de niv. 2 à 2 pts) + (nombre de balises de niv. 3 à 3 pts)	<b>G</b>	<b>0</b>	<b>2 à 4</b>	<b>5 à 9</b>	<b>10 à 14</b>	<b>15 à 19</b>	<b>20 à 22</b>	<b>23 à 26</b>	<b>27 à 30</b>	<b>31 à 34</b>	<b>35 à 38</b>	<b>39 et +</b>
		<b>F</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3 à 7</b>	<b>8 à 12</b>	<b>13 à 16</b>	<b>17 à 19</b>	<b>20 à 22</b>	<b>23 à 26</b>	<b>27 à 30</b>	<b>31 à 34</b>	<b>35 et +</b>
		<b>P</b>	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts	12 pts
04/20	<b>Gestion du temps</b> (pénalité en cas de retard)	<b>Retard de 4 à 10'</b>	<b>Retard de 3' à 4'</b>	<b>Retard de 2' à 3'</b>	<b>Retard de 0 à 2'</b>	<b>Retour dans le temps imparti (avec au moins 2 balises trouvées)</b>							
		- 2 pts	- 1,5 pts	- 1 pt	- 0,5 pt	4 pts							
04/20	<b>Anticipation du parcours et prise de risque</b>	Nombre de postes validés niveau 2 et niveau 3 sur le nombre prévus (contrat)											
		<b>G</b>	5 et moins	6	7	8	8 dont 1 (niv3)	8 dont 2 (niv3)	8 dont 3 (niv3)	8 dont 4 (niv3)	8 dont 5 (niv3)	8 dont 6 (niv3) et plus	
		<b>Pt</b>	<b>0 pt</b>	<b>0,5 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>1,25 pt</b>	<b>1,5pt</b>	<b>2 pts</b>	<b>2,5 pts</b>	<b>3 pts</b>	<b>3,5 pts</b>	<b>4 pts</b>	
	<b>F</b>	4 et moins	5	6	7	7 dont 1 (niv3)	7 dont 2 (niv3)	7 dont 3 (niv3)	7 dont 4 (niv3)	7 dont 5 (niv3)	7 dont 6 (niv3) et plus		

NATATION SAUVETAGE		Principes d'élaboration de l'épreuve											
Compétence attendue		<p>Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200 m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40 m choisie par le candidat.</p> <p>Le parcours de 200 m est constitué par le jury en disposant 16 obstacles à franchir (deux par 25 m ou possibilité d'une série de 4 enchaînés). La disposition des obstacles est différente de celle proposée lors de la période de formation. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur et horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin adulte immergé à environ 2 m de profondeur, et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller retour en temps limité (50" maximum).</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, et la distance de remorquage.</p>											
<b>Niveau 5</b> Conduire rapidement son déplacement en crawl sur une longue distance, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition est aléatoire, puis remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
<b>Le candidat est hors épreuve (=0/20) si aucun passage subaquatique n'est tenté pour le franchissement des obstacles.</b>													
12 /20	<b>Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles.</b>	6'30 et + (G) 7'30 et + (F)	6'00 (G) 7'00 (F)	5'40 (G) 6'40 (F)	5'20 (G) 6'20 (F)	5'00 (G) 6'00 (F)	4'45 (G) 5'30 (F)	4'30 (G) 5'15 (F)	4'15 (G) 5'00 (F)	4'00 (G) 4'45 (F)	3'40 (G) 4'25 (F)	3'20 (G) 4'05(F)	3' et - (G) 3'45 et - (F)
		<b>0,5 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>1,5 pt</b>	<b>2 pts</b>	<b>2,5 pts</b>	<b>3 pts</b>	<b>3,5 pts</b>	<b>4 pts</b>	<b>4,5 pts</b>	<b>5 pts</b>	<b>5,5 pts</b>	<b>6 pts</b>
	<b>Distance de remorquage aller-retour et respect du temps imparti.</b>	Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 10 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour et distance supérieure à 15 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 20 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 25 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 30 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 35 m					
		<b>0 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>2 pts</b>	<b>3 pts</b>	<b>4 pts</b>	<b>5 pts</b>	<b>6 pts</b>					
06/20	<b>Franchissement des obstacles.</b>	+ 0,25 pt par obstacle franchi - Pénalité de 0,25 pt par obstacle saisi ou non franchi											
		<b>De -4 pts à + 4 pts</b>											
	<b>Qualité du remorquage.</b>	Mannequin dont les voies respiratoires sont rarement émergées					Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées			Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées			
		<b>0,5 pt</b>					<b>1 pt</b>			<b>2 pts</b>			
02/20	<b>Conformité au projet annoncé.</b> -performance chronométrée (tolérance de + ou - 10") -distance de remorquage	Le projet diffère totalement		Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 1 critère sur 2			Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 2 critères						
		<b>0 pt</b>		<b>1 pt</b>			<b>2 pts</b>						

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

AEROBIC		Principes d'élaboration de l'épreuve											
Compétence attendue		Présenter une routine en groupe de 4 à 5 élèves. Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7 m x 7 m . vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être autorisés.											
<b>Niveau 5</b> Composer et proposer un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.		Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 2, 3, ou 4 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Toute famille manquante entraîne une pénalité de - 1 pt sur la note. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition (1) devant un groupe de juges (de préférence choisi). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le groupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer.											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
Difficulté 06/20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les exigences techniques minimales	De 1 à 3 points			De 3,5 à 4,5 points			De 5 à 6 points					
		Points Difficultés	16	17	18	Points Difficultés	19	20	21	Points Difficultés	22	23	24
		Note	1	2	3	Note	3,5	4	4,5	Note	5	5,5	6
Composition Note collective 03/20	Pas de base et mouvements de bras  Formations et orientations  Relations au temps et à la musique  Transitions et liaisons	De 0 à 1 point			De 1,5 à 2 points			De 2 à 3 points					
		- Les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base.			- Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. Évolutions plus circulaires.			- Les mouvements de bras sont associés en recherchant les dissociations avec les pas en différenciant le trajet ou du rythme (contretemps, dédoublement du temps) entre le haut et le bas du corps.					
		- Formations et relation au temps : présentes (au moins 6). Elles révèlent une utilisation de l'intégralité de l'espace de travail. Les gymnastes sont essentiellement à l'unisson (même pas, même temps, même formation, même orientation).			- Formations et relation au temps : avec un nombre supérieur à 6, et l'apparition de sous-groupe (dans les orientations), les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement.			- Formations et relation au temps : La variation des sous-groupes dans le nombre et l'espace apportent une plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement (privilège les formations et trajets circulaires ou en diagonale) et permettent un vrai dialogue avec la musique (jeu de contrastes, d'arrêts, d'accents).					
- Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différents. Liaisons simples.			- Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différents et originaux. Liaisons originales.			- Transitions : complexes et originales elles rendent les changements de groupes fluides et quasi invisibles (effet de surprise).							
Réalisation Note individuelle 07/20	<b>Synchronisation</b>	De 0 à 1 point			De 1 à 2 points			2,5 à 3 points					
	Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.	Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard			Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.								
	<b>Exécution</b> Alignement Amplitude Présence	De 0 à 2 points			De 2 à 3 points			De 3 à 4 points					
	Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable. Se fond dans le groupe.	Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme. Présence assurée.			Les déplacements et les postures sont maîtrisés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Joue avec l'amplitude et crée une vraie présence en captivant le public.								
Juge Note individuelle 04/20	Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	De 0 à 2 points			De 2 à 3,5 points			De 3,5 à 4 points					
Identifie les éléments, les pas de base et les formations de façon partielle. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil manque de pertinence pour permettre un véritable enrichissement.		Identifie les éléments, les pas de base, les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil est pertinent mais ne porte que sur la réalisation ou la composition.			Observation et conseils complets et pertinents pour l'enrichissement de la prestation du groupe.								

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

ARTS DU CIRQUE		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		Les candidats par groupe de 3 à 5 présentent une pièce en explorant individuellement, successivement ou conjointement les différentes spécialités des arts du cirque : jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives (au moins un coup de projecteur par candidat) La troupe (mixte si possible) utilise des objets, des accessoires, des costumes ; articule des spécialités circassiennes, et met en scène des personnages sur un univers sonore. Elle s'approprie un espace en délimitant sa piste, en disposant son matériel, en créant son univers (objets, accessoires) en maintenant son public derrière une ligne imaginaire ou matérialisée. La durée du numéro est comprise entre 3 et 6 minutes. La troupe et le spectacle ont un nom, une affiche et un programme spécifient la trame, le canevas de la pièce. Les circassiens présentent leur numéro devant un groupe de spectateurs qui apprécient la prestation. En cours d'élaboration du numéro, avant la leçon d'évaluation, les circassiens réalisent une répétition devant un groupe de spectateurs (de préférence choisis). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche et renseigne le groupe sur sa prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer et l'enrichir (1).		
Niveau 5 : Composer et présenter une création collective concise et originale qui intègre plusieurs arts du cirque, (jonglage, acrobatie, équilibre), en s'engageant et s'affirmant affectivement et techniquement. Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation et d'interprétation des éléments constitutifs de la pièce et la pertinence du propos expressif.		Degrés d'acquisition du niveau 5		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
Composition Note collective 8/20	Écriture de la pièce 6 points	<b>De 0 à 3 points</b> Le numéro est structuré dans l'espace et le temps. Un choix avisé de formation, orientation, procédés de composition souligne ponctuellement le propos pour mettre en évidence quelques temps forts. Au moins 2 dimensions de l'espace scénique sont exploitées. Le monde sonore est adapté et indique les moments clés. Le choix et l'utilisation des objets sont en lien avec le propos.	<b>De 3,5 à 4,5 points</b> Le numéro atteste d'une utilisation pertinente et originale des éléments scénographiques (espace, accessoires, costumes, objets). La troupe utilise volontairement des procédés de composition (unisson, canon, inversion,...). L'espace d'évolution est investi dans toutes ses dimensions : profondeur, largeur et différents niveaux. Les exploits et numéros individuels sont mis en valeur. Des silences ou instants privilégiés font passer l'émotion.	<b>De 4,5 à 6 points</b> Le numéro atteste d'un projet précis et affirme une intention. Les principes de composition sont maîtrisés et exploités en fonction de l'intention. L'univers choisi est traité avec originalité et poésie. Les numéros sont articulés autour d'une communication fluide des acteurs, dans un espace lieu de spectacle.
	Création collective et mise en piste 2 points	<b>De 0 à 1 point Pertinent</b> Le titre éclaire et initie le spectateur. La mise en piste soutient le projet et fait l'objet d'une recherche esthétique. Le développement du projet artistique est mené à terme et crée une communication avec le spectateur.	<b>1,5 point Original-poétique</b> Le développement du projet artistique est approfondi. Le titre fait appel à l'imaginaire, joue sur le sens. La mise en piste reflète un parti pris esthétique original et renforce le projet.	<b>De 1,5 à 2 points Original-poétique-spectaculaire</b> Le titre fait appel à l'imaginaire, joue sur le sens et l'émotion. La mise en piste reflète un parti pris original qui allie esthétique et virtuosité.
Interprétation Note individuelle 08/20	Engagement moteur 4 points	<b>De 0 à 2 points</b> L'élève recherche l'originalité. Il combine et articule plusieurs techniques circassiennes ou au contraire en exploite une seule. Il place son coup de projecteur dans une prise de risque calculée, pas toujours maîtrisée.	<b>De 2 à 3 points</b> L'élève construit son interprétation dans une prise de risque à la fois, physique, technique et affective. Le passage individuel fait apparaître à travers une certaine virtuosité des créations originales et personnelles. La prise de risque est anticipée, des solutions de réchappe sont prévues.	<b>De 3,5 à 4 points</b> L'élève investit de nouvelles figures en stylisant les techniques à partir d'une ou plusieurs dimensions circassiennes au service de son intention. Les prises de risque, orientées vers l'effet produit et spectaculaire, sont maîtrisées.
	Engagement émotionnel 4 points	<b>De 0 à 2 points Présence intermittente</b> Dans son interprétation, l'élève présente plusieurs moments forts de rencontre avec le public. Il est présent avec un regard placé, une respiration adaptée même s'il peut parfois être déstabilisé. Le regard est devant, dans le public, sur les autres.	<b>De 2 à 3 points Présence engagée, continue et convaincante</b> L'élève s'appuie sur le public : son regard est posé, intentionnel. Il établit une relation permanente avec le spectateur par des effets de scène et des prises de risque.	<b>De 3,5 à 4 points Présence engagée, jeu comédien</b> L'élève communique une émotion par la justesse de son jeu, la force de sa présence et la réussite de ses « prises de risque ».

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

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



DANSE (CHOREGRAPHIE COLLECTIVE)		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 5</b> : Composer et présenter une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés et partagés, avec un niveau d'engagement émotionnel maîtrisé et une stylisation du mouvement au service du propos chorégraphique. Apprécier le niveau d'interprétation des danseurs ainsi que l'utilisation des procédés et éléments scéniques qui renforcent le thème développé.</p>		<p>Présenter une chorégraphie collective de 2 à 6 élèves. Durée (3' à 4'), espace scénique et emplacement des spectateurs définis par les élèves. Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence,...). Donner un titre et un argument (écrit). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés. Apprécier une chorégraphie en cours d'élaboration et proposer des solutions pour enrichir la création. Dans un second temps, lors de la présentation, le jour de l'épreuve, vérifier la pertinence de la prise ou non-prise en compte des conseils.</p>		
		Degrés d'acquisition du niveau 5		
Points à affecter	Éléments à évaluer	De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
<b>Composition</b> <b>Note collective</b> 08/20	Comment les partenaires s'organisent pour danser à plusieurs - Procédé(s) de composition choisi(s) pour créer l'ossature générale de la chorégraphie  - Organisation entre les danseurs  - Construction de l'espace scénique (direction et trajets)  - Choix et exploitation des éléments scénographiques (monde sonore, costumes et maquillage, accessoire et/ou décor)	<b>0 à 4 points</b> <b>Projet cohérent, mené à terme :</b> <b>- Procédés repérables.</b> Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée.  <b>- Relations organisées.</b> Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex. : espace, temps).  <b>- Trajets précis et organisés</b> avec changements de direction.  - Éléments scénographiques utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème.	<b>4,5 à 6 points</b> <b>Projet développé, polysémique</b>  <b>- Procédés choisis et assimilés.</b> Le propos est traité de façon riche (diversifié et/ou original) et développé.  <b>- Relations construites et/ou combinées.</b> Utilisation pertinente de modalités variées de relations entre danseurs (ex. : espace, temps, contact, regard, gestualité).  <b>- Trajets et directions symboliques</b> - Éléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.	<b>6,5 à 8 points</b> <b>Projet personnel, parti pris original et prise de risque dans les choix.</b>  <b>- Traitement singulier du thème.</b> Distanciation, dimension poétique, installation d'un univers.  <b>- Mise en scène complexe et subtile</b> Les relations sont particulièrement fluides et complexes dans la subtilité ou la vitesse d'exécution (parties du corps en contact inattendues ou peu accessibles, lutte contre les évidences).
		<b>Interprétation</b> <b>Note individuelle</b> 08/20	- Engagement moteur  - Engagement émotionnel	<b>0 à 3,5 points</b> - Coordination maîtrisée de <b>gestes simples</b> , mais <b>appuis précis et stables</b> , gestes finis. Regard fixe et/ou informatif (ex. : sur le départ d'un mouvement)  - Élève <b>convaincant, engagé</b> dans son rôle de façon <b>intermittente</b> .
<b>Appréciation</b> <b>Note individuelle</b> 04/20	Analyse des éléments de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	<b>0 à 1 point</b> <b>Jugement qui n'éclaire pas la chorégraphie</b> Les éléments repérés sont secondaires dans l'enrichissement de la chorégraphie, le ressenti reste très global.	<b>1,5 à 2,5 points</b> <b>Appréciation d'un point précis qui transforme la chorégraphie</b> Repère les temps forts, fait des propositions pour éliminer les éléments superflus ou pour développer certains procédés.	<b>3 à 4 points</b> <b>Appréciation qui génère une amélioration nette de la chorégraphie.</b> Diversifie les propositions de développement et d'épuration. Débat de l'impact émotionnel de la chorégraphie.

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

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

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

BASKET-BALL		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 5 contre 5 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré.</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe.</li> </ul> <p>Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.</p> <p>Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3ème faute personnelle est sanctionnée par la perte d'un point sur la note de défense.</li> </ul>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.	<b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré dans un jeu à effectif complet de 0 à 3,5 pts</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).  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).	<b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable dans un jeu à effectif complet de 4 à 6 pts</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement/replacement 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 panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.	<b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur grâce à des alternatives d'attaque variées dans un jeu à effectif complet de 6,5 à 8 pts</b> Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse. Organisation offensive créatrice d'incertitudes construite sur l'utilisation de postes de jeu, de principes de jeu variés (jouer à 2, à 3, déformer la défense...), et une occupation rationnelle du terrain, appropriées au type de défense rencontrée. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.  Choix approprié d'une organisation défensive (homme à homme, zone, zone press, etc.) pour s'adapter aux points forts et points faibles de l'équipe adverse L'équipe peut justifier ses choix stratégiques défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.
	<b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.	Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables lors des temps de l'équipe. <b>0 point</b>	Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score <b>1 point</b>	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b>
10/20	<b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b>	<b>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</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).  <b>Défenseur</b> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.)	<b>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 8 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <b>PB</b> : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture (gagne des duels, efficacité des tirs à l'extérieur et/ou à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <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/ou à l'opposé, participe au rebond offensif ou au repli défensif).  <b>Défenseur</b> : contribue individuellement au gain de ballons et articule ses actions avec celles de ses partenaires. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.	<b>Joueur ressource : organisateur, décisif et garant de l'organisation collective de 8,5 à 10 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Côté ballon et à l'opposé du ballon, en attaque et en défense. <b>PB</b> : utilise ses points forts, pour créer du danger pour lui et pour ses partenaires. <b>NPB</b> : coordonne ses actions aux autres NPB pour porter le danger dans les zones de mises en danger choisies.  <b>Défenseur</b> : coordonne ses actions à celles de tous les autres défenseurs pour respecter le dispositif choisi et participer au rebond défensif collectif. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.

FOOTBALL		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		<p>Matches à 7 contre 7 (6 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain de football à 7, opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé au pied et ballon au sol par le gardien depuis sa surface.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> Degré d'organisation collective de l'équipe.</p> <p><b>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</b></p> <p style="text-align: right;">En attaque <b>(4 points)</b></p> <p style="text-align: right;">En défense <b>(4 points)</b></p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 0 à 3,5 pts</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Échanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Regroupement à proximité de l'espace de marque pour couper l'accès au but.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable de 4 à 6 pts</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement/replacement des équipiers. La durée des séquences de possession s'allonge. Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (protection du but ou récupération de la balle valorisée). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son but, se supplée collectivement pour une entraide efficace et partage des repères communs pour déclencher la récupération collective du ballon.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable malgré des contraintes spatiales et temporelles fortes de 6,5 à 8 pts</b> Utilisation pertinente de l'alternance jeu court/jeu long. Exploitation du jeu dans les intervalles. Optimisation des phases de fixation, décalage et renversement de jeu. Variations volontaires et maîtrisées du rythme de jeu en différenciant phases de préparation, de déséquilibre et de finition. Des occasions franches de but viennent ponctuer les temps forts offensifs.</p> <p>Mise en place d'un bloc compact, articulé et mobile (à l'intérieur des lignes et entre les lignes) dès la perte du ballon pour freiner la progression et/ou reconquérir le ballon au plus tôt. Positionnement du bloc différencié (bas, médian ou haut) en fonction du contexte de jeu et du score.</p>
	<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
10/20	<p><b>Efficacité collective</b> <b>(2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>
	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p style="text-align: right;">En attaque <b>(5 points)</b></p> <p>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/non-porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque.</p> <p style="text-align: right;">En défense <b>(5 points)</b></p> <p>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque/défense.</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</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 modérée et donne une finalité à son dribble : cherche le duel, la fixation, le one-two. Utilise des passes précises dans le jeu court et est capable de jouer long, centre et tire de manière opportune. <b>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). <b>Défenseur :</b> choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.).</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</b> 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, etc.). <b>NPB :</b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (courses croisées, permutations, attirer la défense, etc.). <b>Défenseur :</b> gagne ses duels. Articule ses actions avec ses partenaires. Ajuste sa distance de marquage par rapport à la cible et contrecarre le jeu vers l'avant. Coupe la trajectoire et intercepte sans faute (jaillissement et recul, gêne le tir, etc.). Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p><b>Joueur ressource : complet, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</b> <b>PB :</b> est capable de créer le danger dans les différentes phases de jeu, dans des espaces restreints et sous forte pression temporelle. Crée de l'incertitude par la richesse de son répertoire technique et l'utilisation de feintes. <b>NPB :</b> se démarque avec efficacité dans des espaces et intervalles réduits : se présente dans le bon timing à l'intérieur du bloc adverse et/ou exploite la profondeur dans le dos de la défense. Ouvre des angles de passe permettant d'initier et/ou de poursuivre du jeu combiné. <b>Défenseur :</b> maîtrise son rôle au sein de sa ligne défensive et compense lors des situations de déséquilibre du bloc (décrochage, dédoublement, etc.). Initie la récupération collective du ballon. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>

HANDBALL		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		<p>Matches à 7 contre 7 (6 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du handball à 7. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut être rapide.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> Degré d'organisation collective de l'équipe.</p> <p><b>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</b></p> <p>En attaque <b>(4 points)</b></p> <p>En défense <b>4 points)</b></p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré De 0 à 3,5 points</b> Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central.</p> <p>L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p> <p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Recul progressif en freinant la montée de balle (aide au partenaire dépassé). Recherche à excentrer le PB.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable De 4 à 6 points</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions ou enclenchements impliquant plusieurs partenaires (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement/remplacement des équipiers.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'organisation défensive permet soit de gêner les tirs de loin soit les tirs aux 6 m. par une articulation des intentions tactiques de harcèlement, dissuasion, interception et aide des différents défenseurs en fonction de la position de la balle.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur quand il est équilibré ou défavorable malgré des contraintes spatiales et temporelles fortes De 6,5 à 8 points</b> Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse. Organisation offensive, appropriée au type de défense rencontré, créatrice d'incertitudes et construite sur l'utilisation de postes spécifiques, de principes de jeu variés et d'une occupation rationnelle du terrain. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</p> <p>Choix approprié d'une organisation défensive, capable de s'adapter et d'évoluer en fonction des points forts et des points faibles identifiés de l'équipe adverse. <b>L'équipe peut justifier ses choix stratégiques défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</b></p>
	<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>
10/20	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p>En attaque <b>(5 points)</b> Prise de décisions dans la relation porteur de balle/non-porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque</p> <p>En défense <b>(5 points)</b> Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque/défense</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <b>PB :</b> joue en mouvement à travers les intervalles, avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision sur un partenaire qui s'engage vers le but. Conserve le ballon malgré la pression du défenseur. <b>NPB :</b> offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarrage pour conserver, appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p><b>Défenseur :</b> choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (neutralise le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation. <b>PB :</b> crée le danger pour favoriser une rupture. (gagne ses duels, efficacité des tirs à différents postes, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <b>NPB :</b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive. Joueur disponible pour une passe décisive.</p> <p><b>Défenseur :</b> se déplace rapidement pour fermer les intervalles en défense. Harcèle le porteur de balle.</p>	<p><b>Joueur ressource : complet, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Côté ballon et à l'opposé du ballon, en attaque et en défense. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation. <b>PB :</b> utilise ses points forts, pour créer du danger pour lui et pour ses partenaires. Gagne le duel tireur/gardien de but en créant de l'incertitude pour celui-ci. <b>NPB :</b> coordonne ses actions aux autres NPB pour créer de l'incertitude autour ou dans la défense en fonction de la position de la balle. <b>Défenseur :</b> coordonne ses actions et communique avec ses partenaires en vue d'une adaptation rapide de la défense.</p>

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



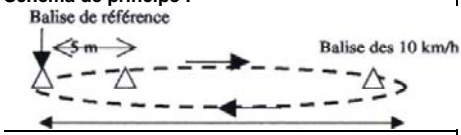
VOLLEY BALL		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
Niveau 5 Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « couverture »).		<p>Matches à 6 contre 6 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres en 25 points au tie-break, dont au moins deux contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre ces deux rencontres, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction des caractéristiques du jeu adverse.</p> <p>Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,15 m à 2,43m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b> Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</p> <p>En attaque (4 points)</p> <p>En défense (4 points)</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré dans un jeu à effectif complet de 0 à 3,5 points</b> Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant.</p> <p>Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant. Organisation défensive identifiable en situation de jeu. Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable dans un jeu à effectif complet de 4 à 6 points</b> Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés. Variation du rythme de jeu). Échanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement/remplacement des équipiers.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu. Choix du contre ou de la défense basse en fonction du jeu adverse.</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur grâce à des alternatives d'attaque variées. dans un jeu à effectif complet de 6,5 à 8 points</b> Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions des joueurs (circulations de balle et déplacements de tous les joueurs coordonnés. Variation collective du rythme de jeu). Continuité du jeu assurée par une distribution de postes adaptée, un placement/remplacement des équipiers. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés. Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction des points forts adverses identifiés.</p> <p>Organisation défensive prévue dès le service de son équipe (inclure le 3ème franchissement de filet). Coordination de la défense haute et de la défense basse adaptée à l'attaque adverse. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques, défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</p>
	<p><b>Remarque</b> : La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple</b> : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>			
10/20	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>
	<p><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p>En attaque (6 points)</p> <p>En défense (4 points)</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu. <b>PB</b> : met l'attaquant en situation favorable et peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (relayer : passe ou renvoi, attaquant : balle placée ou balle accélérée, etc.). La mise en jeu est placée. <b>NPB</b> : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque.</p> <p><b>Défenseur</b> : se replace dans son secteur dès le renvoi de la balle. Récupère les balles faciles, intervient sur les balles dans son espace proche. Peut s'opposer à l'attaque adverse soit près du filet (début du contre) ou en retrait.</p>	<p><b>Joueur ressource: organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Anticipe le changement de statut attaque/défense pour jouer soit la passe, soit l'attaque. Joueur mobile prêt à intervenir dans l'urgence. <b>PB</b> : passes décisives qui prennent en compte les compétences de ses partenaires. Crée la rupture par des attaques variées en direction et/ou en vitesse. Le service met l'équipe en danger. <b>NPB</b> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse). Défenseur : réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</b> Le joueur utilise les qualités athlétiques et tactiques liées à son poste de jeu. <b>PB</b> : le serveur varie les mises en danger. Le passeur cherche à surprendre le contre et l'organisation défensive adverse. L'attaquant utilise ses qualités athlétiques <b>NPB</b> : il contribue à offrir plusieurs solutions d'attaque dans le cadre d'un schéma tactique défini.</p> <p><b>Défenseur</b> : il respecte la stratégie défensive adoptée. Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>

BADMINTON EN SIMPLE		Principes d'élaboration de l'épreuve						
Compétence attendue		Les matchs se jouent en deux sets gagnants de 21 points avec 2 points d'écart (pour un score maxi de 25 points). Les règles essentielles sont celles du badminton (terrain, filet, service, décompte des points). Une pause d'une durée de 1 minute est effectuée à 11 points. Chaque candidat dispute plusieurs rencontres contre des adversaires de niveau très proche (1). À l'issue d'une phase de jeu (11 points ou 1er set) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien) À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou pas).						
<b>NIVEAU 5</b> Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, etc.) face à un adversaire identifié.		<b>(1) Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force</b> : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou pas, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.						
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5						
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points	20 points	
04/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.		Le candidat connaît bien ses points forts, il détecte globalement les points faibles de l'adversaire, il construit un projet et le met en place mais il parvient peu à le faire évoluer, si nécessaire, en cours de jeu.		L'analyse repose sur les éléments essentiels qui vont permettre de proposer un projet efficace qui s'appuie sur les points faibles et forts de l'adversaire au regard de ses propres possibilités. Le projet évolue de manière efficace au fur et à mesure de la rencontre.		
10/20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique</b>  Variété, qualité et efficacité des actions de frappe. Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements.	Le candidat cherche à « déséquilibrer » l'adversaire en utilisant les trois paramètres (vite, haut, long) au cours du même échange mais des erreurs tactiques apparaissent régulièrement. Les actions de frappes puissantes sont souvent efficaces, les amortis ou contre amortis le sont peu ou pas. Il y a peu de changements de prises. Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de faible pression. Le remplacement prend peu en compte l'évolution du jeu.		Les volants sont pris tôt (la raquette est bien placée dans les moments d'attente). Le candidat frappe le volant de profil avec une prise adaptée. Les actions de frappes utilisées pour « déséquilibrer » l'adversaire sont variées et souvent efficaces tout en restant souvent « lisibles ». L'adversaire doit sortir nettement et très régulièrement du centre du jeu pour assurer la continuité de l'échange. Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain même dans les phases de pression plus forte. Les replacements tactiques au centre du jeu apparaissent.		Le facteur vitesse, le jeu au filet et la désinformation (dissociations segmentaires spécifiques efficaces) sont déterminants pour le gain de l'échange La prise est toujours adaptée Le terrain est utilisé dans sa quasi-totalité (déplacements et trajectoires) ; les déplacements et les replacements (au centre du jeu) sont équilibrés, précoces et rapides (même sous pression), ils sont facilités par des options tactiques pertinentes.		
02/20	<b>Le candidat gère son engagement et organise la pratique</b>	Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir des rôles dans l'organisation mais ne les remplit pas correctement.		Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité. Il peut tenir la plupart des rôles utiles à l'organisation mais peut se retrouver en difficulté dans des situations inhabituelles.		Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut tenir tous les rôles utiles au bon déroulement d'une compétition (niveau jeune officiel départemental UNSS).		
04/20	<b>Gain des rencontres</b>	Classement par sexe au sein du groupe/classe : <b>2 points</b>	<b>0 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	<b>1 point</b>	<b>1,25 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	<b>1,5 points</b>	<b>1,75 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).	<b>2 points</b>
		Classement au sein de chaque poule : <b>2 points</b>	Les élèves se voient attribuer de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.					

TENNIS DE TABLE		Principes d'élaboration de l'épreuve					
Compétence attendue							
<p><b>Niveau 5</b> Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, etc.) face à un adversaire identifié.</p>		<p>Les matchs se jouent en trois manches gagnantes de 11 points avec 2 points d'écart (score maxi 14). Les règles essentielles sont celles du tennis de table (table, service, service, décompte des points). À l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou pas).</p> <p>Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). À l'issue d'une phase de jeu (tout ou partie d'une manche) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien).</p> <p><b>(1) Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force</b> : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou non, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Par ailleurs, un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.</p>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5					
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points	20 points
04/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.		Le candidat connaît bien ses points forts, il détecte globalement les points faibles de l'adversaire, il construit un projet de jeu et le met en place mais il parvient peu à le faire évoluer, si nécessaire, en cours de jeu.		L'analyse repose sur les éléments essentiels qui vont permettre de proposer un projet efficace qui s'appuie sur les points faibles et forts de l'adversaire au regard de ses propres possibilités. Le projet évolue de manière efficace au fur et à mesure de la rencontre.	
10/20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique</b>  Variété qualité et efficacités des actions de frappe. Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements.	Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement la vitesse et le placement de la balle, un début de rotation apparaît. La mise à distance est construite et stable dans des phases de jeu à pression moyenne. Le replacement est tardif.		Le candidat varie efficacement son jeu. Les rotations sont efficaces au service et apparaissent dans le jeu. Des variations de rythme apparaissent, grâce à des balles qui peuvent être prises tôt après le rebond. La prise de raquette est adaptée aux différents coups. Le replacement est rapide et équilibré.		Les dissociations segmentaires spécifiques sont efficaces : toutes les rotations (lift, coupé et rotations latérales, sont utilisées pour créer ou contrer les effets adverses (lifter sur un coupé ou couper sur un coupé). La désinformation devient un élément du jeu. Le service prépare la 3ème balle. Les déplacements (latéraux et en profondeur) sont équilibrés, précoces et rapides (même sous pression). Les appuis sont dynamiques. Le replacement intègre les éventualités du retour adverse.	
02/20	<b>Le candidat gère son engagement et organise la pratique</b>	Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir des rôles dans l'organisation mais ne les remplit pas correctement.		Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité. Il peut tenir la plupart des rôles utiles à l'organisation mais peut se retrouver en difficulté dans des situations inhabituelles.		Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut tenir tous les rôles utiles au bon déroulement d'une compétition (niveau jeune officiel départemental UNSS).	
04/20	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe au sein du groupe/classe : 2 pts	<b>0 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	<b>1 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-09).	<b>1,25 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	<b>1,5 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).	<b>1,75 point</b> Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau et relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.				

BOXE FRANCAISE (SAVATE)		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		Chaque protagoniste réalise deux assauts libres face à deux adversaires différents. Ils se déroulent dans une enceinte (espace délimité) de 16 à 25 m <sup>2</sup> . Un assaut est composé de trois reprises de 2', entrecoupées par une minute de repos. Dix minutes au moins séparent les deux assauts. Les opposants sont de poids approchant ou de niveau homogène.		
<b>Niveau 5</b> Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.		Le contrôle des touches, des trajectoires et les échanges à distance sont les règles essentielles de la pratique en assaut. L'arbitrage est assuré par les élèves ; il s'ancre dans la tradition (rituel), guide les comportements et les évalue (éthique).		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de la compétence de niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
08/20	<b>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/dominé :</b> - Interaction continue - Distance - Mobilité	- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par une disponibilité motrice qui lui permet de se défendre ou d'attaquer, instantanément, sans pour autant exploiter l'espace délimité - en cas d'infériorité passagère, l'avantage est repris en se déplaçant et en se protégeant par des coups d'arrêts ou des ripostes, sans pour autant sortir de l'axe d'affrontement	- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par la contrainte imposée à l'adversaire à se déplacer en périphérie d'enceinte - en cas d'infériorité passagère, l'avantage est repris en rompant l'alignement imposé par l'adversaire et en se dégageant latéralement pour reprendre le contrôle du centre de l'enceinte	- en cas de supériorité temporaire, la domination s'exprime par le cadrage de l'adversaire. Une pression sur l'adversaire est maintenue sans qu'elle ne bloque l'échange - en cas d'infériorité passagère, l'avantage est repris sur la base d'une mobilité soigneusement organisée, en se dégageant latéralement sans reculer pour prendre au plus vite le contrôle du centre de l'enceinte
08/20	<b>Rapports d'opposition (6 points)</b> - projet sur le temps de l'assaut - projet sur le temps d'une reprise	Le tireur élabore une stratégie cohérente à partir de ses propres ressources et d'une des caractéristiques singulières de l'adversaire : morphologie (grand, petit), ou type d'organisation (garde ou garde inversée) ou profil dominant (attaquant, contre-attaquant).	Le tireur met en œuvre un plan d'action cohérent à partir de ses propres ressources et des caractéristiques combinées de l'adversaire : morphologie (grand, petit) ou type d'organisation (garde ou garde inversée), ou profil dominant (attaquant, contre-attaquant).	Le tireur associe dans le cours de l'action et au fil de l'assaut, son statut momentané et les moyens d'actions efficaces pour renverser le rapport de force en sa faveur. Il s'exprime à différentes distances de l'adversaire par des liaisons pieds-poings pour s'approcher, et poings-pieds pour s'éloigner selon le projet d'action en cours.
	<b>Gain de l'assaut (2 points)</b>	Le tireur obtient au mieux une égalité sur trois assauts disputés. 0 point <span style="float: right;">0,25 point</span>	Le tireur obtient au moins une victoire sur trois assauts disputés. 0,50 point <span style="float: right;">1 point</span>	Le tireur obtient au moins deux victoires sur trois assauts disputés. 1,25 point <span style="float: right;">2 points</span>
04/20	<b>Arbitrage</b>	L'arbitre intervient dans le cours de l'action en cas de non-respect des règles essentielles. Il utilise un vocabulaire approprié et est entendu de tous.	L'arbitre intervient dans le cours de l'action en ciblant le non-respect des règles essentielles. Il utilise un vocabulaire approprié accompagné de la gestuelle officielle.	L'arbitre sait comment anticiper ce qui va se produire, il comprend ce qui se passe maintenant, et il réagit correctement en utilisant un vocabulaire approprié accompagné de la gestuelle officielle.

JUDO		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		<p>Chaque protagoniste réalise 3 randori de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos.                      Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité.                      Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel défini.                      Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.</p>		
<b>Niveau 5</b> Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.				
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
08/20	<b>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/dominé :</b> - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense	<b>Attaque :</b> les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d'Uke. La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. <b>Défense :</b> le combattant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.	<b>Attaque :</b> les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de Uke. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. <b>Défense :</b> le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.	<b>Attaque :</b> les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de Uke afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de Uke. <b>Défense :</b> le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.
08/20	<b>Rapport d'opposition (6 points) :</b> gestion des caractéristiques de l'adversaire	Le combattant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.	Le combattant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.	Le combattant régule son plan d'action en cours de randori en fonction de l'évolution de la situation. Il s'appuie sur l'analyse de la saisie, du déplacement et de la posture pour cette régulation.
	<b>Gain du combat (2 points)</b>	Gagne 0 ou 1 randori sur 3 0 point <span style="float: right;">0,25 point</span>	Gagne 2 randori sur 3 0,50 point <span style="float: right;">1 point</span>	Gagne les 3 randori 1,25 point <span style="float: right;">2 points</span>
04/20	<b>Arbitrage</b>	L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.

COURSE EN DUREE		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p>  <p>(Ex. : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute) Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 22 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5 m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p><b>Le candidat doit choisir</b> le mobile qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif. <b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, il doit présenter une planification hebdomadaire d'entraînement et envisager des axes d'évolution de la charge de travail (durée, intensité, récupérations) afin de mettre en perspective la dynamique annuelle de son entraînement. Il détermine les méthodes d'entraînement les plus adaptées à son mobile personnel et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail, chacune prévue sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le mobile choisi (travail continu, fartleck, interval training, etc.) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>A partir du carnet d'entraînement, chaque élève présente ses projets de séances par écrit. Il indique les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses blocs de course ou de récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p><b>Le candidat réalise</b> ensuite la première séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence. Pour contrôler ses allures, l'élève peut bénéficier d'une information sonore tout au long de la course.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts éventuels entre projet et réalisation et apporte les corrections nécessaires à la séance suivante, proposée en début d'épreuve.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> Une planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justifier la séquence d'entraînement présentée (temps de courses et intensités, temps et types de récupérations) en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de ses connaissances sur l'entraînement, de sa place dans le cycle envisagé.</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail n'est pas référée au contexte de vie singulier, à la forme de travail tirée au sort, à des connaissances sur l'entraînement. La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>La planification hebdomadaire du travail est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance des techniques et/ou des stratégies d'entraînement. La séquence proposée et les différents éléments la composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents au regard des possibilités de l'élève et des effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations. Les stratégies de régulation de la charge de travail à moyen terme sont envisagées mais restent imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi je fais évoluer) que des modalités (comment et en réponse à quels indices je fais évoluer ma charge).</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire. L'organisation de la 2ème séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la première séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Les modalités de régulation de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son objectif. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>L'échauffement est incomplet. Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 10 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles). Agencement des séquences et des séances aléatoires. Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 4 et 10 passages erronés à la balise de référence. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires. Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées indiquant quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Il contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : 3 passages erronés ou moins à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. La terminologie utilisée est adaptée.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Bilan expliqué. La régulation de la charge actuelle d'entraînement est envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). À partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

<b>MUSCULATION</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>		
Compétence attendue		<p><b>Le candidat doit choisir</b> l'objectif qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément) :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de force, et/ou de puissance musculaire, et/ou d'explosivité).  <b>MOBILE 2</b> - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification).  <b>MOBILE 3</b> - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve le candidat doit présenter, au regard d'un contexte de vie singulier, <b>une planification hebdomadaire d'entraînement</b>, et envisager des axes d'évolution de la charge (motifs et modalités) afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque partie du corps qu'il lui semble pertinent de mobiliser, l'effet d'entraînement visé, et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans un carnet d'entraînement.</p> <p><b>Au moment de la certification</b>, il propose deux séances complémentaires de 40 min comprenant chacune un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le mobile choisi devra être utilisée. Il <b>réalise</b> la première séance et face au jury <b>développe</b> plus particulièrement deux exercices issus de ces deux séances complémentaires, en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Il explique notamment les caractéristiques de la charge retenue, la logique d'association des différentes séquences d'une séance, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. Il précise les transformations qu'il compte apporter à la charge actuelle en les justifiant (quand, comment et pourquoi?).</p>		
<b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation.		<b>Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)</b>		
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>			
07/20	<p><b>Concevoir</b> Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires.</p> <p>Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>La distribution hebdomadaire des charges n'est pas référée au contexte de vie singulier, ni à des connaissances sur l'entraînement. Les deux séances hebdomadaires sont très similaires et ne varient que par les groupes musculaires sollicités. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le contenu des 2 séances est différent et complémentaire. Il s'appuie sur un principe d'alternance des techniques. L'association des différentes séquences d'une séance est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Elle est justifiée par des connaissances sur les principes généraux d'entraînement liés aux conditions d'obtention des effets à court et moyen terme. Les principes d'alternance entre les séquences de la séance ou de complémentarité entre les 2 séances hebdomadaires sont clairement identifiés.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le contenu des séances apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les modalités de sollicitation d'un groupe musculaire s'enrichissent et commencent à s'affranchir des conditions matérielles standards. Des propositions cohérentes sont faites pour un travail avec charges additionnelles (lests, élastiques, fitball, etc.). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> Différentes stratégies de charge (ou <b>méthodes d'entraînement</b>) pour un même mobile sont connues et maîtrisées. Leur utilisation est référée soit à des <b>principes de complémentarité</b> au regard du mobile, soit dans une perspective <b>d'évolution de la charge</b> en vue d'en conserver l'impact physiologique.</p>	<p>L'agencement des séquences d'une même séance reste aléatoire et ne contribue pas à la réalisation de la charge d'entraînement pertinente pour ce mobile. Les paramètres clés de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence, etc.) ne sont pas apparents dans les réalisations. Le candidat ne peut pas envisager un autre type de charge que celui qu'il présente.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>L'agencement des différentes séquences est pertinent et révélateur des stratégies d'entraînement utilisées (fatigue à RM10 pour le volume, recherche du compromis vitesse / charge pour la puissance, sollicitation cardio-respiratoire pour l'affinement). Les conditions et indicateurs de la spécificité de la charge sont explicites et organisateurs de l'activité de l'élève (Ex : recherche de fatigue par le volume de travail et la multiplication des exercices pour un même groupe musculaire en vue de la prise de volume). Les stratégies d'évolution de la charge à moyen terme restent encore imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi) que des modalités (comment et en réponse à quels indices ?).</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>Les différentes séquences d'une séance participent à la réalisation de la charge d'entraînement. Elles contribuent à optimiser l'obtention des effets différés. L'élève prend en compte les risques de fatigue résiduelle pour la séance suivante. Il applique les principes de sommation des charges en tenant compte de la séance à suivre, donnant tout son sens à la planification hebdomadaire. Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. Elles agissent sur le champ de ressource pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séance. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateur propre à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : j'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire ... Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>A partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante. La régulation ou la conservation de la charge actuelle d'entraînement est toujours envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures).</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

NATATION EN DUREE		Principe d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage</p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'une montre chronomètre personnelle. Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail complémentaires, prévues sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement, et comprenant 3 ou 4 séquences différentes. Il doit choisir, parmi les 3 mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme, si possible en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un mobile sportif en rapport avec des échéances. <b>MOBILE 2</b> - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</p> <p>Il doit utiliser, au cours de la première séance proposée, une forme de travail (travail continu, interval training, etc.), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement et du mobile choisi. La forme de travail principale utilisée pour la seconde séance est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité de ces deux séances.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi à moyen ou plus long terme et construit ses deux séances en conséquence. Il indique les transformations visées et situe chaque séance dans le cadre d'une planification plus large. Il précise les distances, l'intensité en relation avec sa VMA et les types de nage, les temps à réaliser sur les séries, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve. Le candidat réalise ensuite la première des 2 séances qu'il a construites. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances, les temps de nage en série, les temps de récupération ou tout autre critère d'observation demandé permettant d'ajuster la prestation au projet visé. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance. À l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation. Il situe cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir) et apporte éventuellement les corrections nécessaires à la séance suivante, proposée en début d'épreuve.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 A 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de <b>30 à 45 minutes</b> s'intégrant dans un cycle d'entraînement plus large, prévoyant la séance suivante, les distances, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du mobile annoncé et de la principale forme de travail imposée par le jury. Évaluer l'intégration de connaissances en lien avec les notions techniques et énergétiques de l'entraînement.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile annoncé ou à la forme de travail imposée. L'enchaînement des séquences et des séances manque de logique. Les éléments proposés ne se réfèrent pas aux notions scientifiques dispensées en cours, ni aux ressources personnelles. Le candidat ne sait pas justifier ses choix. Pas de continuité en relation avec le mobile entre les deux séances proposées.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et adaptés aux effets visés. Les séquences se succèdent de manière cohérente au regard du thème de séance et des principes d'élaboration d'une charge de travail. Le candidat sait expliquer ses propositions par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés au mobile annoncé et au potentiel réel du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. La complémentarité des deux séances apparaît clairement. Elle est fondée et explicite au regard des connaissances attendues d'un lycéen. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile. Être capable d'adapter sa pratique en cours de séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées.</p>	<p>La séance n'est pas réalisée dans sa globalité. Les temps et les récupérations annoncés sur les séries ne sont pas respectés (plus de 10 secondes d'écart sur 50 m). Peu ou pas d'adaptation du type de nage, de l'intensité ou de l'exercice. Le matériel n'est pas suffisamment exploité.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>Les différents paramètres de la charge annoncés ne sont pas complètement maîtrisés. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. Les récupérations prévues sont réalisées. Début d'adaptation si nécessaire. Usage adéquat du matériel.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. Les temps et récupérations annoncés sont maîtrisés (moins de 3 secondes d'écart sur 50 m). Modification, si nécessaire, de la technique ou de la modalité de pratique pour rester dans l'objectif visé.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. Être capable d'adapter sa pratique au-delà de sa séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées. Évaluer que le candidat est capable de se projeter dans un cycle d'entraînement visant un objectif à moyen ou long terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Peu ou pas d'utilisation de repères extérieurs. Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation de la charge de travail justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Bilan expliqué. Adaptations à moyen et long terme justifiées à partir des sensations éprouvées, des connaissances sur l'entraînement, la diététique, des données issues de l'observation. Une dynamique de charge est clairement mise en perspective.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>



STEP		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.</p>		<p>Les candidats présentent l'épreuve individuellement. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4 x 8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi.</p> <p><b>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires</b>, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)**. L'utilisation de cardio-fréquence-mètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche. Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément :</p> <p><b>MOBILE 1 - S'entretenir en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité</b> (intensité de travail définie &gt; 80 %).</p> <p><b>MOBILE 2 - S'entretenir en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité</b> (intensité de travail entre 70 et 80 %).</p> <p><b>- Pour les deux mobiles</b>, il s'agit de solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser individuellement est :</p> <p>1) d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step utilisation des bras au-dessus du plan horizontal définie par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex. : lests aux poignets), impulsions-sursauts, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Les séries et les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>2) d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution.</p> <p>L'élève est amené à concevoir sa séance en s'appuyant sur les différentes méthodes d'entraînement. La durée et l'intensité des séquences, les pauses entre les séquences et entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p><b>- Pour chacun des mobiles au moment de la certification</b> : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de 2 séances dont la première est réalisée le jour de l'épreuve. Chaque séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartek, etc). Le candidat adapte son projet et le réalise. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance, il explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. Il apporte, si nécessaire, les corrections à la séance suivante proposée en début d'épreuve.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<b>Prévoir</b> (avant) Le choix du mobile et des séquences	Le projet et les différents éléments le composant sont parfois inadaptés aux effets recherchés, énergétiques (FC) ou biomécaniques. Certains choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) s'écarte parfois de la forme de travail imposée par le jury. <b>0 à 3 points</b>	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) ne sont pas en adéquation complète avec la forme de travail imposée par le jury. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre. <b>3,5 à 5 points</b>	Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparaît clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme. <b>5,5 à 7 points</b>
10/20	<b>Réaliser</b> (pendant) Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientation ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation est respectée durant moins de deux blocs. <b>0 à 4,5 points</b>	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée. <b>5 à 7,5 points</b>	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est strictement respectée. La FCE respecte en permanence celle fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). L'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation, et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement. <b>8 à 10 points</b>
03/20	<b>Analyser</b> (après) Le bilan de sa prestation et du projet	<b>Bilan superficiel</b> La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée. <b>0 à 0,5 point</b>	<b>Bilan réaliste</b> L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ». L'analyse du projet est juste. <b>1 à 2 points</b>	<b>Bilan argumenté</b> La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. Ce bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement. <b>2,5 à 3 points</b>

\* BPM : Battement par minute ou tempo de la musique.

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

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur mobile, afin de les aider à s'organiser.