

PROJET EPS

Lycée professionnel Fred Scamaroni

Sommaire du projet :

 Résumé du projet	p 2
 Projet ULIS/EPS	p 6
 Programmation des Activités Physiques et Sportives et Artistiques (APSA)	p 8
 Programmation des contenus	p 10
 Compétences propres 1	p 12
➤ Programmmations des contenus	
➤ Référentiels nationaux	
➤ Grilles et outils d'évaluation	
 Compétences propres 2	p 23
➤ Programmmations des contenus	
➤ Référentiels nationaux	
➤ Grilles et outils d'évaluation	
 Compétences propres 3	p 29
➤ Programmmations des contenus	
➤ Référentiels nationaux	
➤ Grilles et outils d'évaluation	
 Compétences propres 4	p 50
➤ Programmmations des contenus	
➤ Référentiels nationaux	
➤ Grilles et outils d'évaluation	
 Compétences propres 5	p 79
➤ Programmmations des contenus	
➤ Référentiels nationaux	
➤ Grilles et outils d'évaluation	

RESSOURCES ET CONTRAINTES DU LYCEE PROFESSIONNEL FRED SCAMARONI

Descriptif de l'environnement physique et humain

Particularité de l'établissement	Projet EPS	Projet de l'association sportive
Particularité de la structure : Cité technique incluant un lycée scientifique, un lycée technologique, un lycée professionnel, un lycée hôtelier, une section d'ULIS, des classes de BTS et un GRETA	Les équipements sportifs : Le lycée Fred Scamaroni (LFS) ne possède aucune structure intramuros. En revanche, le LFS utilise les installations de la communauté d'agglomération qui sont à moins de 5' à pied : • Un gymnase comprenant une grande salle (terrain de handball, basket, volley et badminton), une salle de tennis de table, une salle de gymnastique, un salle de combat/danse • Une piste d'athlétisme de 400m à 6 couloirs, 2 sautoirs en longueur, 2 aires de lancer de disque, des aires de lancers de poids, un sautoir en hauteur et un terrain central réservé à l'entraînement d'athlétisme (pelouse) • Un terrain de handball extérieur • Deux terrains de baskets extérieurs • Un mur d'escalade extérieur comportant 5 voies Quelques installations peuvent être louées. Elles se situent à 30' à pieds. Elles peuvent accessibles en bus en 15' : • Une piscine municipale de deux bassins (dont un de 25m avec 6 couloirs) • 3 cours de tennis	Encadrement : 4 enseignants EPS. Activités proposées : FB, , badminton, TT, escalade, Nombre de licenciés : 45 soit 1.5% de l'effectif (dont 0% de filles et 2% de garçons correspondant à la proportion dans le lycée) Pratique le midi (12H30 à 14H00) et le mercredi après-midi. Affiliation à l'UNSS et à la FFSU. Prix de la licence : 5 €: Installations sportives à disposition : Les mêmes que nous utilisons en EPS
Les élèves Leur effectif pour l'année 2011-2012 s'élève à 650 pour le lycée professionnel : • En CAP, il y a 149 élèves (dont 81 en 1^{ère} année et 58 en 2^{ème} année) • En BEP, il y a 133 élèves (dont 66 en 1^{ère} année et 67 en 2^{ème} année) • En 2nd et 1^{ère} pro (bac pro en 3 ans), il y a 171 élèves (dont 66 en 1^{ère} année et 105 en 2^{ème} année) • En Terminale pro (bac pro en 2 ans) , il y a 193 élèves (dont 150 en 1^{ère} année et 43 en 2^{ème} année) Nous constatons que le LFS accueille plus d'élève majeur que la moyenne académique de corse. De même, nous constatons que le LFS accueille 42% d'élèves défavorisés. C'est plus que la moyenne académique (41.3%) et que la moyenne nationale (47.5%)	les conditions horaires Toutes les classes de seconde bac pro bénéficient de 2 heures d'EPS par semaine soit 54 heures par an. Toutes les classes de première et terminale bac pro bénéficient de 3 heures d'EPS par semaine soit 81 heures par an. Toutes les classes de seconde et terminale CAP bénéficient de 2,5 heures d'EPS par semaine soit 67 heures par an. Toutes les classes de seconde et terminale BEP bénéficient de 2 heures d'EPS par semaine soit 54 heures par an. Les déplacements, sur les équipements étant extrêmement réduit permettent une pratique effective de 2h30 pour des classes de 3 heures, de 1h30 pour des classes de 2 heures, de 2heures pour des classes de 2,5 heures. Ces chiffres sont à considérer sans déplacement sur la piscine ou le tennis.	NB : Il est à noter que les pourcentages retenus ne sont pas significatifs car sont pris en compte les inaptes à l'année. De plus, la participation des élèves est limitée 1- par la mise en place de cours entre midi et deux et le mercredi après midi. 2- par les horaires des transports en commun, les élèves externes prenant le bus n'ont pas la possibilité de différer leur départ le soir 3- la mise en place de cours entre midi et deux ne leur permet pas de pouvoir prendre le temps de manger ainsi tous les élèves internes et demi pensionnaires doivent choisir entre manger et faire du sport scolaire ! Par conséquent, peu d'élèves restent susceptibles de s'inscrire à l'association sportive

CARACTERISTIQUES DES ELEVES

Population scolaire	Caractéristiques et besoins	Conséquences sur l'EPS
<u>CAP et BEP</u> Les classes sont mixtes pour ce qui concerne le milieu hôtelier. Nous restons face à des publics exclusivement féminins (pour les carrières sanitaires et sociales) voire exclusivement masculins pour des filières industriels)	Le LFS s'est diversifié sur le secteur tertiaire, industriel et hôtelier. C'est le seul établissement en Corse qui accueille une aussi grande diversification des filières proposées. Par conséquent, la diversité du public est très grande. Au moins la moitié des élèves se retrouvent dans des filières non souhaitées, leur orientation est souvent faite par défaut. De plus, ils arrivent du collège pour la plupart en échec scolaire. Très peu, arrive par leur propre choix. Cela pourrait expliquer les problèmes de scolarisation et d'orientation. Ainsi nous sommes souvent confrontés à la démotivation en EPS et dans les disciplines générales.	Les élèves ont des problèmes de compréhension, des problèmes de culture. Souvent d'ailleurs on y retrouve des élèves de SEGPA ou des élèves en grandes difficultés. Quelques uns sont suivis dans des structures spécialisées mais la plupart, soit par déni des parents soit car ils n'ont pas été détecté, se retrouvent en souffrance scolaire. Nous devons donc sans cesse adapter notre enseignement à ce type de population et faire des choix pédagogiques constamment.
<u>Bac Pro et technologiques</u> Les classes sont mixtes pour ce qui concerne le milieu hôtelier. On bien souvent on a à faire à des publics exclusivement féminins (pour les filières de mode par exemple) voire exclusivement masculins pour des filières industriels (électrotechnique ou mécanique automobile par exemple)		Les élèves ont des problèmes de compréhension, des problèmes de culture. A leur arrivée au lycée, en classe de seconde, on retrouve une immaturité de plus en plus croissante et des élèves qui sont beaucoup plus intéressés par le côté manuel et technique que par les matières dites « générales ». Par conséquent, en EPS, les élèves n'ont pas forcément un niveau de compétence plus bas que des élèves de seconde générale. Par contre, les ils ont besoin de travail plus ludique, plus basé sur la performance et l'exploit. Ils ont besoin de se confronter les uns aux autres pour gagner de la confiance et de l'estime de soi. En revanche, l'EPS reste une discipline où le travail sur la citoyenneté est primordial au regard des caractéristiques de ces élèves.
		Les regroupements de classe ne sont pas faits forcément de manière judicieuse car les élèves arrivent de filières et d'horizons différents (voir de niveau de compétence différente). Les conséquences sont nombreuses en EPS. Par exemple, on peut se retrouver avec des classes où le $\frac{3}{4}$ des effectifs est masculin et se retrouve regrouper avec $\frac{1}{4}$ de filles... cela pose problème au problème du choix des APSA programmées, notamment pour les classes à examen.

MISE EN RELATION DES PROJETS

Axe retenu (Projet d'établissement)	Projet EPS	Projet AS
Lutter contre l'absentéisme	➤ Coordination entre professeurs d'EPS et CPE (voire les parents) par rapport aux absences répétées ou perlées. Faire remonter les absences en temps réel pour que les familles soit informées au plus vite et puissent la justifier. ➤ Vérifier les certificats médicaux. Ils sont établis sur le modèle type et doivent être remis au professeur d'EPS en main propre. Ils seront signés par l'élève et l'enseignant. Ce sera l'enseignant qui les fera remonter après signature à la vie scolaire. ➤ Les élèves inaptes à l'année ou inaptes totalement à la pratique, pendant un temps donné, se verront donnés un travail ou participer à des tâches adaptées lors de la leçon d'EPS	
Développer la citoyenneté	➤ Faire prendre des responsabilités aux élèves en leur faisant assumer les différents rôles (arbitres, juges, observateurs, chronométreurs, coach etc...) ➤ Insister sur les respects des autres (camarades, enseignant, adulte) quelque que soit les situations (de stress, d'échec, de réussite....) ➤ S'engager lucidement dans les activités : échauffement général et spécifique autonome, agir en sécurité pour soi et pour les autres.	➤ Formation des jeunes officiels ➤ Organisation et prise en charge des tournois par les élèves avec faisant respecter le bon déroulement. ➤ Travailler et jouer sur le fairplay ➤ Faire assumer différents rôles (arbitre, joueurs, juge...)
Motiver et travailler	➤ Faire des choix judicieux sur les activités proposées	Favoriser aussi bien : ➤ Le pôle loisir. Nous proposons des rencontres intra et inter établissement dans différents sports collectifs par exemple. ➤ Le pôle compétition et performance. Nous proposons la préparation aux épreuves d'option pour les élèves demandeurs

Il est à noter que nous nous situons dans une étape du projet...il reste donc évolutif.

Projet d'intégration ULIS/Lycée pro -groupe classe Bac hotelier (terminale) et aux 12 élèves d'ULIS-

Textes officiels	Caractéristiques des Elèves de l'ULIS	Caractéristiques des élèves de T Bac techno hotellerie
Finalités de l'EPS	Difficultés	
Former par la pratique des activités physiques un citoyen cultivé, lucide et autonome	sur le plan affectif manque de confiance en soi, immaturité, statut de l'échec, peur de se tromper, changement d'adulte référent Sur le plan cognitif	Bonne ambiance au sein de la classe, aucun conflit ne semble émerger dans cette classe. Les élèves sont volontaires et intéressés.
Objectifs généraux	Difficultés à comprendre les consignes, peu d'analyse de la situation. Grosses difficultés dans l'élocution (oral ou écrite), les éléments de base de mathématiques leur posent de gros problèmes	La classe est à l'écoute des autres et des difficultés rencontrées par certains (problème de santé par exemple)
1- Accéder au patrimoine	Sur le plan relationnel	Interet moderé quant aux activités proposées mais le travail reste rigoureux. Les élèves seront notés pour leur Bac techno en contrôle en cours de formation cette année. Le groupe est constitué de 17 élèves dont 8 filles qui sont en parfaite osmose. Ils ont tous déjà
2- Rechercher l'efficacité	Pas l'habitude d'évoluer en grand groupe, peu à l'aise dans la prise de parole devant un groupe	fonctionné avec les ULIS l'année dernière.
3- Entretenir et développer la santé	Sur le plan moteur	
4- Se spécialiser	Problème de représentation du corps dans l'espace, quelques problème d'équilibre pour plusieurs d'entre eux (dynamique et statique). Beaucoup de maladroites d'ordre général (dans la manipulation, coordination et même locomotion). Pour 3 d'entre eux, une fatigabilité importante est constatée lors des pratiques physiques	Les deux doublants ont parfaitement intégré ce nouveau public et l'intégration semble bien partie pour se faire de manière particulièrement intéressante.
5 types de compétences relatifs à la culture	Potentialités	
1- réaliser une performance		
2- adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés et nouveaux	sur le plan affectif	Les élèves se connaissent depuis 3 ans et forment une équipe solide entre eux... seuls les deux redoublants se desolidarisent un peu du reste du groupe (l'un étant bénéficiaire et l'autre inapte)
3- réaliser des actions à visée esthétique ou artistique	Grande appétence: envie de faire, de progresser et de réussir	
4- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif	Sur le plan cognitif	
5- Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi	Capacité d'apprendre en agissant	
4 types de compétences relatifs aux méthodes	Sur le plan relationnel	
1- s'engager avec lucidité	Restauration narcissique, faire/être comme les autres	
2- concevoir des projets d'acquisition et d'entraînement	Sur le plan moteur	
	Tous les élèves des ULIS ont été confronté aux APPN (voile) et éprouvent un interet particulier pour ce type d'activité. Ils ont un vécu particulier en natation dans la mesure où depuis leur plus jeune âge , ils ont été accueilli dans des structures spécialisées où la découverte et l'appropriation du milieu aquatique était un des objectif prioritaire.	
3- Apprécier les effets de l'activité physique		
4- Se confronter aux règles de vie collective	Effectifs	Effectifs
	8 garçons et 4 filles ayant entre 14 et 16 ans. Une élève ne peut pas pratiquer l'EPS car elle poursuit parallèlement un protocole médicalisé avec plusieurs médecins ou professionnels de santé	17 élèves de 17 à 19 ans

Projet d'intégration		
Pour les élèves de la classe: les rendre solidaires, tolérants et par la même occasion plus citoyens. Notre rôle est de tenter de développer leur satisfaction à faire réussir les autres élèves et notamment ceux de l'ULIS Pour les élèves de l'ULIS: favoriser l'intégration au groupe classe. Créer de la réussite scolaire dans la classe pour qu'ils puissent s'épanouir pleinement et ainsi prendre confiance dans une structure autre que celle dans laquelle ils se retrouvent toujours (structure aménagée). Les préparer à la vie future		
Projet à moyen et long terme		
Ces élèves doivent se fondre au groupe classe de Bac Techno et prendre du plaisir dans l'apprentissage des APSA en éprouvant un sentiment de réussite. Proposer un stage d'APPN (acrobranche) leur permettrait d'évoluer dans un milieu naturel auquel ils sont attachés. Réconduire, courant Juin, une Olympiade de tous les ULIS de haute corse afin que ces élèves se confrontent les uns aux autres et portent fièrement les couleurs de leur établissement. La collaboration des élèves de Terminale Bac Techno est nécessaire et se fera sous la base de tutorat. Critères de réussite de l'intégration: Plaisir ou non de pratiquer les APSA, entrée ou non en relation avec les autres élèves dits "ordinaires" et la réussite ou non des gestes techniques.		
<u>Programme des UPI</u>		
Ils suivront le programme des Bac Techno de terminale avec la possibilité d'aménager ou de l'adoucir en fonction des difficultés rencontrées. Ils y auront systématiquement une phase de travail commun à la classe et une phase adaptée à l'ULIS.		
Ils seront confrontés aux mêmes APSA		
<u>Contenus d'enseignement</u>		
Les mêmes contenus d'enseignement seront proposés avec une éventuelle adaptation ou flexibilité dans les phases de repos. La verbalisation des actions sera mise en valeur.		
<u>Le suivi des ULIS</u>		
La classe d'ULIS sera suivie par le même enseignant durant les deux années. L'enseignant choisira la classe dans laquelle il jugera l'intégration possible. La priorité sera donnée aux classes de CAP 1ère année. Dans le cas où cette solution ne serait pas envisageable, l'enseignant choisira une classe en fonction de la compatibilité des emplois du temps des ULIS et du sien. Mme Ottomani, professeur spécialisée, et une AVS accompagneront la classe d'ULIS en EPS et assisteront au cours pendant les 2 ou 3 heures.		
<u>Les difficultés rencontrées</u>		
Aucun enseignant n'a suivi de formation sur les handicaps: <i>une formation est nécessaire!</i>		
Les élèves découvrent pour la 1ère fois ce type d'élèves. Chaque année les classes et les caractéristiques des CAP changent (différences de handicaps, de comportements, de réactivité, de concentration; d'investissement... tant de paramètres qui peuvent rendre très difficile une intégration). C'est pourquoi l'équipe EPS volontaire pour encadrer cette unité pédagogique d'inclusion souhaiterait que l'intégration se fasse en deux temps:		
1- <i>une phase d'adaptation</i> : prof / élève d'UPI pendant laquelle l'enseignant validerait les compétences de base des nouveaux entrants en ULIS. Il préparerait, en parallèle, la classe dite "ordinaire" à l'arrivée de ces nouveaux élèves.		
2- <i>une phase d'intégration</i> proprement dite: les élèves des ULIS seraient alors confrontés au même titre que leurs camarades aux APSA de la programmation de la section de CAP, BEP ou Bac pro		
<u>De plus, les effectifs des ULIS, en constante progression, et les regroupements de classes ne nous permettent pas toujours une inclusion optimale. Pour être dans des des meilleures conditions, l'intégration devrait se faire sur une classe mixte, de CAP et peu nombreuses... Les contraintes font que souvent au moins un des critères ne peut pas être retenus!</u>		

PROGRAMMATION DES APSA

Les compétences propres à l'EPS	Les APSA programmées en CAP-BEP			
	2°	Vol H	T	Vol H
CP1 : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée	Pentabond	14		
	1/2 fond	14		
CP2 : Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux	Escalade	14	escalade	14
CP3 : Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique	Saut de cheval	14	Saut de cheval	14
	Acro sport	14	Sol	14
			Acro sport	14
CP4 : Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif	Tennis de table	14	Tennis de table	14
	Badminton	14	Badminton	14
	Volley-ball	14	Volley-ball	14
	Hand- ball	14	Hand- ball	14
	Savate	14	Savate	14
CP5 : Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi	step	14		

Les compétences propres à l'EPS	Les APSA programmées en Bac Pro					
	2°	Vol H	1°	Vol H	T	Vol H
CP1 : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée	Pentabond	14			Pentabond	14
	1/2 fond	14			1/2 fond	14
CP2 : Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux			Escalade	14	Escalade	14
			sauvetage	14	sauvetage	14
CP3 : Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique			Saut de cheval	14		
			Acro sport	14	Acro sport	14
CP4 : Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif	Tennis de table	14	Tennis de table	14	Tennis de table	14
	Badminton	14	Badminton	14	Badminton	14
	Volley-ball	14	Volley-ball	14	Volley-ball	14
			Hand- ball	14	Hand-ball	14
CP5 : Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi	step	14				

Les choix de l'équipe pédagogique repose sur :

- 1- La programmation du PENTABOND ou 3x500 au choix pour tous les élèves de CAP ou BEP. Nous avons fait ce choix car nous nous sommes rendus compte au fil du temps que c'étaient les activités les moins complexes au niveau des barèmes et des référentiels suivis. En effet, une année de plus, ne permettrait pas une progression significative de l'ensemble de nos élèves.
- 2- Le menu est imposé. En effet :
 - ✓ Les classes ne sont pas alignées
 - ✓ Le suivi des classes est impossible
 - ✓ Toutes les classes de bac pro ont une épreuve d'évaluation (CCF- Contrôle en Cours de Formation)

PROGRAMMATION DES CONTENUS PAR NIVEAU DE COMPETENCES ET OUTILS D'EVALUATION

Annexe

CAP BEP : COURSE DE DEMI-FOND

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
NIVEAU 3 Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.		En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts							
15/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons - filles) Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.75 / 15 (ou 13 / 20)	Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons
		01	0.75	12.00	8.50	10	7.5	7.56	6.00	16	12	6.26	5.03
		02	1.5	11.25	8.20	11	8.25	7.38	5.49	17	12.75	6.21	4.58
		03	2.25	10.50	7.50	12	9	7.20	5.38	18	13.5	6.16	4.53
		04	3	10.20	7.20	13	9.75	7.03	5.27	19	14.25	6.11	4.48
		05	3.75	9.50	6.50	14	10.5	6.47	5.17	20	15	6.06	4.45
		06	4.5	9.24	6.40	15	11.25	6.31	5.08				
		07	5.25	8.59	6.30								
		08	6	8.37	6.20								
		09	6.75	8.15	6.10								
03/20	Répartition de l'effort Différence des deux temps extrêmes réalisés Exemple un élève réalise 2.18 - 2.21 - 2.23 : Les deux temps extrêmes sont compris dans une fourchette de 5" (2.18 et 2.23) = 2pt	La fourchette des deux temps extrêmes est de 10" à 15" 01pt				La fourchette des deux temps extrêmes est de 5" à 9" 02 pts				La fourchette des deux temps extrêmes est de 00" à 4" 03 pts			
02/20	Préparation et récupération	01 pt - Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) - Mobilisations articulaires incomplètes				1,5 pt - Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m - Mise en train progressive - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve - Récupération active immédiatement après l'effort (marche)				2 pts - Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1^{er} départ - Mise en train progressive et continue. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3^{ème} 500m			

CP1 COURSE DE DEMI-FOND

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> La logique de l'activité (organisation, sens). Les points de règlement : départ, disqualification. Le vocabulaire spécifique : foulée, appuis, amplitude, fréquence, respiration (expiration, inspiration) course à la corde. Les principes d'efficacité : foulée (amplitude), placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement, respiration, course à la corde... <u>Sur sa propre activité :</u> Les principes d'un échauffement général et spécifique. Les repères sur soi : attitude en course, appuis, foulées, VMA, rythme cardiaque (pulsations par minute, avant, pendant et après l'effort), différentes allures de course (référées à un pourcentage de VMA). Les repères ressentis pendant et après l'effort : essoufflement, fatigue musculaire, ... Son niveau de performance, son record, sa gestion optimale de course (stratégie). <u>Sur les autres :</u> Les règles de sécurité collectives (espace d'intervention, courir en peloton). Les indicateurs sur la gestion de l'ensemble de la course.	<u>Savoir-faire en action :</u> Gérer avec efficacité ses ressources pour établir la meilleure performance sur une série de courses. Construire une attitude de course équilibrée et efficiente (épaules basses, bras relâchés...) Adapter les foulées aux allures visées. Bien expirer pour garantir l'efficacité des échanges respiratoires. <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Construire et réguler son projet d'allure en fonction des indicateurs sur soi, de son ressenti et des observations transmises par des partenaires. Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs spatiaux et temporels (nombre de plots, temps intermédiaires, performance finale...) ou identifiés sur l'attitude de course, sur la gestion de la course. Travailler, par petits groupes, en autonomie.	<u>En direction de soi :</u> Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique (importance de la récupération, de l'hydratation,...). Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performances. Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils). Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. Rester vigilant sur les règles de sécurité. <u>En direction d'autrui :</u> Respecter ses partenaires. Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser. Installer et ranger le matériel. Assumer les rôles sociaux (observateur, entraîneur, starter, chronométrateur...).

Evaluation Demi fond Classe de BEP CAP

Epreuve: Réaliser 3 courses de 500m sans montre ni chronomètre (récupération 10 minutes max)

Un temps de passage est communiqué au 250m

PERFORMANCE 15 Pts

	1er 500			2ème 500			3ème 500			Temps cumulés										
Note	0,75	1,5	2,25	3	3,75	4,5	5,25	6	6,75	7,5	8,25	9	9,75	10,5	11,25	12	12,75	13,5	14,25	15
Garçon	8,5	8,2	7,5	7,2	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6	5,49	5,38	5,27	5,17	5,08	4,49	4,5	4,42	4,35	4,3
Fille	12	11,3	10,5	10,2	9,5	9,24	8,59	8,37	8,15	7,56	7,38	7,2	7,03	6,47	6,31	6,17	6,03	5,55	5,47	5,41

REPARTITION DE L'EFFORT 3 Pts

Différence (d) des 2 temps extrêmes				10" d 15"		5" d 9"		d 4"	
d=				1 pt		2 pts		3 pts	

ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION 2 Pts

Mise en train	désordonnée	0,25
	progressive	0,4
	progressive et continue	0,5
Mobilisation articulaire et musculaire	incomplete	0,3
	réalisé sur les groupes musculaires prioritairement sollicités pour la course	0,5
Récupération active	inexistante	0,2
	immédiate après l'effort	0,4
	immédiate et intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m	0,5
préparation aux courses	aucune vérification des allures	0,25
	intègre des allures de son 1er 500m	0,4
	intègre et vérifie des allures avant le 1er départ	0,5

Noms, Prénoms

Note cycle Demi fond

20 points

BAC PROFESSIONNEL : COURSE DE DEMI-FOND

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.								
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU4 EN COURS D'ACQUISITION De 00 à 09 pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts					
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	6.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
		5.6	7.56	5.37						
		6.3	7.38	5.24						
02/20	Préparation et récupération	1pt - Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) - Mobilisations articulaires incomplètes			1,5 pt - Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m - Mise en train progressive - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve - Récupération active immédiatement après l'effort (marche)			2 pts - Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1^{er} départ - Mise en train progressive et continue. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3^{ème} 500m		
04/20	Anticipation de l'allure Écart au projet (barème mixte)	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte		Note /4	Écart en secondes Barème mixte		Note / 4	Écart en secondes Barème mixte	
		0,4	20		2	9		3,2	4	
		0,8	16		2,4	7		3,6	3	
		1,2	13		2,8	5		4	2	
		1,6	11							

EXEMPLES :

Candidat Garçon :	
Le temps prédit avant la première course 1'43". Temps réalisé 1'44" Écart : 1"	
Le temps prédit avant la deuxième course 1'49". Temps réalisé 1'52" Écart : 3"	
Temps réalisé lors de la troisième course 1'45"	
Notation :	
Temps cumulé : 1'44" + 1'52" + 1'45" = 5'21"	6,3 Pts / 14
Écart prédiction / réalisation 1" + 3" = 4"	3,2 Pts / 4

Candidate fille :	
Le temps prédit avant la première course 2'15". Temps réalisé 2'18" Écart : 3"	
Le temps prédit avant la deuxième course 2'18". Temps réalisé 2'15" Écart : 3"	
Temps réalisé lors de la troisième course 2'12"	
Notation :	
Temps cumulé : 2'18" + 2'15" + 2'12" = 6'45"	8,4 Pts / 14
Écart prédiction / réalisation 3" + 3" = 6"	2,4 Pts / 4

CP1 COURSE DE DEMI-FOND

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les paramètres d'une séance d'entraînement (volume de travail, intensité et durée des répétitions, nombre de répétitions, durée et forme de la récupération). Les principes d'efficacité liés : aux différentes formes d'entraînement : efforts continus et intermittents (long-long, court-court, en pyramide). aux divers modes de récupération. <u>Sur sa propre activité :</u> Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au demi-fond ; leur utilité (les effets attendus). Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). Les repères sur soi et ressentis. Son propre record, sa zone de performance stabilisée. <u>Sur les autres :</u> Les indicateurs sur le coureur et la gestion de sa course : indices chronométriques et comportementaux visibles : pâleur, rougeur, sueur, course écrasée, foulée heurtée, maintien ou non des allures.	<u>Savoir-faire en action :</u> Assumer son projet et réaliser la meilleure performance sur une série de courses. Concevoir et réaliser un entraînement adapté aux effets recherchés. Récupérer de manière efficace et adaptée à l'effort réalisé. Construire une attitude de course économique (efficiente) <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Recueillir sur soi, sur autrui des observations et en rendre compte. Expliquer à son partenaire les conseils donnés. Mettre en relation ces informations avec la course réalisée pour identifier les procédures mises en œuvre et comprendre le résultat. Réguler son projet en fonction d'indicateurs recueillis et analysés. Gérer en autonomie des prises de performances.	<u>En direction de soi :</u> Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser (volume/intensité). Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions. <u>En direction d'autrui :</u> Être disponible pour observer et conseiller un partenaire. Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.

Evaluation demi fond classe de Bac Pro

Epreuve: Réalise un 3x500 avec 10 minutes de récupération entre chaque 500 (les candidats n'ont ni montre ni chrono)

Le temps de passage est communiqué aux 250 m

Après l'échauffement et la première course, le candidat annonce le temps visés

	Niveau 4 en cours d'acquisition									Niveau 4 acquis										
Perf	0,7	1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	4,9	5,6	6,3	7	7,7	8,4	9,1	9,8	10,5	11,2	11,9	12,6	13,3	14
km/h	11,7	11,8	12,5	13,2	13,9	14,6	15,3	16	16,7	17,2	17,7	18,2	18,8	19,3	19,7	20,1	20,5	20,8	21,2	21,6
1500 m	8,05	7,38	7,11	6,49	6,28	6,1	5,53	5,37	5,24	5,14	5,05	4,56	4,48	4,4	4,34	4,29	4,24	4,19	4,15	4,1
500 m	2,5	2,33	2,24	2,16	2,09	2,03	1,58	1,52	1,48	1,45	1,42	1,39	1,36	1,33	1,31	1,3	1,28	1,26	1,25	1,23
km/h	8,3	8,7	9,2	9,6	10	10,4	10,9	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,9	15,2	15,6	15,8	16,1	16,4
1500m	10,5	10,2	9,5	9,24	8,59	8,37	8,15	7,56	7,38	7,2	7,03	6,47	6,31	6,17	6,03	5,55	5,47	5,41	5,35	5,3
500 m	3,37	3,27	3,17	3,08	3	2,52	2,45	2,39	2,33	2,27	2,21	2,16	2,1	2,06	2,01	1,58	1,56	1,54	1,52	1,5

Evaluation terminale	Projets de course		min	sec		min	sec	Anticipation de l'allure				Ecart au projet	note écart sur 4
		T1			T2			Ecart TR1-T1		Ecart TR2-T2			
	Temps réalisés		min	sec		min	sec		min	sec	Total cumulé (effectif)	note perf	Sur 14
		TR1			TR2			TR3					

Note écart	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4
en secondes	20	16	13	11	9	7	5	4	3	2

Nom	Prénom									Note d'échauffement				NOTE	
Classe										sur 2				sur 20	

Annexe

CAP BEP : SAUT EN PENTABOND

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
NIVEAU 3 Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Cinq essais sont autorisés. La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note. L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité) comptent pour 25%. Cas de nullité : 1) lorsque le 1 ^{er} bond n'est pas un cloche-pied 2) quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable). Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts							
15/20	Moyenne de S1 et S2 (barèmes distincts pour les garçons et les filles) Exemple : Un garçon réalise 13 puis 14 m, la moyenne est 13,50. Note / 20 = 14 ou note / 15 = 10,5	Note /20	Note /15	Distances en m Filles	Distances en m Garçons	Note /20	Note /15	Distances en m Filles	Distances en m Garçons	Note /20	Note /15	Distances en m Filles	Distances en m Garçons
		01	0.75	5.80	7.00	10	7.5	8.80	11.50	16	12	11.00	14.10
		02	1.5	6.20	7.50	11	8.25	9.10	11.90	17	12.75	11.40	14.60
		03	2.25	6.60	8.00	12	9	9.40	12.30	18	13.5	11.80	15.10
		04	3	7.00	8.50	13	9.75	9.80	12.70	19	14.25	12.20	15.60
		05	3.75	7.30	9.00	14	10.5	10.20	13.10	20	15	12.60	16.30
		06	4.5	7.60	9.50	15	11.25	10.60	13.60				
		07	5.25	7.90	10.00								
		08	6	8.20	10.50								
		09	6.75	8.50	11.00								
05/20	Échauffement et récupération	Entre 0 et 2 - Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) - Mobilisations articulaires incomplètes				Entre 2.5 et 3.5 - Mise en train progressive - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve - Récupération active immédiatement après l'effort (marche)				Entre 4 et 5 - Mise en train progressive et continue intégrant des courses d'élan. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération active immédiatement après l'effort. - Étirements en fin de séance			

EXEMPLES :

Candidat Garçon :
 Il saute à : 11,30m, 11,05m, 12,10m, x et 12,55m
 Moyenne de S1 et S2 (12,55m et 12,10m) = 12,33
 Échauffement et gestion de la sécurité :
 9 Pts /15
 3 Pts / 5
 Note 12 Pts/20

Candidate Fille :
 Elle saute à : 10m, 11,05m, 10,50m, x, et 12,15m
 Moyenne de S1 et S2 (12,15m et 11,05) = 11,60
 Échauffement et gestion de la sécurité :
 12,75 Pts /15
 3 Pts / 5
 Note 15,75 Pts/20

CP 1 PENTABOND

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> La logique de l'activité (organisation, sens ...). Les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure... Le vocabulaire spécifique aux sauts athlétiques et au pentabond : clochepied, foulées bondissantes... Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces... Les principes d'efficacité liés à la notion d'impulsion (orientation), à la continuité des actions, à l'organisation corporelle à la réception de chaque bond, à l'utilisation et la coordination des segments libres,... <u>Sur sa propre activité :</u> Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires...). Les repères sur soi aux points clés du saut : placement (et choix) des appuis, segments libres, regard, attitude du buste. Les repères sur le résultat de ses actions : rythme, amplitude des bonds, écarts entre ceux-ci. Son niveau de performance, son record. <u>Sur les autres :</u> Les règles de sécurité et règlements relatifs à la mise en œuvre collective de la gestion d'une épreuve de pentabond. Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur observé: attitude en course, à chaque impulsion, à la réception ... Les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : élan, enchaînement des sauts, répartition des bonds ...	<u>Savoir-faire en action :</u> Sauter le plus loin possible en assurant la continuité des actions et en maintenant un placement optimal à chaque impulsion. Construire un élan progressivement accéléré pour atteindre une vitesse optimale. Choisir une distance d'élan en rapport avec ses qualités motrices. Savoir prendre ses marques. Adopter une attitude de course qui permette un appel efficace, Produire des trajectoires adaptées à la continuité des bonds recherchée (équilibre, pas « d'écrasement »...) Mobiliser la jambe libre (genou haut vers l'avant) et les bras lors de l'équilibration du saut lors des foulées bondissantes Mobiliser ses segments en vue de préserver l'intégrité physique, spécifiquement lors des réceptions <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> S'échauffer, seul, en sollicitant, principalement, les muscles du train inférieur, en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes (appuis, bassin, épaules). Récupérer : s'étirer... Repérer les différentes phases du pentabond. Identifier le résultat de ses actions (pour réguler). Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques/planche...), attitude du corps pendant sur le pentabond et lors de la dernière impulsion (alignement cheville-bassin-épaules,...),... Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.	<u>En direction de soi :</u> Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique. Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement. Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours. Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils). Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. Rester très vigilant sur les règles de sécurité. <u>En direction d'autrui :</u> Respecter ses partenaires. Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser. Installer et ranger le matériel. Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).

Evaluation Pentabond Classe de CAP BEP

Epreuve: Se préparer et réaliser un enchainement de 5 bonds après une course d'élan

Conditions de l'épreu -5 sauts maximum
- le premier saut est obligatoirement un cloche pied

PERFORMANCE	Longueur atteinte	Note retenue
Saut 1		
Saut 2		
Saut 3		
Saut 4		
Saut 5		

note	0,75	1,5	2,25	3	3,75	4,5	5,25	6	6,75	7,5	8,25	9	9,75	10,5	11,3	12	12,8	13,5	14,3	15	14,25	15
filles	5,8	6,2	6,6	7	7,4	7,8	8,2	8,6	9	9,4	9,8	10,2	10,5	10,8	11,1	12	11,9	12,3	12,7	13	12,7	13,2
garçon	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,6	14	14,6	15,1	15,6	16	15,6	16,3

ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

Mise en train	Désordonnée	0,5
	Progressive	1
	Progressivement accélérée	1,5
Mobilisation articulaire et musculaire	incomplète	0,5
	progressive et ordonnée	1
	appropriés au type d'épreuve	
Récupération active	Non réalisée	0
	incomplète	0,5
	immédiate après l'effort	1
Etirements	Non réalisés	0
	inefficaces	1
	avec effet direct sur les muscles sollicités	1,5

Prénom, Nom

Performance

Echauffement

Note de cycle

BAC PROFESSIONNEL : SAUT EN PENTABOND

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur saut. Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs sauts. Pour 20% sur la justesse de sa prévision. Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : lorsque le 1 ^{er} bond n'est pas un cloche-pied. Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable).								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts					
		Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons
08/20	La meilleure performance	0.4	6.87	8.00	4.0	10.14	12.53	6.4	12.22	15.28
		0.8	7.00	8.50	4.4	10.49	13.00	6.8	12.54	15.73
		1.2	7.42	9.05	4.8	10.86	13.47	7.2	12.87	16.15
		1.6	7.83	9.55	5.2	11.20	13.93	7.6	13.17	16.58
		2.0	8.22	10.07	5.6	11.55	14.39	8.0	13.50	17.00
		2.4	8.62	10.57	6.0	11.88	14.85			
		2.8	9.00	11.06						
		3.2	9.39	11.56						
		3.6	9.76	12.05						
08/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons
		0.4	6.30	7.50	4.0	9.39	11.56	6.4	11.55	14.39
		0.8	6.50	7.75	4.4	9.76	12.05	6.8	11.88	14.85
		1.2	6.87	8.00	4.8	10.14	12.53	7.2	12.22	15.28
		1.6	7.00	8.50	5.2	10.49	13.00	7.6	12.54	15.73
		2.0	7.42	9.05	5.6	10.86	13.47	8.0	12.87	16.15
		2.4	7.83	9.55	6.0	11.20	13.93			
		2.8	8.22	10.07						
		3.2	8.62	10.57						
		3.6	9.00	11.06						
04/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts	Sup. ou égal à 0.60m = 0Pt Inf. à 0.60m et Sup. ou égal à 0.50m = 0.50Pt Inf. à 0.50 m et Sup. ou égal à 0.40m = 1Pt			Inf. à 0.40m et Sup. ou égal à 0.30m = 2Pts Inf. à 0.30m et Sup. ou égal à 0.20m = 3Pts Inf. à 0.20m = 4 Pts					

EXEMPLES :

Candidat Garçon :
 Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (13.30m).
 Tentatives : 13.80m, essai, 13.75m, 13.50m, 12.90m et essai.
 En performance il obtient avec les 13.80m. **4.8 / 8 Pts**
 En performance moyenne il obtient $13.80 + 13.75 + 13.50 = 13.68$. **5.6 / 8 Pts**
 En prédiction il avait annoncé 13.30 et il réalise 13.68, écart 0.38m. **2.0 / 4 Pts**
NOTE 12.40 / 20

Candidate Fille :
 Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (10.75m).
 Tentatives : 11.25m, 11.15m, essai, 10.75m, 9.50m et 10.90m.
 En performance elle obtient avec les 11.25m. **5.2 / 8 Pts**
 En performance moyenne elle obtient $11.25 + 11.15 + 10.90 = 11.10$. **5.6 / 8 Pts**
 En prédiction elle avait annoncé 10.75 et il réalise 11.10, écart 0.35m. **2.0 / 4 Pts**
NOTE 12.80 / 20

CP 1 PENTABOND

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours. Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques. Les données anatomiques, physiologiques et biomécanique (notion de chaînes musculaires, types de contractions musculaires, mise en tension, action-réaction, ...). Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appui dynamique,... <u>Sur sa propre activité :</u> Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au saut en hauteur ; leur utilité (les effets attendus). Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). Son propre record, sa zone de performance stabilisée. <u>Sur les autres :</u> Les indicateurs sur le sauteur pendant les différentes phases de son action : notion d'attitude de course (amplitude, rythme des foulées, position du tronc, des bras,...), de placement du pied d'appel, de la jambe libre, de la ligne des épaules...	<u>Savoir-faire en action :</u> Sauter le plus loin possible en optimisant la continuité des actions et la qualité des actions propulsives. Rechercher l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives. Utiliser un élan contrôlé et optimal (vitesse sous-maximale et marque intermédiaire) pour conserver la vitesse dans les derniers appuis et enchaîner l'appel. Être gainé au moment de l'impulsion pour réaliser un étirement-renvoi efficace à chaque impulsion. Perfectionner la dernière foulée pour coordonner l'appel et le cloche pied. Conduire les bonds par une action de la jambe libre vers le haut et l'avant (genou fixé) pour les foulées bondissantes. Utiliser les segments libres (bras) pour s'équilibrer pendant les phases aériennes du saut. Assurer la transmission des forces propulsives par une fixation du bassin et du haut du corps. Savoir réguler sa course d'élan (ajustement des marques d'appel) pour réaliser une performance maximale en un nombre limité de tentatives. <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Automatiser la prise de repères pendant les différentes phases du pentabond pour optimiser sa technique Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions propulsives, leur coordination et en rendre compte. Expliquer à son partenaire les conseils donnés. Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions, Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...) Gérer en autonomie un concours.	<u>En direction de soi :</u> Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser. Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions. Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel) . <u>En direction d'autrui :</u> Être disponible pour observer et conseiller un partenaire. Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.

Saut en Pentabond Garçon / Fille Fiche individuelle d'évaluation

Barème du meilleur saut																					
	Niveau 4 en cours d'acquisition									Niveau 4 acquis											
Note de performance	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	4,4	4,8	5,2	5,6	6	6,4	6,8	7,2	7,6	8	
Fille	6,87	7	7,42	7,83	8,22	8,62	9	9,39	9,76	10,1	10,5	10,9	11,2	11,6	11,9	12,2	12,5	12,9	13,2	13,5	
Garçon	8	8,5	9,05	9,55	10,1	10,57	11,1	11,6	12,1	12,5	13	13,5	13,9	14,4	14,9	15,3	15,7	16,2	16,6	17	

Barème de la moyenne des 3 meilleurs sauts																					
	Niveau 4 en cours d'acquisition										Niveau 4 acquis										
Note de performance	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	4,4	4,8	5,2	5,6	6	6,4	6,8	7,2	7,6	8	
Fille	6,3	6,5	6,87	7	7,42	7,83	8,22	8,62	9	9,39	9,76	10,1	10,5	10,9	11,2	11,6	11,9	12,9	12,5	12,87	
Garçon	7,5	7,75	8	8,5	9,05	9,55	10,1	10,6	11,1	11,6	12,1	12,5	13	13,5	13,9	14,4	14,9	15,3	15,7	16,15	

Projets de sauts										Moyenne des 3 meilleurs sauts											
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Réalisation des sauts											Meilleur essai	Moyenne ds 3 meilleurs essais

										sur 8					sur 8					
Note d'écart au projet										voir barème					voir barème					
sur 4 voir barème ci contre										niveau 4 en cours d'acquisition	écart sup à 0,6 = 0 pt									
											écart inf à 0,6 et sup ou égal à 0,5 = 0,5 pt									
											écart inf à 0,5 et sup ou égal à 0,4 = 1 pt									
										Niveau 4 acquis	écart inf à 0,4 et sup ou égal à 0,3 = 2 pts									
											écart inf à 0,3 et sup ou égal à 0,2 = 3 pts									
											écart inf à 0,2 = 4 pts									

Nom											NOTE SUR 20										
Classe																					

Annexe

CAP - BEP : ESCALADE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
Niveau 3 : Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.		Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 5c pour les filles et de 4a à 6a pour les garçons, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Le candidat choisit son niveau de difficulté selon la modalité d'ascension en moulinette avec une boucle pincée 1 mètre au dessus du baudrier par un élastique ou sans boucle, dans une voie plus ou moins connue. L'épreuve consiste à s'équiper, s'encorder puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurage au cours du grimper d'un partenaire. A la première chute, le candidat peut reprendre sa progression. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation.									
Points	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	POINTS ATTRIBUÉS EN FONCTION DE LA COTATION DE LA VOIE									
12 pts	Cotation de l'itinéraire choisi	COTATION		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçon	moulinette		6	7	8	9	10	11	12
		Filles	moulinette	6	7	8	9	10	11	12	
4 pts	Coordination de l'action Grimper/ s'assurer	NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 1					NIVEAU 3 de 1 à 4				
		Réalisation de la voie sans boucle pincée Au-delà des 8 minutes Ascension corde tendue Redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité					Réalisation de la voie sans faire sauter la boucle pincée Fluidité du parcours Redescente en acceptant d'éloigner le buste de la paroi Redescente régulière et fluide (espace arrière construit)				
4 pts	Coordonnations des actions assureur/grimpeur	En moulinette, assurage en 4 temps avec une tension irrégulière (trop de mou ou la boucle pincée saute)					Assurage en contrôlant la tension de la corde (la boucle pincée ne saute pas) Assurage sans décalage avec la progression du grimpeur Communication efficace				

SAE : structure artificielle d'escalade

EVALUATION EN ESCALADE BEP CAP

Evaluation de l'itinéraire /12

Si réussite au 1^{er} essai : Cf tableau 1 sinon tableau 2 (8 mn au maximum pour gravir la voie choisie par l'élève)

Tableau 1

voies	V1	V2(diedre)	V3	V2 bis	V4	V5(7m) 2blocs	V6(7m) 1seul bloc	V7(10m) Voie du mieu
cotation	3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
garçons		6pts	7pts	8pts	9pts	10pts	11pts	12pts
filles	6	7pts	8pts	9pts	10pts	11pts	12pts	

Tableau 2

7m F G	2.5	3 2.5	3.5 3	4 3.5	4.5 4	5 4.5	5.5 5	5.5
6m F G	2	2.75 2	3 2.5	3.5 3	4 3.5	4.5 4	5 4.5	5
5m F G	1.75	2.5 1.75	2.75 2	3 2.5	3.5 3	4 3.5	4.5 4	4.5
4m F G	1.5	2 1.5	2.5 1.75	2.75 2	3 2.5	3.5 3	4 3.5	4
3m F	0.5	1.5 1	2 1.5	2.5 1.75	2.75 2	3 2.75	3.5 3	3.5
2m								
1m								

ESCALADE BEP – CAP (SUITE)

* COORDINATION DE L'ACTION GRIMPER / ASSURER : / 4PTS

- 0 à 1 pt : corde tendue, plus de 8mn , descente verticale
- 1 à 2pts : corde tendue, 8 mn , descente assis dans le boudrier (corde tenue)
- 2 à 3pts : corde molle, descente irrégulière, assis dans le boudrier, corde non tenue
- 3 à 4pts : corde molle, descente assis dans le boudrier et régulière , corde non tenue

• COORDINATION DES ACTIONS ASSUREUR- GRIMPEUR /4PTS

- 0 à 1 pt : 5 temps non respectés en décalage avec le grimpeur.
- 2 à 3 pts : 5 temps respectés en accord avec la progression du grimpeur
- 3 à 4 pts : 5 temps respectés et communication efficace et appropriée entre assureur et grimpeur.

BAC PROFESSIONNEL : ESCALADE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
Niveau 4 : Pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 5, conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.		Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 6a, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Les dégaines sont en place. Le candidat choisit son niveau de difficulté pour grimper en tête dans 1 ou 2 voies connues. L'épreuve consiste à se préparer, s'équiper puis grimper dans un temps maximum de 8 mn (par voie). L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper du partenaire. À la 1 ^{ère} chute, le candidat peut reprendre sa progression. À la seconde chute, l'épreuve s'arrête. L'épreuve s'arrête si le candidat ne mousquetonne pas tous les points. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation.									
Points à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Points attribués en fonction de la cotation de la voie									
14 pts	Cotation de l'itinéraire choisi	COTATION		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçons	En tête	6	8	10	11	12	13	13,5	14
		Filles	En tête	7	9	11	12	13	13,5	14	
3 pts	Coordination de l'action Grimper/ s'assurer	NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 de 10 à 20						
		mousquetonnage à l'envers (vriillé) redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité			mousquetonnage hésitant mais correct redescente en acceptant d'éloigner le buste/paroi			mousquetonnage intégré dans la progression (rapidité, économie) redescente régulière et fluide (espace arrière construit)			
3 pts	Coordonnations des actions assureur/grimpeur	assure mais donne et reprend le mou avec retard			assure en contrôlant la tension de la corde assure sans décalage avec la progression du grimpeur			donne et reprend le mou dans la progression du grimpeur			

SAE : structure artificielle d'escalade

1 ou 2 voies selon le contexte : structure SAE, falaise, nombre de candidats, vécu dans l'activité, temps disponible pour l'épreuve

CP 2 ESCALADE

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
Connaissance du matériel et son utilisation	- Savoir s'équiper - Savoir s'encorder - Gérer le matériel	-Mettre correctement son baudrier (ajusté à la ceinture) et placer le matériel pour monter en tête -choisir ses chaussons Faire un nœud de 8 et un double 8 Ne pas marcher sur les cordes, ne pas jeter le matériel au sol et « le lover » correctement
Connaissance des techniques d'escalade	- savoir placer les dégaines sur le mur -être capable d'assurer en tête -être capable de redescendre en auto-assurance -connaître ses limites - Anticiper son parcours - Communiquer avec son partenaire - Reconnaître le matériel cité	-doigt droit en haut, doigt courbe en bas -Nombre suffisant de dégaines/ à la hauteur de la voie -Ouverture du doigt côté opposé au côté de grimpe - ne pas sauter de split (mettre une dégainé tous les mètres) - se mettre en protection sous le grimpeur jusqu'au premier point d'ancrage - Donner du « mou » pour pouvoir placer la corde dans la dégainé et quand le grimpeur dépasse la dégainé faire « sec » dès que la corde est placée dans la dégainé - Se vacher en haut de la voie, défaire son nœud, faire descendre la corde, placer la corde en double dans le 8, se devacher en tenant les 2 brins vers le bas -s'engager dans une voie de son niveau -Décrire son parcours avant le départ -adopter des attitudes de repos (bras tendus, bras stables) -Demander du mou ou du sec - Désigner le matériel par son nom
Connaissance de soi		
Connaissance du langage approprié à l'escalade		

EVALUATION ESCALADE BAC PRO

* EVALUATION : COTATION DE L'ITINERAIRE / **14PTS**(en tête)

voies	V1	V2 diedre	V3	V2bis	V4	V5 (7m) 2blocs	V6 (7m) 1bloc	V7 (10m) milieu
cotation	3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
garçons	6pts	8 pts	10 pts	11 pts	12 pts	13 pts	13.5 pts	14 pts
filles	7pts	9 pts	11 pts	12 pts	13 pts	13.5 pts	14 pts	

* Mousquetonnage : / **3PTS**

1pt	2pts	3pts
A l'envers (dégaine vrillée)	Hésitant mais correct	Intégré et rapide

* Coordination assureur/ grimpeur : / **3pts**

1pt	2pts	3pts
Donne le « mou » en retard	Assure sans décalage	Anticipe la progression

Annexe

CAP BEP : NATATION SAUVETAGE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 3 : En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé		Épreuve comportant deux parties enchaînées. Un parcours de 200m comportant 8 obstacles à franchir en immersion. Cette distance doit être nagée en moins de 5mn20 pour les candidats et en moins de 5mn40 pour les candidates. Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury qui dispose les 8 obstacles régulièrement sur le parcours. Un intervalle d'environ 25m sépare les obstacles qui sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Le nombre de tentatives de franchissement n'est pas limité. Passer les obstacles sans les heurter est valorisé. Au terme du parcours d'obstacles et dans son prolongement, le candidat nage vers une zone indiquée, distante d'une vingtaine de mètres, pour remonter en surface en moins de 30 s (garçons), de 35 s (filles), un mannequin qui s'y trouve immergé à environ 2 m de profondeur. Ce parcours est chronométré, jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont émergées. Le candidat communique avant le début de l'épreuve au jury le nombre de points qui lui seront attribués pour chacun des éléments évalués, au cours des deux parties de l'épreuve.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE	
10 pts 1ère Partie	Nombre d'obstacles franchis : 6 pts	2 obstacles franchis: 1 pt 3 obstacles franchis: 2 pts	4 obstacles franchis: 3 pts 5 obstacles franchis: 4 pts 6 obstacles franchis: 5 pts	7 obstacles franchis: 5,5 pts 8 obstacles franchis: 6 pts
	Nombre d'obstacles touchés: 2 pts	deux et plus : aucun point	un seul obstacle touché sur l'ensemble du parcours: 1 pt	aucun obstacle touché sur l'ensemble du parcours: 2 pts
	Parcours réalisé ou non dans le temps imparti: 2 pts		200m nagés en moins de 5m40 (garçons), 6mn (filles): 1 pt	200m nagés en moins de 5m20 (garçons), 5mn 40 (filles): 2 pts
5 pts 2ème partie	Temps nécessaire pour remonter le mannequin à la surface: 5 pts	Mannequin remonté à la surface: 1pt	Mannequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées: 3pts	Mannequin remonté à la surface, voies respiratoires émergées, dans le temps imparti : 5pts
5 pts	Projet personnel: Degré de pertinence du parcours réalisé aux possibilités et aux engagements de l'élève dans la préparation de l'épreuve	Trois différences entre le prévu et le réalisé: 1 pt	2 différences entre le prévu et le réalisé: 2 pts 1 différence entre le prévu et le réalisé: 3 pts	Aucune différence entre le prévu et le réalisé: 4 pts 1 pt supplémentaire si l'élève gère son effort en maintenant une allure globalement régulière sur le premier parcours

CP 2 NATATION DE SAUVETAGE

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Vocabulaire spécifique relatif à la motricité : godille, plongeon canard, rétropédalage, nage hybride... Principes d'efficacité dans le milieu considéré : - Respiration spécifique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique longue et forcée). - Techniques et mécaniques permettant de descendre au fond de l'eau (plongeon canard), nages hybrides. Les conditions d'une pratique en sécurité : dispositif de sécurité collective inhérent à toute activité d'immersion. <u>Sur sa propre activité :</u> Les règles de sécurité active : connaître ses capacités (distance / mode de nage choisie). Quelques indices pour se situer dans sa pratique : - son niveau de flottabilité, - ses capacités de distance et de temps de parcours, - réactions de son organisme à l'effort dans le milieu, - sensations de glisse. <u>Sur les autres :</u> Les manquements au respect du dispositif de sécurité. Conditions d'une pratique collective en sécurité	<u>Savoir faire en action :</u> Avant le déplacement : prévoir, anticiper son itinéraire. - Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir. Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. - Se déplacer de façon variée (déplacement de surface, surplace, en immersion avec ou sans franchissements d'obstacles) et réguler sa vitesse à l'approche de l'obstacle. - Gérer son allure en fonction de la distance totale restant à parcourir, les obstacles à franchir et du temps disponible. Affiner sa motricité spécifique. - Réaliser un plongeon canard : passer d'un déplacement horizontal à un déplacement vertical en mobilisant les bras et la tête. - Réaliser des remontées d'objets. - Réaliser un surplace avec l'objet. - Utiliser une nage hybride. - Moduler la longueur du trajet des appuis, et ajuster la quantité et l'orientation des surfaces propulsives (mouvements courts en situation de sauvetage) en fonction de l'usage de la nage. - Adopter et adapter une technique de nage permettant : D'anticiper la distance nécessaire pour franchir l'obstacle. Repérer l'obstacle avec ou sans rupture de nage en fonction de l'état de fatigue avant le plongeon canard, Franchir les obstacles à moindre coût énergétique (bras simultanés puis jambes simultanées). - Dans les zones inter-obstacles : Diminuer la fréquence des mouvements au profit de l'amplitude dans le souci de « durer ». Optimiser les parties non nagées (franchissement & virage) notamment en construisant le placement de la tête (alignement tête tronc). <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> En coopération. - Mise en relation l'état de fatigue perçu et le temps imparti (gestion de la fatigue). Pour un progrès personnel - Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir. - Décrire les sensations- et d'effort ressentis dans son parcours.	<u>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</u> Persévérer et se maintenir dans des zones d'effort, parvenir à se relâcher pour tolérer les phases d'apnée et la durée d'effort. Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant et par un pair. S'intéresser à ses points forts et à ses points faibles (plongeon canard, amplitude de nage, temps de parcours, stratégie de course, technique...). Installer et ranger le dispositif matériel. <u>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</u> Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique. Solliciter ses camarades et l'enseignant pour ajuster son projet personnel. Assumer sa silhouette. Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. Respecter et faire respecter le dispositif de sécurité passive et active

Evaluation en Sauvetage classe de BEP-CAP

Epreuve: Réaliser un 200m obstacle puis au terme de cette course et dans son prolongement, réaliser 20m, plonger et récupérer un mannequin (2m de profondeur). Le chronomètre s'arrête lorsque les voies respiratoires sont totalement libérées.

Le nombre de tentative pour franchir l'obstacle n'est pas limité

Nombre d'obstacles franchis	2 obstacles	1 pt	Nombre d'obstacles touchés	2 et +	0 pt
	3 obstacles	2 pts		1	1 pt
	4 obstacles	3 pts		aucun	2 pts
	5 obstacles	4 pts			
	6 obstacles	5 pts			
	7 obstacles	5,5 pts			
	8 obstacles	6 pts			

Parcours réalisé dans le temps imparti	garçon	plus de 5'40	0 pt	moins de 5'40	1 pt	5'20	2 pts
	filles	plus de 6'00		moins de 6'00		5'40	

Temps nécessaire pour remonter le mannequin			mannequin remonté à la surface		1 pt
garçon	filles		mannequin remonté avec libération des voies respiratoires		3 pts
			mannequin remonté avec libération des voies respiratoires		5 pts
				en - de 30"	
				en - de 35"	

Projet de l'élève	Réalisation	Pts de l'épreuve	Projet	Pts de projet		
	Nombre d'obstacle franchis					
	Nombre d'obstacle touchés					
	Temps réalisés					
	Temps pour remonter le mannequin					
					3 différences	1 Pt
					2 différences	2 pts
					1 différence	3 pts
					Aucune différence	4 pts

NOTE	sur 20	Point bonus si l'effort est globalement régulier sur le 200m			1Pt

BAC PROFESSIONNEL : NATATION SAUVETAGE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE POUR LE			
NIVEAU 4 En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une distance longue tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.		Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40m choisie par le candidat. Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant au moins 8 obstacles à franchir. Ces obstacles sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout contact avec un obstacle est pénalisé. Le nombre de tentatives de franchissement est limité à 10 sur l'ensemble du parcours. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi immergé à environ 2m de profondeur, et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés; le candidat identifie celui choisi dans son projet. Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte).			
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE		
12/20	Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles	Moins de 7.15 (G), 8.00 (F) 0,5 pt 8.45 (G), 7.30 (F) 1 pt 6.15 (G), 7.00 (F) 1,5 pt 5.45 (G), 6.30 (F) 2 pts	Moins de 5.30 (G), 6.15 (F) 2,5 pts 5.15 (G), 6.00 (F) 3 pts 5.00 (G), 5.45 (F) 3,5 pts 4.45 (G), 5.30 (F) 4 pts	Moins de 4.30 (G), 5.15 (F) 4,5 pts 4.15 (G), 5.00 (F) 5 pts 4.00 (G), 4.45 (F) 5,5 pts 3.45 (G), 4.30 (F) 6 pts	
	Distance de remorquage aller-retour et respect du temps imparti	•Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour : 0 pt •Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 10m : 1 pt •Et distance supérieure à 15 m : 2 pts	•Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 20 m : 3 pts •Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 25 m : 4pts	•Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 30 m : 5pts •Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour, et distance supérieure à 35 m : 6pts	
05/20	Nombre d'obstacles franchis Les contacts avec les obstacles sont autorisés mais pénalisés chacun d'un demi point.	2 : 0,5 pt 3 : 1 pt 4 : 1,5 pts	5 : 2 pts 6 : 2,5 pts	7 : 3 pts 8 : 3,5 pts	
	Nature de l'objet remorqué	Mannequin enfant, dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées : 0,5 pt	Mannequin adulte dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées : 1pt	Mannequin adulte dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées : 1,5 pts	
03/20	Conformité au projet annoncé	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans le nombre d'obstacles franchis. Plus d'1 obstacle de différence : 0 pt 1 obstacle de différence : 1 pt	Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans le nombre d'obstacles franchis mais la performance chronométrée varie (écart de 10" à 20" en plus ou en moins) : 2 pts	Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé et pour la performance chronométrée (écart toléré de plus ou moins 10") : 3 pts	

CP 2 NATATION DE SAUVETAGE

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Principes d'efficacité dans le milieu considéré : - Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques répondent au principe de recherche d'économie (ondulations, brasse subaquatique...). - Spécificités des techniques de remorquage (prises standards, rétropédalage, godille....). - Saisies du mannequin ou objet. <u>Sur sa propre activité :</u> Règles de Sécurité active. - Se connaître par rapport aux risques encourus lors des déplacements en apnée respiratoire (syncope). - Se connaître par rapport au respect des règles de conduite visant à réduire les risques encourus avant, pendant et à la suite d'immersions répétées. Quelques indices pour se situer dans sa pratique. - Connaître ses capacités pour élaborer un projet personnel de parcours : distance de remorquage, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte), nombre d'obstacles... - Connaître les réactions et les adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires, fréquence cardiaque maximale). <u>Sur les autres :</u> Comparaison de ses propres résultats avec ceux de camarades de même niveau de performance.	<u>Savoir faire en action :</u> Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. - Réaliser un parcours avec obstacles verticaux et horizontaux impliquant des passages en immersion, sans s'arrêter en adaptant ses modes de déplacement. Sur une distance allant de 200 à 300 m par exemple. - Enchaîner des phases nagées, des phases d'apnée dynamique et des déplacements de remorquage. - Remorquer un mannequin enfant ou adulte sur une distance déterminée. Affiner sa motricité spécifique. - Coordonner des actions efficaces de jambes (ciseaux de jambes ou rétropédalage) et du bras libre (godille) pour faciliter le transport de l'objet ou du mannequin. - Choisir une prise de maintien du mannequin compatible avec sa vitesse de déplacement et la distance à parcourir. - Incliner le mannequin (parallèle à la surface de l'eau) afin de faciliter le remorquage. <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> En coopération - Mettre en relation les sensations perçues lors du parcours avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade. Pour un progrès personnel - Analyser son parcours : comparer en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources (changer de nage en fin de parcours pour s'économiser avant la séquence de remorquage...).	<u>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</u> Accepter un certain volume de travail pour progresser. S'interroger sur son état de fatigue pour choisir judicieusement la nature et la distance de transport de l'objet. Persévérer jusqu'à la fin de son parcours. <u>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</u> Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique. Être disponible pour observer et conseiller un partenaire. Accepter de servir de « mannequin » dans le travail du remorquage. Discuter du projet de distance de transport envisageable avec l'objet remorqué choisi. Justifier ses choix auprès d'autrui. Être prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.

SAUVETAGE BAC PRO

Epreuve: Réaliser un 200m obstacle chronométré puis sans interruption remorquer un mannequin sur une distance choisie par le candidat comprise entre 10 et 40m

Le nombre de franchissement est limité à 10, tout contact avec l'obstacle est pénalisé

Performance du 200 obstacle: 6 pts

filles	moins de 8'	7'30	7'00	6'30	6'15	6'00	5'45	5'30	5'15	5'00	4'45	4'30
garçon	moins de 7'15	6'45	6'15	5'45	5'30	5'15	5'00	4'45	4'30	4'15	4'00	3'45
note	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Remorquage: 6 pts

dépassement du temps (+de 5") et arrêt		0
Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour	dist inf à 10m	1
	dist sup à 15m	2
	dist sup à 20m	3
	dist sup à 25m	4
	dist sup à 30 m	5
	dist sup à 35m	6

Nombres d'obstacles franchis: 3,5 pts

2 obstacles	0,5	
3 obstacles	1	
4 obstacles	1,5	
5 obstacles	2	
6 obstacles	2,5	
7 obstacles	3	
8 obstacles	3,5	
	pénalité	total

Les obstacles touchés sont pénalisés d'un demi point

victime remorquée: 1,5 pts

Mannequin enfant, VA souvent émergées	0,5
Mannequin adulte, VA souvent émergées	1
Mannequin adulte, VA constamment émergées	1,5

Conformité au projet: 3 pts

PROJET du CANDIDAT

Nombre d'obstacle à franchir	
Temps à réaliser	

Projet totalement différent (obst et temps)	0
1 obstacle de différence	1
Ecart de perf compris entre 10 et 20"	2
Projet conforme avec un écart de perf ne dépassant pas 10"	3

sur 20 pts

Annexe

CAP BEP : ACROSPORT

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE																			
Niveau 3: composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité de figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.		Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figures et éléments, niveau de difficulté). C'est cette fiche qui servira de support à l'évaluation des différents éléments et figures au fur et mesure de leur apparition. Sur la fiche d'évaluation individuelle, sont reportées les évaluations des figures et éléments sur lesquels l'élève a choisi d'être noté. Des exigences clairement définies: - pour chaque groupe de 3 à 4, une pose de départ à partir de l'espace scénique, des figures statiques dans au moins 2 types de formation différente d'élèves (duo, trio, quatuor), des éléments acrobatiques (roulades, roues, saut...) ou gymniques (sauts, pirouettes...) ou des liaisons chorégraphiques entre chaque figure, une pose de fin. Chaque élève est évalué sur 4 figures et 2 éléments dont 1 "exploit" individuel, au moins 1 fois en tant que voltigeur, 1 fois en tant que porteur. Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. Selon le nombre de candidats, 2 essais peuvent être accordés, séparés de 20". Seul le meilleur compte. Référence au code scolaire d'acroport pour les figures et de gymnastique pour les éléments. A: 0,20 B: 0,40 C: 0,60 D: 0,80 E: 1																			
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION					COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE														
		0 à 9					10 à 20														
6 points	DIFFICULTE (figures et éléments)	NOTE : 0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
		POINTS : 0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4	4,2	4,4
		FIGURES : 3A	4A	5A	6A	5A,1B	3A,3B	2A,4B	1A,5B	6B	5B,1C	4B,2C									
8 points	EXECUTION (figures et éléments sur 6 pts) chacun est noté sur 1pt	<u>figure statique</u> fautes = -0,5 tenue fautes = -0,3 alignement, tremblements fautes = -0,2 correction -1 en cas de chute dans une figure ou dans un élément					<u>figure dynamique</u> amplitude réception correction					<u>élément technique</u> décalage / partenaire correction									
	(montage et démontage sur 2 pts)	figures réalisées en force appuis dangereux 0					précipitations de nombreux déséquilibres 0,5					mouvements hésitants réceptions lourdes au sol 1					mouvements fluides réceptions légères 1,5				
4 points	COMPOSITION DE L'ENCHAÎNEMENT (nature et variété des liaisons, originalité)	enchaînement sur place ruptures, arrêts, oublis déplacements marchés et anarchiques utilisation d'un seul élément pour réaliser les liaisons ex: roulade avant 0					espace exploité aux 2 tiers enchaînement fluide déplacements type gymnique utilisation de 2 éléments différents pour réaliser les liaisons 2					4									
2 points	JUGE (positionnement d'un niveau de prestation attitude)	repère les figures jugement de valeur 0					0,5					repère et différencie les exigences présentées (figures, éléments, liaisons) repère les fautes de placement (appuis interdits...) et de tenue (3") 1					2				

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

CP 3 ACROSPORT

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
Sur l'APSA : Réalisation : - La terminologie descriptive des figures (statiques, bases larges et basses, empilement, renversés, éléments de liaison...) - Le code de référence utilisé. - Les routines d'échauffement. Composition : - Les règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. - Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre. Sur sa propre activité : Réalisation : - Les principes de sécurité active : les placements, la répartition des rôles, les zones de contact, l'alignement segmentaire, le verrouillage des prises... (pour la stabilité, le montage et le démontage). - La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l'ensemble (repères par rapport à ses partenaires). Composition : - L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments. Sur les autres : Réalisation : - Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...). - Les règles de communication (verbales). Appréciation-jugement : - Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction...	Savoir faire en action : Réalisation : - Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur. - Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : gainage, bras et jambes tendus, alignement segmentaire, appuis sur épaules, bassin..., augmenter les surfaces d'appui, efficacité des prises, charges soulevées avec les cuisses, dos plat, compensation des masses... - Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons). - Planifier et assurer des montages et démontages sécurisés et contrôlés (monter et démonter dans l'axe, sans précipitation et sans multiplication des appuis). - Anticiper la répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide). - Se repérer par rapport à l'espace d'évolution et ses partenaires. Composition : - Faire des choix en fonction des exigences de la composition pour permettre une réalisation sans rupture. - Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques). Appréciation-jugement : - Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences. - Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement. Savoir-faire pour aider aux apprentissages : Réalisation : - Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique). - Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement. - Se concentrer avant et pendant le passage. Composition : - Faire des choix en fonction des ressources du groupe. Appréciation-jugement : - Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d'un autre groupe à partir d'indicateurs simples.	En direction de soi : Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide). S'impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur...) : soutenir, aider, parer, entraider, placer, corriger, s'adapter, réagir. Accepter la répétition pour stabiliser la prestation. Se concentrer et se préparer au passage devant un public. Accepter d'être vu et jugé. En direction des autres : Réalisation : - S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, soutenir, encourager). - Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l'aide). - Respecter les espaces de travail des autres groupes. Composition : - Coopérer pour construire (planification). - Écouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. Appréciation-jugement : - Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.

EVALUATION ACROSPORT CAP- BEP

Epreuve: Composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de 4 figures différentes et de deux éléments dont un "exploit perso". Des éléments de liaison seront réalisés collectivement en assurant stabilité et sécurité. Chaque candidat sera confronté aux rôles de porteur et de voltigeur ainsi qu'au rôle de juge.

Référence au code scolaire d'acrosport pour les figures et de gymnastique pour les éléments.

A=0,2	0,4	0,6	D=0,8	E=1
-------	-----	-----	-------	-----

EXIGENCES

formation de groupe de 3 ou 4								
une pose de départ								
des figures statiques dans au moins deux formations différentes (duo, trio, quatuor)								
des éléments acrobatiques (roulade, roue, salto..)								
ou des éléments gymniques (sauts, pirouettes...)								
ou liaisons chorégraphiques								
une pose de fin								

mettre une croix dans les exigences réalisées

DIFFICULTE

Dessiner ou schématiser les pyramides et éléments choisis pour l'évaluation. Le positionnement du candidat devra être surligné de couleur différente

[illegible]

Surligner la colonne correspondante au projet

EXECUTION

Chaque élément ou figure est noté sur 1 pt

Pyramide 1		
Pyramide 2		
Pyramide 3		
Pyramide 4		
Elément 1		
Element 2		
	Pénalités	Points attribués
		Total

	figure statique	figure dynamique	Element
-0,5	tendue	amplitude	technique
-0,3	alignement, tremblement	réception	décalage/partenaire
-0,1	correction	correction	correction
-1	chute	chute	chute

Montage/démontage	figures réalisés en force. Appuis dangereux	0	0,4
	Précipitations, de nombreux déséquilibres	0,5	0,9
	Mouvements hésitants. Réceptions lourdes au sol	1	1,4
	Mouvements fluides. Réceptions légères	1,5	2

ENCHAINEMENT

Pas d'utilisation de l'espace scénique (reste au même endroit) Beaucoup d'arrêt, ne mémorise pas l'enchaînement Déplacements non réfléchis Pas d'éléments de liaison	0 0,8
Peu d'utilisation de l'espace (1/3) De oublis dans l'enchaînement Déplacements marchés anarchiques Utilisation d'un seul élément pour réaliser les liaisons (roulade..)	0,9 1,5
Espace exploité à moitié (1/2) Enchaînement encore saccadé Déplacement de type gymnique Utilisation d'éléments gymniques pour les liaisons	1,6 2,5
Espace exploité au 2/3 Enchaînement fluide Déplacement de type gymnique Utilisation de deux éléments de liaison	2,6 4

JUGEMENT

Repère les figures	0
Jugement de valeur	0,5
Repère et différencie les exigences présentées	0,6
Repère les fautes de placement (appuis interdits..) et de tenue (3")	2

sur 20 pts

BAC PRO : ACROSPORT

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE												
niveau 4: composer une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté devant un groupe d'élèves en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage/démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur dans des formations différentes (duo, trio...). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents. Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.		Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figures et éléments, niveau de difficulté). C'est cette fiche qui servira de support à l'évaluation des différents éléments et figures au fur et mesure de leur apparition. Sur la fiche d'évaluation individuelle, sont reportées les évaluations des figures et éléments sur lesquels l'élève a choisi d'être noté. Des exigences clairement définies: - pour chaque groupe de 4 à 5, une pose de départ à partir de l'espace scénique, des figures statiques et/ou dynamiques dans au moins 2 types de formation différente d'élèves (duo, trio, quatuor), des éléments acrobatiques (roulades, roues, saut...) ou gymniques (sauts, pirouettes...) ou des liaisons chorégraphiques entre chaque figure, une pose de fin. Chaque élève est évalué sur 4 figures et 2 éléments dont 1 synchronisé au moins à 2, dans au moins 2 des 3 rôles de porteur, semi ou voltigeur. Des contraintes de temps: durée entre 1'30 et 2'30 Utilisation d'un espace orienté, varié et de la musique. Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. Selon le nombre de candidats, 2 essais peuvent être accordés, séparés de 20'. Seul le meilleur compte. Référence au code scolaire d'acroSPORT pour les figures et de gymnastique pour les éléments. A: 0,20 B: 0,40 C: 0,60 D: 0,80 E: 1												
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION 0 à 9						COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE 10 à 20						
6 points	DIFFICULTÉ (figures et éléments)	NOTE: 0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
		POINTS: 2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4	4,2	4,4	2B,4C
		FIGURES: 1A,5B	6B	5B,1C	4B,2C	3B,3C	1B,5C	6C	5C,1D	4C,2D	3C,3D	2C,4D		
8 points	EXECUTION (figures et éléments sur 6 pts) chacun est noté sur 1pt	<u>figure statique</u> tenue fautes - 0,5 fautes - 0,3 alignement, tremblements fautes - 0,2 correction -1 en cas de chute dans une figure ou dans un élément						<u>figure dynamique</u> amplitude réception correction						
	(montage et démontage sur 2 pts)	mouvements hésitants réceptions lourdes au sol 0						mouvements fluides réceptions légères 1						
4 points	COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT (utilisation de l'espace scénique et du monde sonore, nature et variété des liaisons, originalité)	espace exploité aux 2 tiers des temps morts, des élèves inactifs déplacements type gymnique utilisation de 2 éléments différents pour réaliser les liaisons 0						mouvements conduits et contrôlés, en rythme (le porteur devient le seul porteur) 1,5 2						
		1,5						4						
2 points	JUGE (positionnement d'un niveau de prestation attitude)	repère et différencie les exigences présentées (figures, éléments, liaisons) repère les fautes de placement (appuis interdits...) et de tenue (3") 0						repère la difficulté des figures et des éléments repère le niveau de composition de l'enchaînement 1						
		0,5						2						

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

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

CP 3 ACROSPORT

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur APSA :</u> Réalisation : - La terminologie descriptive de nouvelles figures (statiques sur des bases hautes et étroites) - La logique de construction des niveaux de difficulté des figures et éléments gymniques dans le code de référence utilisé. Composition : - Les règles techniques de la composition chorégraphique (relations entre les figures, les éléments gymniques et les liaisons, fluidité des enchaînements). - Les règles de la composition scénique et chorégraphique (orientation et occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps, début et fin définis). <u>Sur sa propre activité :</u> Réalisation : - Les principes de sécurité active : figures statiques (équilibre et stabilité des appuis, contrôle visuel, dissociation des actions...). - La perception de la tonicité du corps (blocage-gainage) et des postures d'équilibre. - Les signaux proprioceptifs et kinesthésiques pour assurer la fluidité de la réalisation collective. Composition : - L'identification de son niveau relatif de maîtrise. - L'adéquation entre le choix des éléments et les ressources du groupe. <u>Sur les autres :</u> Réalisation : - Les règles de sécurité collectives pour effectuer la parade dans des contextes de réalisation différents (éléments plus difficiles, enchaînements d'action plus originaux...). - Le code de communication (physique et verbal). Appréciation-jugement : - Les critères de jugement à appliquer à la réalisation d'autrui à des fins de corrections.	<u>Savoir-faire en action :</u> Réalisation : - Maîtriser l'équilibre dans des postures variées: consolider les bases de la verticale renversée (blocage ceinture scapulaire, bassin au-dessus des épaules...), augmenter le volume et la hauteur de la figure (monter à la verticale des appuis du porteur...), réduire le nombre et la surface d'appui (CG au-dessus de la base de sustentation...). - Assurer la continuité de l'enchaînement de figures, liaisons et déplacements plus complexes. - Synchroniser les actions porteur/voltigeur : accompagnement actif, contact assuré jusqu'à la réception... - Soutenir l'effort en maintenant la qualité d'attention et de précision lors des répétitions de l'enchaînement. Composition : - Identifier le tempo du support sonore pour adapter la vitesse de réalisation et d'enchaînement des figures. Appréciation-jugement : - Identifier les fautes techniques et d'exécution dans la fluidité de la réalisation. - Juger de la pertinence de la composition choisie (espace orientation et occupation). <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Réalisation : - S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie. - Anticiper et adapter l'aide ou la parade (dosage selon le niveau du partenaire et placement pour ne pas gêner la présentation). - Analyser sa prestation et mémoriser son rôle dans l'enchaînement des figures et dans le groupe. Composition : - Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe. Appréciation-jugement : - Repérer dans sa prestation et celle des autres, les fautes liées aux critères de réussite et de réalisation pour effectuer des corrections.	<u>En direction de soi :</u> Réalisation : - Maîtriser la prise de risque (vigilance constante et choix des figures). - Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et enchaînements. - Se responsabiliser dans différents rôles. - Rester concentré du début à la fin de la présentation. - Évoluer avec aisance devant un public. Composition : - Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires pour faire éventuellement évoluer la chorégraphie gymnique. - Appliquer et respecter le code de communication. <u>En direction d'autrui :</u> Réalisation : - S'accorder une confiance réciproque par rapport à la prise de risque. - Être concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser. - S'impliquer dans un véritable spectacle. Composition : - Coopérer pour produire (répartition des rôles). - Soutenir et dynamiser ses partenaires. Appréciation-jugement : - Se construire un regard critique constructif. - Proposer un jugement impartial

EVALUATION ACROSPORT BAC PRO

Epreuve:	Composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de 4 figures différentes et de deux éléments dont une synchronisée au moins à deux, dans au moins deux des trois rôles (porteur, semi ou voltigeur). Des contraintes de temps entre 1'30 et 2'30									
	Utilisation d'un espace orienté, varié et de la musique									

Référence au code scolaire d'acroport pour les figures et de gymnastique pour les éléments.

A=0.2	B= 0.4	C= 0.6	D=0.8	E=1
-------	--------	--------	-------	-----

EXIGENCES	formation de groupe de 4 ou 5						
	une pose de départ						
	des figures statiques et/ou dynamiques dans au moins deux formations différentes (duo, trio, quatuor)						
	des éléments acrobatiques (roulade, roue, salto..)						
	ou des éléments gymniques (sauts, pirouettes...)						
	ou liaisons chorégraphiques						
	une pose de fin						

mettre une croix dans les exigences réalisées

DIFFICULTE

Dessiner ou schématiser les pyramides et éléments choisis pour l'évaluation. Le positionnement du candidat devra être surligné de couleur différente

difficulté	difficulté			difficulté			difficulté			difficulté			difficulté			
				NOTE	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
				POINTS	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4	4,2	4,4
				ELEMENTS	1A-5B	6B	5B-1C	4B-2C	3B-3C	2B-4C	1B-5C	6C	5C-1D	4C-2D	3C-3D	2C-4D

Surligner la colonne correspondante au projet

EXECUTION

Chaque élément ou figure est noté sur 1 pt

Pyramide 1						figure statique	figure dynamique	Element
Pyramide 2					-0,5	tenue	amplitude	technique
Pyramide 3					-0,3	alignement, tra	réception	décalage/pa
Pyramide 4					-0,2	correction	correction	correction
Elément 1					-1		chute	
Element 2								

				Montage/démontage	Mouvements hésitants. Réception lourde au sol	0	0,4
					Mouvements fluides. Receptions legeres	0,5	1,4
					Mouvements conduits et controles, en rythme.	1,5	2
ENCHAINEMENT							
				espace exploité à moitié (1/2)	0		0,8
				Enchaînement encore saccadé			
				Déplacement de type gymnique			
				Utilisation d'éléments gymniques pour les liaisons			
				Espace exploité au 2/3	0,9		1,5
				Temps morts , élèves inactifs			
				Déplacement de type gymnique			
				Utilisation de deux éléments de liaison			
				Espace exploité dans la quasi-totalité	1,6		2,5
				Encore quelques temps morts entre les éléments			
				Pas de synchronisation avec le support gymnique			
				Utilisation et maitrise d'au moins deux éléments de liaison			
				Espace exploité dans son ensemble	2,6		4
				Continuité des enchaînements (entre figures et liaisons)			
				Synchronisation avec le support gymnique			
				Utilisation de 3 éléments différents pour réaliser des liaisons			
JUGEMENT							
				Repère et différencie les exigences présentées	0		0,5
				Repère les fautes de placement (appuis interdits..) et de tenue (3")			
				Repère la difficulté des figures et des éléments	0,6		2
				Repère le niveau de composition de l'enchaînement			
					sur 20 pts		

Annexe

CAP BEP : GYMNASTIQUE AU SOL

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
NIVEAU 3 Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.		Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : les éléments proviennent d'au moins 3 familles gymniques différentes dont un renversement Des contraintes d'espace: l'enchaînement est réalisé sur un chemin de tapis de 12mx2m (au moins 2 longueurs) Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges La cotation des difficultés est référée au code scolaire A:0,20 B:0,40 C:0,60 D:0,8 E:1											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION 0 à 9				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE 10 à 20							
6 pts	DIFFICULTE	Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois											
		NOTE : 0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		POINTS : 0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8
		ÉLÉMENTS : 3A 4A 5A 6A 5A,1B				4A,2B 3A,3B 2A,4B 1A,5B 6B 5B,1C 4B,2C							
8 pts	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 Tout élément réalisé avec une aide entraîne la décote de sa valeur (B devient A)											
		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 contraintes d'espace non respectées = -1pt											
3 pts	COMPOSITION	1 rupture entre les éléments (arrêt prolongé, chute) inadéquation entre la prestation et les ressources des élèves				2 les éléments sont rééquilibrés (transitions courtes et dynamiques, I pas) adéquation entre les réalisations et les ressources des élèves		3 les éléments sont enchaînés choix des éléments judicieux					
3 pts	ROLE DE JUGE	1 repère tous les éléments de difficultés				2 repère tous les éléments de difficultés identifie les éléments gymniques et les éléments acrobatiques		3 repère tous les éléments de difficultés identifie les éléments gymniques et les éléments acrobatiques repère le niveau de composition					

CP 3 Gymnastique au sol

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
Sur l'APSA : Réalisation : - La terminologie descriptive des éléments gymniques (rotations avant/arrière/longitudinale, costale, appui tendu, renversé, tendu-renversé) - Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments - Le code de référence utilisé. - Les routines d'échauffement. Composition : - Les composantes du code: combinaison, difficulté . - L'identification des éléments relatifs aux familles gymniques. - Les règles de l'enchaînement gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité Sur sa propre activité : Réalisation : - Les règles de sécurité passive. - Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments. - La connaissance de son niveau de maîtrise- Composition : - Les règles de composition des séquences Sur les autres : - Les règles de sécurité pour la parade et initiation à l'aide pour des éléments simples. – jugement - Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé.	Savoir faire en action : Réalisation Maîtriser les modalités de préservation de la colonne vertébrale (enrouler, amortir, verrouiller, gainer). Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de son niveau Gérer son effort par l'identification des temps forts et faibles de son enchaînement. Composition : Organiser la composition des séquences pour permettre leur réalisation sans rupture (ordre, rythme, équilibre dynamique). Transformer le début et la fin des actions de chaque élément pour optimiser les conditions de leur enchaînement. Gérer position, posture et direction du regard pour présenter l'enchaînement avec un souci de correction. Jugement : Reconnaître la conformité des éléments par rapport à leur présentation Apprécier une prestation observée (appréciation objective Savoir-faire pour aider aux apprentissages : - Se préparer à l'activité par des routines construites s'échauffer de façon générale et spécifique) - Se placer pour parer sans gêner lors de la réalisation des éléments. - Se placer pour parer sans gêner lors de la réalisation des éléments. Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite.	En direction de soi : Réalisation : - Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès - Accepter de s'engager totalement dans des tâches d'apprentissages - Se concentrer et se préparer au passage devant un public. - Accepter d'être vu et jugé. En direction d'autrui : Réalisation : - Respecter les espaces de travail - S'impliquer dans la parade. - Faire confiance à celui qui assure la parade. Composition : - Écouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. – jugement - Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.

EVALUATION EN GYMNASTIQUE AU SOL EN CAP BEP

NOM :														prénom :													
Difficultés	Notes	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6														
6	Points	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8														
points	éléments	3A	4A	5A	6A	5A+1B	4A+2B	3A+3B	2A+4B	1A+5B	6B	5B+1C	4B+2C														
	ELEMENT 1		ELEMENT 2			ELEMENT 3		ELEMENT 4		ELEMENT 5		ELEMENT 6		TOTAL/6													
Execution	Petites fautes de correction = - 0,2 point (liée à la tenue ,à la présentation et au maintien)													Total/8													
8	Grosses fautes techniques = - 0,5 point (gainage,amplitude, placements segmentaires)																										
points	Chute ou Espace non respecté = - 1 point																										
Composition	1 point				2 points				3 points				Total/3														
3 points	Rupture entre les éléments (arrêt prolongé) Inadéquation entre la prestation et les ressources				Eléments rééquilibrés (courte liaison,1pas) Adéquation entre les réalisations et les ressources				Eléments enchaînés Choix d'éléments judicieux																		
Juge	1 point				2 points				3 points				Total/3														
3	Repère tous les éléments de difficulté				Repère tous les éléments de difficulté Identifie les éléments gymniques et acrobatiques				Repère tous les éléments de difficulté Identifie les éléments gymniques et acrobatiques Repère le niveau de composition																		
points																											
														Total/20													

SUITE

ROLE DE JUGE		
JUGE	NOM	PRENOM
GYMNASTE	NOM	PRENOM
Parmi les éléments ci contre, repérez les 6 qui composent l'enchaînement Donner: - leur ordre d'apparition - Différencier élément gymnique et acrobatique (G ou A)		
Les éléments sont: Peu enchaînés, trop difficiles Liés par 1 pas et réalisés Enchaînés et maîtrisés		

ROLE DE JUGE		
JUGE	NOM	PRENOM
GYMNASTE	NOM	PRENOM
Parmi les éléments ci contre, repérez les 6 qui composent l'enchaînement Donner: - leur ordre d'apparition - Différencier élément gymnique et acrobatique (G ou A)		
Les éléments sont: Peu enchaînés, trop difficiles Liés par 1 pas et réalisés Enchaînés et maîtrisés		

Annexe

CAP - BEP : SAUT DE CHEVAL

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE			
NIVEAU 3 Choisir un saut par redressement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité 2 fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion et premier envol) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable de repérer la qualité du premier envol (amplitude et forme du corps).		Présentation d'une fiche qui comporte le saut choisi (le niveau de difficulté est indiqué) La table de saut ou le cheval sont à une hauteur de 1,10m pour les filles, 1,20m pour les garçons Une zone de réception est tracée à 1m de l'agrès 3 zones sont tracées sur l'agrès (si table de saut ou cheval en long) 2 essais consécutifs Une 3ème course est autorisée si l'élève n'a pas touché le tremplin ou l'agrès, même si le plan du cheval ou de la table a été dépassé Le saut est nul si : 1- appui d'un seul pied ou d'une seule main (à l'appel et sur l'agrès) 2- le saut exécuté n'est pas répertorié 3- une aide est apportée pendant le saut Le meilleur des 2 sauts sera retenu pour la note finale			
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 3 NON ACQUIS 0 à 9		DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3 10 à 20	
16 pts	DIFFICULTÉ	16 sauts par redressement sont codifiés d'une valeur de 3,5 à 18 pts			
	EXÉCUTION	Les fautes d'exécution sont retranchées directement à la valeur du saut. La difficulté du saut ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution -1: hauteur du bassin inférieure à celle des épaules + pose des mains en zone 1 sur la table -0,50: hauteur du bassin égale à celle des épaules + pose des mains en zone 2 sur la table + plus de 2 appuis des mains + hauteur et redressement dans 2ème envol insuffisant + réception - de 1m + chute au sol -0,30: appui prolongé + bras fléchis + épaules en avant + réception désaxée + réception non stabilisée -0,20: jambes écartées, fléchies + pointes de pieds			
2 pts	PROJET	inadéquation entre la prestation et les ressources de l'élève		adéquation entre les réalisations et les ressources de l'élève	
		0,5 écart important entre les 2 sauts: + de 2pts		1 écart entre les 2 sauts : de 1 à 2 pts	
2 pts	ROLE DE JUGE	0,5 l'élève repère la nature et la difficulté du saut		2 repère l'endroit de la pose des mains	
				2 repère la hauteur du bassin / épaules	

Evaluation saut de cheval garçon CAP-BEP							
Epreuve:	Choisir un saut par redressement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser deux fois en sécurité à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion et premier envol) et de la dimension esthétique.						
	Juger en étant capable de gérer la qualité du premier envol (amplitude et forme du corps)						
Modalités	La table de saut ou le cheval sont à une hauteur de 1m10 pour les filles et 1m20 pour les garçons						
	Une zone de réception est tracée à 1m de l'agré						
	3 zones sont tracées sur l'agré						
	chaque candidat a droit à 2 essais consécutifs						
	Le saut est nul si						
	appui d'un seul pied ou d'une seule main (à l'appel et sur l'agré)						
	le saut exécuté n'est pas répertorié						
	une aide est apporté pendant le saut						
Les sauts	Points	dessins	texte		6,5		avec tremplin: saut avec pose des mains et des pieds et saut demi tour
	3,5		mini trampoline: saut avec pose des mains et des pieds et saut vertical		7		avec tremplin: saut avec pose des mains et des pieds et saut carpi écart
	4		mini trampoline: saut avec pose des mains et des pieds et saut vertical groupé		8		avec tremplin: saut avec pose des mains et des pieds et tour complet
	4,5		mini trampoline: saut avec pose des mains et des pieds et saut demi tour		8		avec mini trampoline: saut groupé
	5		mini trampoline: saut avec pose des mains et des pieds et saut carpi écart		10		avec mini trampoline: saut écart
	6		mini trampoline: saut avec pose des mains et des pieds et tour complet		12		avec mini trampoline: saut carpi
	5,5		avec tremplin : saut avec pose des mains et des pieds et saut vertical		12		avec tremplin: saut groupé
	6		avec tremplin: saut avec pose des mains et des pieds et saut vertical groupé		14		avec tremplin: saut écart
					16		avec tremplin: saut carpi

Saut de Cheval Garçon BEP-CAP

Difficulté du saut

		Avec mini tremp	avec tremplin
Saut pose des mains et des pieds et	saut vertical	3,5	5,5
	saut groupé	4	6
	saut groupé demi tour	4,5	6,5
	saut carapé écart	5	7
	tour complet	6	8
	saut groupé	8	12
	saut écart	10	14
	saut carapé	12	16

Projet

Ecart important entre les	0,5
Ecart entre les deux sauts	1
Ecart entre les deux sauts	2

Jugement

L'élève repère la nature e	0,5
repère l'endroit de la pose	1
repère la hauteur du bass	2

			Saut 1	Saut 2
Fautes typiques	Hauteur du bassin inf à celle des épaules pose des mains en zone 1	1 pt		
	Hauteur du bassin égale à celle des épaules pose des mains en zone 2 plus de deux appuis des mains hauteur et redressement insuffisant dans le 2ème envol reception moins de 1m chute au sol	0,5 pt		
	appui prolongé bras fléchis épaules en avant réception desaxée réception non stabilisée	0,3 pt		
	jambes écartées jambes fléchies pointe de pied	0,2 pt		
	Total par saut			
	Note du saut retenu		sur 16	

Annexe

CAP-BEP : HANDBALL

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

APSA : HAND-BALL

niveau 3

COMPETENCE ATTENDUE : Mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les principes d'efficacité tactiques <i>En contre-attaque</i> <i>En défense</i> Les principes d'efficacité techniques: <i>Conditions favorables pour faire :</i> <i>Une passe, un tir en appui ou en suspension</i> Le vocabulaire spécifique: <i>- contre-attaque</i> <i>Démarquage, passe et va, passe et suit, repli défensif, zone.. ;</i> Les règles fondamentales: Marcher, reprise de dribble... <u>Sur sa propre activité :</u> <i>Ses points forts, ses points faibles</i> <u>Sur les autres :</u> <i>Poits forts et faibles de son adversaire</i>	<u>Savoir-faire en action :</u> <i>réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</i> <i>Au plan collectif :</i> <i>Montée de balle vers la cible adverse en un minimum de temps</i> <i>Utiliser les couloirs latéraux</i> <i>Defendre sa moitié de terrain</i> <u>Au plan individuel :</u> <i>Porteur de balle :</i> <i>Dribbler de façon limité</i> <i>Apprécier la distance de passe(choix passe courte ou passe longue.</i> <i>Repérer ses partenaires démarqués</i> <i>Echainer course tir en appui ou suspension.</i> <u>Aide au porteur de balle :</u> <i>Se démarquer</i> <i>Etre disponible pour recevoir un ballon (regarder le PB)</i> <i>Se placer entre l'adversaire et la cible à défendre</i> <i>Se replier en défense en regardant ses adversaires</i> <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> <i>Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes.</i>	<u>En direction de soi :</u> <i>Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</i> <i>Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</i> <i>S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</i> <u>En direction d'autrui :</u> <i>Respecter physiquement et moralement son adversaire</i> <i>Respecter les règles</i> <i>Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre</i> <i>Avoir la victoire humble.</i>

EVALUATION HAND BALL BEP CAP

		0.5	1.5	2	3.5	4
EFFICACITE COLECTIVE	ORGANISATION COLLECTIVE /4	1 joueur part en dribble seul		Montée de balle à 2 joueurs en profondeur	Montée de balle à plusieurs en profondeur et latéralement	
	GAIN DE RENCONTRES /2	0	1	1.5	2	
		3 def	2déf- 1v	2vict-1 déf	3 victoires	

		0.5	1.5	2	3	3.5	4
EFFICACITE DU JOUEUR EN ATTAQUE	P B /4	Perd souvent la balle N'assure pas ses passes Peu ou pas de tirs au but		Passes réussies Tirs cadrés (50%reussite)		Passes réussies et variées Tirs cadrés et puissants (+ de 50% de réussite)	
	N P B /2	0.5	1	1.5	1.75	1.75	2
		STATIQUE		ASSURE UN RÔLE DE SOUTIEN OU D'APPUI (actif désordonné)		Se démarque et vient aider le PB (soutien – appui)	
EFFICACITE DU JOUEUR EN DEFENSE	/3	0	1	1.5	2	2.5	3
		Fait beaucoup de fautes Ne se replie pas en défense		Se replie en défense et se Place entre l'adversaire et la cible		Presse le PB , se replie, et récupère des ballons(anticipe la passe)	

		0	0.5	1.5	3	3.5	5
ENGAGEMENT DU JOUEUR /5		Non concerné (« parasite »)		Concerné (suiveur)		Concerné et engagé (leader)	

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL : HANDBALL

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

CP 4 HANDBALL

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les principes d'efficacité tactiques - Les principes pour attaquer la cible adverse face à une organisation défensive. - Les principes pour défendre sa cible et récupérer la balle. - Les différents rôles et tâches attendus en attaque et en défense. Les principes d'efficacité techniques: - défensifs: disponibilité des appuis - offensif : dissociation train supérieur et inférieur, placement pour tirer plus vite, plus fort. Le vocabulaire spécifique: - contre-attaque et attaque placée - fixation, décalage, intervalle, flottement ... Les règles associées au niveau de jeu: (passage en force, placement des mains pour défendre sur un attaquant...) Les routines de préparation à l'effort : déverrouillage articulaire, <u>Sur sa propre activité :</u> Son profil de jeu offensif et défensif. La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif. Les principes de jeu liés à mon rôle au sein d'une organisation collective en attaque et en défense. <u>Sur les autres :</u> L'identification des caractéristiques collectives de son équipe et de l'équipe adverse : - Organisation choisie dans la répartition des rôles, l'occupation de l'espace. - Occupation des espaces libres. - Hauteur de la pression défensive... L'identification des caractéristiques individuelles de son vis à vis: - En tant que porteur de balle : efficacité, pertinence des choix tactiques... - En tant que non porteur de balle : qualité et pertinence des déplacements.	<u>Savoir-faire en action :</u> Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. <u>Au plan collectif :</u> - Maintenir une organisation équilibrée qui occupe la largeur du terrain dans l'objectif d'écarter la défense adverse. - Créer et exploiter des espaces libres par une circulation de balle exploitant toute la largeur du terrain et en privilégiant le décalage. - Passer par-dessus la défense si celle-ci est trop aplatie. - Utiliser opportunément jeu en appui et jeu en soutien. - Mettre en place une défense adaptée autour de la zone pour protéger sa cible et récupérer la balle. <u>Au plan individuel :</u> - Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu. <u>Porteur de balle :</u> Faire une passe courte au partenaire qui s'engage dans un intervalle. Tirer avec l'intention de viser des espaces difficiles à couvrir pour le gardien (tir dans les angles, tir avec un rebond au sol,...). <u>Aide au porteur de balle :</u> S'engager sans la balle dans l'espace libre entre deux défenseurs. Enchaîner la réception de la balle avec une accélération dans l'intervalle et un tir en suspension vers l'avant. <u>Défenseur :</u> Harceler le porteur de balle. Se déplacer en pas chassés pour fermer les intervalles. Intercepter une passe hasardeuse d'un attaquant. <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire (défense plus ou moins étagée). Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases d'attaque placée. Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes.	<u>En direction de soi :</u> Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents. Maîtriser son engagement face à la pression adverse. Analyser sa prestation et celle de son équipe Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective. <u>En direction d'autrui :</u> Exercer et respecter son rôle au sein du collectif. Respecter les choix de ses partenaires.

Evaluation Hand ball Classe de Bac Pro

Epreuve:

Par équipe de 6, ayant le même rapport de force, réaliser plusieurs rencontres de 8 minutes minimum
Réaliser au moins deux rencontres contre la même équipe avec concertation pour ajuster la phase de jeu
Règlement officiel du hand avec engagement du terrain (même rapide)

ORGANISATION COLLECTIVE				EFFICACITE INDIVIDUELLE					
OFFENSIVE		DEFENSIVE		OFFENSIVE			DEFENSIVE		
Maintient le RF quand il est favorable				Joueur intermittent					
				Porteur de balle		Non porteur de Balle			
Jeu rapide,	0	Désordonnée	0		0		0		0
dans le couloir direct		individuelle		action vers l'avant (passe et tir)		en appui proche du PB dans le CJD		ralentit, gene son adversaire direct	
à 2		sans adaptation		tir en position favorable		apprécie mal la distance		gene le tir	
vers l'espace de marque	1	(en repli ou en reception)	1		1		1		1
Exploite le RF quand il est favorable ou déséquilibré				Joueur engagé et réactif			DEFENSIVE		
				Porteur de balle		Non porteur de Balle			
Utilisation de tout le terrain (couloirs latéraux et central)	1,5	Organisée	1,5	Jeu en mouvement dans les intervalles	1,5	Se démarque pour concerver le B	1,5	presse le pb	2
Echanges rapides qui permet le déséquilibre		étagée		fixe et décale		appels orientés en mvt		intercepte	
Jeu de transition (le trapèze)		Harcèle,intercepte et fait reculer la défense		passes précises		occupation des zones de tirs favorables		aide en situation d'urgence	
Les joueurs tirent en position favorable	2,5		2,5		2		2		2,5
Fait basculer le RF en sa faveur qu'il soit favorable, (dé)équilibré				Joueur engagé et réactif			DEFENSIVE		
				Porteur de balle		Non porteur de Balle			
Crée de l'incertitude par la variation du rythme entre les joueurs	3	Defense peut etre plate ou étagée en fonction du jeu adverse	3	crée le danger systématiquement (gagne les duels, tirs efficaces...)	2,5	Crée des espaces libres (écran, bloc)	2,5	harcele, oriente	3
Echange qui cree le danger (décalage, espace libre)				passes décisives				contrôle le PB, dissuade	
Place et déplace systématiquement les joueurs	4		4		3		3	intercepte, aide	4

Annexe

CAP-BEP : VOLLEY-BALL

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
NIVEAU 3 : Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteigne volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.		- Match à 4 contre 4 sur un terrain de 14m sur 7m opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1). - Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres en un set de 25 points (joué au point décisif). Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet peut être adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00m à 2,30m) et le nombre de services consécutifs effectués par le même joueur est limité à 3. (1) Commentaires : Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.			
points à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3	
		De 0 point	à 9 points	De 10 points	à 20 points
8 pts	Efficacité de l'organisation collective Degré d'organisation collective de l'équipe En attaque (3 points) En défense (3 points)	Organisation offensive qui se caractérise par un jeu de sauvegarde du terrain et des actions essentiellement individuelles de renvois directs. Les trajectoires produites sont aléatoires et ne mettent pas volontairement l'adversaire en difficulté.		Organisation offensive qui assure la conservation du ballon pour atteindre plus efficacement la cible adverse et notamment la zone arrière par l'utilisation plus systématique d'un joueur relais.	
		Pas de communication entre les joueurs : beaucoup de balles non touchées ou renvois explosifs. Pas d'organisation spatiale identifiable sur le terrain.		Code de communication autour de la réception de la balle. Organisation spatiale identifiable, assurant la protection du terrain, mais pas toujours adaptée.	
	Gain des rencontres (2 points)	De 0 point en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement les points encaissés/ points marqués)		à 2 points	
12 pts	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective En tant que porteur de balle (6 points) En tant que non porteur de balle (6 points)	Joueur passif ou peu vigilant. Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de vol. Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu.		Joueur impliqué et loyal. Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et loyal. Joueur capable de maintenir sa vigilance et de se rendre disponible en fonction de la circulation de balle et de l'orientation de ses partenaires.	
		Évite ou perd le ballon : intervient sur la balle tardivement. Frappes explosives et non contrôlées qui mettent en difficulté les partenaires. Mise en jeu aléatoire.		Gère l'alternative : jouer seul ou avec ses partenaires en fonction de sa distance et de son orientation par rapport au filet. Utilise manchette – passe haute à bon escient sur des balles faciles. Frappes intentionnelles vers le fond du terrain adverse depuis la zone avant. Mise en jeu assurée.	
		Statique ou en retard, non concerné (regard, placement des appuis peu orientés lors de la mise en jeu).		Se prépare pour relayer activement dans un espace proche. S'oriente et regarde le porteur (attitude pré-active ou concentrée dès la mise en jeu).	
				Joueur organisateur. Utilise les règles comme intentions tactiques. Joueur capable de s'impliquer dans une organisation collective choisie au préalable, de tenir un rôle spécifique au cours des phases de jeu (réorganise son équipe, conseille, sait dépasser des situations critiques générées par l'opposition...). Capable de provoquer la rupture en intervenant efficacement : en réception intervient dans la zone proche sur des balles accélérées, renvois plus précis en zone avant utilisables par le joueur relais. Le passeur-relayeur facilite l'action de l'attaquant par des trajectoires hautes. L'attaquant varie ses modes de frappe (pieds au sol, en suspension, balle placée ou accélérée). Service placé ou puissant. Intervient efficacement dans un secteur d'intervention plus large lors de la réception (attitude active à distance de passe). Se rend disponible pour une attaque (se recule face au filet pour prendre un élan).	

CP 4 VOLLEY BALL

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
Sur l'APSA : Les principes d'efficacité tactiques : l'occupation partagée de l'espace de jeu, le placement de chaque joueur (au service en réception). Les principes d'efficacité techniques: - Liaison formes de frappes / productions de trajectoires (la manchette détermine la direction de la balle vers l'avant et le haut,...). - Paramètres associés de la trajectoire (direction et vitesse). Le vocabulaire spécifique : la manchette, la passe haute, l'attaque placée, frappée...). Les règles associées au niveau de jeu notamment la pénétration dans le camp adverse (aspect sécuritaire) Sur sa propre activité : Les repères pour s'organiser (ballon, zone avant ou arrière, position par rapport au filet, aux partenaires). Les sensations d'équilibre, de placement pour choisir la frappe adaptée. Sur les autres : La répartition des joueurs sur le terrain à la réception et lors de l'échange.	Savoir-faire en action : Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique. - S'organiser pour attaquer le fond de la cible adverse. - Se répartir sur le terrain pour défendre toute la cible. - Porteur de balle Assurer régulièrement une mise en jeu réussie. S'identifier comme intervenant (réceptionneur, relayeur ou attaquant) ou non et communiquer avec ses partenaires . Adopter une posture dynamique et active Choisir une frappe adaptée pour permettre : Soit la conservation du ballon(haute dans mon propre camp). Soit l'attaque du terrain adverse Se rendre disponible pour faire progresser la balle vers l'avant. - Défenseur : Se positionner au fond de sa zone de défense. Se placer pour remonter le ballon devant soi. Savoir-faire pour aider aux apprentissages : Assurer des envois de balle précis et réguliers Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. Se concerter pour améliorer l'organisation collective	En direction de soi : S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective. S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense. Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser. Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre...) En direction d'autrui : S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui. Respecter les règles et les décisions de l'arbitre. Accepter les erreurs de ses partenaires. Partager la tâche d'arbitrage. Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.

EVALUATION VOLLEY-BALL CAP- BEP

Note de jeu collectif sur 8 pts

N1	30%	1PT	Renvoi direct
	50%	1,75	
N2	30%	2,5	2 ou 3 touches de balles
	60%	3PTS	
N3	30%	4PTS	3 touches dont 2 en zone avant
	60%	5PTS	
N4	50%	6PTS	3 touches avec construction d'attaque Smash ou feinte
Match souvent perdus = 0,5 p			
Gain des rencontres	Matches perdus = matchs gagnés = 1 pt		
	Matches gagnés = 2 pts		

Note individuelle sur 12 pts

service	attaque	defense	Déplacement-replacement
Réussite de moins de 50% = 1pt	Balle placée = 1pt	Sur balles très faciles (basse) Contre peu efficace = 1pt	Peu disponible = 1 pt
Réussite de plus de 50% = 2 pts	Smash ou feinte = 2pts	Sur balles lentes (basse) Contre (haute) = 2 pts	Souvent en retard = 1,5 pt
Plus de 50% et mise en difficulté de l'adversaire = 3 pts	Evite le contre = 3pts	Sur smash ou feinte Contre offensif = 3 pts	Remonte les balles faciles sans précision = 2 pts
			Relance assez bonne sur balles dans un périmètre restreint = 3 pts

Projet d'Education Physique et Sportive Lycée Jean SCARFANO - Année 2017

CP 4 VOLLEY BALL

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
Sur l'APSA : Les principes d'efficacité tactiques: les différents schémas tactiques de défense ou d'attaque (réception à 3 sur un relayeur central ou latéral, réception avec 2 relayeurs. potentiels...). Les principes d'efficacité techniques: ceux liés plus spécifiquement aux temps d'attaque (zone d'impulsion, temps de départ de la course d'élan, distance par rapport au filet...) et à la défense haute (zone, moment d'impulsion, orientation des surfaces de frappe). Le vocabulaire spécifique Les règles associées au niveau de jeu: fautes de filet, de pénétration, les postes sur le terrain... Sur sa propre activité : L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (frappes maîtrisées sur des appuis stables et non frappes explosives). Sur les autres : Les points forts et faibles de ses partenaires Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies ...)	Savoir-faire en action : Réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. Au plan collectif - S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque placée ou accélérée. - S'organiser avec une défense haute sur balles accélérées et une défense basse sur les balles placées. Au plan individuel : Prendre les informations le plus tôt possible En zone avant privilégier la construction permettant une attaque en 3^e touche (smashée ou placée) suivant le poste assuré. Produire des mises en jeu variées en direction et en force Aide au porteur de balle : Proposer un soutien actif au porteur par sa disponibilité Défenseur : Produire des trajectoires régulièrement hautes vers la zone avant Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire. Savoir-faire pour aider aux apprentissages : Observer pour conseiller de façon constructive. Recueillir des données objectives	En direction de soi : Respecter l'organisation adoptée S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match. Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise En direction d'autrui : Exercer et respecter son rôle au sein du collectif et éviter d'interférer dans les zones qui ne me concernent pas. Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.

EVALUATION VOLLEY-BALL BAC PRO

Note de jeu collectif sur 8

N1	30%	1PT	Renvoi direct
	50%	1,75	
N2	30%	2,5	2 ou 3 touches de balles
	60%	3PTS	
N3	30%	4PTS	3 touches dont 2 en zone avant
	60%	5PTS	
N4	40%	6PTS	3 touches avec construction d'attaque Smash ou feinte
	50%	7PTS	
	60%	8PTS	
Match souvent perdus = 0,5 p			
Gain des rencontres		Matches perdus = matchs gagnés = 1 pt	
		Matches gagnés = 2 pts	

Note individuelle sur 12 pts

service	attaque	Passe (2èt)	defense	Déplacement-replacement
Réussite de moins de 50% = 0,5pt	Balle placée = 0,5pt		Sur balles très faciles (basse) Contre peu efficace = 1pt	Peu disponible = 0,5 pt
Réussite de plus de 50% = 1 pt	Smash ou feinte = 1 pt		Sur balles lentes (basse) Contre (haute) = 1,5 pt	Remonte les balles faciles sans précision = 1 pt
Plus de 50% et mise en difficulté de l'adversaire = 2 pts	Evite le contre = 2 pts		Sur smash ou feinte	Relance assez bonne sur balles dans un périmètre restreint = 1,5pt
			Contre offensif = 2 pts	Bonnes relances dans un périmètre restreint = 2pts

Annexe

CAP - BEP : SAVATE-BOXE FRANCAISE

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE	
Niveau 3 : Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.		• surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres • assaut non mixte • rapport de force équilibré • assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS • arbitrage des assauts par les élèves • 2 assauts à thèmes de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise. (et non plus duos, mais ça se discute en CAP !) • 1 assaut semi libre de 2 reprises d'une durée de 1mn30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise.	
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE DE 10 À 20 PTS
8 pts	Système d'attaque et de défense : • qualité des déplacements • trajectoires des touches • qualité et variété des enchaînements • distance de garde	• action réflexe • trajectoires imprécises • garde éloignée ou s'expose aux touches sans protection • touche puissante et non armée • Utilise surtout la jambe arrière en attaque. • Ne riposte jamais • Attaques directes	• pertinence de la touche / distance de garde : - touche intentionnelle trop puissante - succession de touches simples des 2 tireurs • protection par parade bloquée, et par opposition sans riposte.
4 pts	Gestion de l'effort Efficacité Rapport d'opposition	• touche moins que l'adversaire • localisation basse • subit l'assaut, recule. • Attaque souvent sans toucher	• Touche autant que l'adversaire • Localisation basse et médiane des touches
3 pts	Gain de l'assaut	0 victoire	1 victoire 2 victoires
5 pts	Arbitrage, éthique et rituel	• signal de début et fin d'assaut • refus de l'éthique : comportement atypique	• Contrôle la puissance des touches • intervient sur le déroulement de l'assaut.

CP 4 SAVATE BOXE FRANÇAISE

NIVEAU 3

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les principes d'efficacité tactique : construction d'un rapport de force à son avantage par l'attaque ou par la contre attaque. Les principes d'efficacité techniques : touche rapide et précis, équilibre, posture défensive adaptée. Le vocabulaire spécifique : - justesse et précision du vocabulaire pour désigner et nuancer les sensations et actions dans les différentes formes d'opposition. - rituel et éthique : élaboration d'un code moral (droits et devoirs) pour une pratique sécuritaire Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : - armes et cibles autorisées pour agir et se défendre - les actions dangereuses (distinction touche/frappe). Les routines de préparation à l'effort. <u>Sur sa propre activité :</u> Ses points forts et ses points faibles : coup et enchaînement préférentiel, déplacement, profil. Les critères d'efficacité : - le contrôle des masses corporelles engagées dans l'action (déplacement et armé) - la distance adaptée à l'adversaire permettant de toucher réglementairement avec l'extrémité des pieds ou des poings. <u>Sur les autres :</u> Les points forts et les points faibles de l'adversaire.	<u>Savoir-faire en action :</u> Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique. Appliquer une consigne spécifiant le rôle à tenir, les cibles et les armes autorisées pendant un temps défini d'opposition. Déclencher des touches à distance (avec un placement et une arme appropriés) sur un adversaire mobile. Contrôler la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition à rôle déterminé. Enchaîner deux touches (poing-poing, pied-pied ou pied-poing). Se protéger par des parades bloquées ou des esquives permettant de rester équilibré et à distance pour éventuellement riposter. Tenir un effort sur la durée d'un combat. <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Assurer le rôle d'arbitre. Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. Analyser ses actions et leurs conséquences sur l'issue de la rencontre. Décompter le score de son adversaire en annonçant les touches effectivement reçues au cours d'une reprise. Repérer et sanctionner en cours d'opposition : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées... Utiliser les commandements essentiels pour le déroulement d'une confrontation : « Saluez-vous », « En garde », « Allez », « Stop ». En situation de juge : savoir retranscrire les décisions arbitrales.	<u>En direction de soi :</u> Accepter de travailler et de se confronter avec une diversité d'adversaires dans la limite d'un affrontement en sécurité. Maîtriser ses émotions dans l'opposition. S'engager loyalement. Respecter les commandements de l'arbitre. Consentir le face à face un contre un jusqu'au bout d'une reprise ou d'un tournoi devant les autres élèves. Adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre. <u>En direction d'autrui :</u> Saluer son adversaire en début et fin d'assaut. Considérer l'adversaire et l'arbitre comme des conditions nécessaires aux progrès de sa propre pratique. En tant qu'arbitre, se reconnaître garant des intégrités physiques et morales des protagonistes.

Evaluation Savate Boxe Française CAP BEP

Epreuve: Niveau 3: Réaliser 2 assauts à thème 2x1'30 r=1' (Attention pas de duo!!)
Réaliser 1 assaut semi-libre de 2x1'30 r=1'
Assaut mixte, rapport de force équilibrer surface 4x4 ou 5x5

Système d'attaque et de défense (8 points)

	Qualités des déplacements	Trajectoires des touches	Qualité et variété des enchaînements	Distance de garde
Niveau 3 non acquis 0,75 pts/critère	En collision dans le COD	Trajectoires imprécises (boxe en aveugle)	Utilisation préférentielle d'un pi ou d'un po sur une forme de touch' stéréotypée (Fouetté jambe arrière en attaque, direct de la latéralité)	Espace de déplacement (2 à 3 m)
	Déplacements sautés		Frappe puissante et non armée	Garde de face, changement postural très fréquent
Niveau 3 1,5 pts par critère	Fait l'ascenseur (recule quand l'autre avance ou avance quand l'autre recule) dans le COD	Beaucoup de touches dans le vide ou trop forte	Utilisation privilégiée des segments arrières	Intermédiaire entre un espace de déplacement et un espace de touche
	Déplacements anarchiques rasants et/ou sautés		Enchaînements Pi-Po	Début d'une garde de profil mais pas systématique
			Pas de Combinaison att/déf	
Niveau 4 2	Sort du COD	Touches contrôlées et intentionnelles à distance	Utilisation simple des 4 segments	Espace de touche [entr 1 m et 1 m 50)
			Liaison Pi/Po	Base posturale quasi stable, "de profil" à distance de touche
		Force d'impact encore trop forte	Protection par parade bloquée ou chassée (Pi ou po) sans riposte	

Gestion de l'effort, efficacité, Rapport d'opposition 4 Pts

N3 non acquis	N3	N4
0,5 pt par critère	1 pts par critère	2 pts par critère
Duo (coopération et technique uniquement)	TP<ET	TP=ET
Attaque sans toucher	Prédominance des touches LB	Prédominance des touches LB et LM

N3 non acquis	N3 en cours d'acquisition	N3 acquis
0 victoire	1 victoire	2 victoires
1 pt	2 pts	3 pts

Gain des assauts 4 pts

Arbitrage, éthique, rituel 5 Pts

Refus de l'éthique	0
Comportement atypique	
Ne prend pas de décision	
Signale le début et la fin de l'assaut	1
Fais respecter le rituel	1,5
Hésite sur les décisions à prendre	
Terminologie pauvre ou inadéquate	
Intervention aléatoire	3
Intervention sur le déroulement de l'assaut	3,5
Sait valider une touche trop puissante	
Bonne terminologie mais pas toujours adaptée	5

CP 4 SAVATE BOXE FRANÇAISE

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les principes d'efficacité tactique : - la signification de la notion de système d'attaque et de défense, - la rupture comme enjeu essentiel de l'interaction un contre un, - les différentes phases pour produire une attaque efficace (ou précise), - les différentes phases pour exploiter une attaque adverse. Les principes d'efficacité techniques : ouvrir le pied d'appui, faire d'abord monter le genou pour toucher plus haut avec le pied. Règles associées aux niveaux de jeu des élèves : - les principes de valorisation d'une touche (segment utilisé, hauteur de touche en pieds). Routines de préparation à l'effort. <u>Sur sa propre activité :</u> Ses points forts et ses points faibles. Critères d'efficacité : - les opportunités offensives et défensives associées à la garde. <u>Sur les autres :</u> En situation de juge : appréciation et décompte des points. En situation « d'entraîneur » : - les éléments à déceler en situation défensive : répondant aux questions : quand ? (moment du déclenchement), comment ? (trajectoire de la touche, segments utilisés), où (cible visée), - les indices à déceler en situation offensive : l'organisation de l'adversaire, la distance de déclenchement, le repérage des cibles, le sens de déplacement de l'adversaire - les choix tactiques réalisés, les choix possibles en situation de défense et en situation d'attaque.	<u>Savoir faire en action :</u> Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle. Préparer l'attaque pour toucher précisément : ajuster sa distance de touche à l'adversaire (déplacement et placement), le perturber, Développer l'attaque en restant équilibré et protégé (enchaîner armer-toucher-réarmer pas de retrait en fin d'attaque). Neutraliser l'attaque adverse par des parades appropriées. Exploiter la neutralisation en contre-attaquant. Tenir un effort sur une succession d'assaut. <u>Savoir faire pour aider aux apprentissages :</u> Assurer le rôle de partenaire d'entraînement Effectuer des enchaînements d'actions variés, en attaque et en défense, dans des contextes variés. Réguler les choix décisionnels et construire des « systèmes » d'attaque et de défense pertinents. Faire varier la nature et la quantité d'incertitude. Comme juge, identifier seulement les actions qui touchent précisément et réglementairement. Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement. Déterminer le gagnant de chaque reprise ou de l'assaut en comptabilisant la cotation de chaque touche. Varié les formes d'affrontement, changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant.	<u>En direction de soi :</u> S'engager loyalement pour gagner. Prendre en compte les interventions de l'arbitre. Accepter les décisions des juges. En tant que juge, adopter une attitude loyale et équitable, assumer la responsabilité de sa décision. <u>En direction d'autrui :</u> Comme juge, rester concentré pendant toute la rencontre pour pouvoir comptabiliser toutes les touches valides.

Evaluation Savate Boxe Francaise BAC PRO

Epreuve: Niveau 4: Réaliser 3 assauts à thème 2x1'30 r=1' On doit observer 10' de récup entre chaque assaut
Assaut mixte, rapport de force équilibrer surface 4x4 ou 5x5

Système d'attaque et de défense (8 points)

Gain des assauts 4 pts

		Qualités des déplacements	Trajectoires des touches	Qualité et variété des enchainements	Distance de garde
	Niveau 3 0,75 pts par critère	Fait l'ascenseur (recule quand l'autre avance ou avance quand l'autre recule) dans le COD	Beaucoup de touches dans le vide ou trop forte	Utilisation privilégiée des segments arrières	Intermédiaire entre un espace de déplacement et un espace de touche
		Déplacements anarchiques rasants et/ou sautés		Enchainements Pi-Po	
				Pas de Combinaison att/déf	
	Niveau 4 en cours d'acquisition 1,5 pts par critère	Sort du COD	Touches contrôlées et intentionnelles à distance	Utilisation simple des 4 segments	Espace de touche (entr 1 m et 1m 50)
			Force d'impact encore trop forte	Liaison Pi/Po	Base posturale quasi stable, "de profil" à distance de touche
				Protection par parade bloquée ou chassée (Pi ou po) sans riposte	
	Niveau 4 acquis 2 pts par critère	Début de l'anticipation guetée. Déplacement adaptés à ceux de l'adversaire	Touches efficaces, contrôlées et à distance (touches efficaces)	Utilisation des 4 segments	Espace de touche (- de 1m)
				Liaison PiPo	Base posturale stable à distance de touche
				Combinaison Att/Def (esquive/risposte)	
				Paré et riposte en une touche	

N3 non acquis	N3 en cours	N3 acquis
0 victoire	1 victoire	2 victoires
1 pt	2 pts	3 pts

Précision, Rapport d'opposition 4 Pts			
	N3	N4 en cours	N4 acquis
	0,5 pt par crit	1 pts par crit	2 pts par critère
	TP<ET	TP=ET	TP>ET
	Prédominance des	Prédominance des	touches LB, LM et LH

Gestion de l'effort, efficacité, Rapport d'opposition 4 Pts

Annexe

CAP - BEP : BADMINTON

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 3 : S'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable et gagner.		- Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène. - Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement) - Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des volants et des déplacements.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3
		9	10	20
12 Pts	ÉLABORATION DE L'ÉCHANGE (rapport à l'espace et au temps)	Le candidat commence à éloigner son adversaire du centre du terrain, mais les trajectoires restent relativement hautes, peu variées. Les volants sont rarement accélérés.	Lorsqu'il est en situation favorable, souvent non provoquée, le candidat tente de conclure l'échange en utilisant l'un de ces trois principes : jouer loin de l'adversaire ou lui imposer une direction de déplacement difficile, le faire reculer par exemple, ou jouer sur son revers.	Le candidat parvient à construire le gain de l'échange en utilisant plus systématiquement plusieurs des modalités précédentes. La rupture peut alors se produire par une nette accélération du volant.
	PLACEMENT DÉPLACEMENT REPLACEMENT	Le candidat assure régulièrement le renvoi du volant lorsque le déplacement imposé par l'adversaire est très limité dans l'espace (1 pas ou deux au maximum) et lui offre un temps de préparation et de déplacement assez long (volants lents).	Le joueur, en situation défavorable, effectue des déplacements latéraux ou en profondeur qui lui permettent parfois de tenir l'échange sur une ou deux frappes de défense.	Le joueur, en situation défavorable, effectue des déplacements qui lui permettent souvent de « tenir » l'échange sur plusieurs frappes de défense
8 Pts	GAIN DES RENCONTRES	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles et garçons) en fonction de leur niveau de jeu, de leur appartenance à une poule, de leur classement dans la poule et éventuellement des différences de scores		
		La rencontre est remportée grâce à de nombreuses fautes adverses non provoquées	La rencontre est remportée grâce à des occasions de rupture non provoquées mais souvent exploitées	La rupture est assez régulièrement recherchée et exploitée tout au long de la rencontre

APSA : BADMINTON

niveau 3

Compétence attendue : s'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable et gagner

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<u>Sur l'apsa</u> <u>Les principes d'efficacité tactiques</u> - Le sens de l'activité badminton : cible à atteindre, <u>Les principes d'efficacité techniques</u> - Prendre le volant tôt et haut, donner de l'angle et de la vitesse au volant, trajectoires droites, prise de raquette, équilibre du corps et frappes en rotation, ... - Les postures d'efficacité : lors du déplacement, du placement et du remplacement tout en restant équilibré. Le vocabulaire spécifique - Relatif aux coups techniques étudiés à ce niveau : contre amorti, dégagement, amorti et smash. - Annonces de l'arbitre et gestes des juges. Les règles associées au niveau de jeu - Les éléments essentiels (lignes, service, score et gain des rencontres). <u>Sur sa propre activité :</u> Ses points forts, Ses points faibles. Les relations entre plans de frappes et prises, au service d'une intention <u>Sur les autres :</u> Les éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire	<u>Savoir-faire en action :</u> En attaque : - Utiliser le service cuillère de façon réglementaire Variation des trajectoires : longueur, direction, forme, et vitesse... - Varier intentionnellement le placement du volant en situation de confort pour élargir la cible, sortir l'adversaire du centre Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée avec une trajectoire adaptée Tenir physiquement l'échange. En défense : - Dans l'échange, se replacer systématiquement au centre du jeu <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Assurer le bon déroulement d'un match (mise en œuvre du règlement : décompte des points, annonce des « fautes », des « lets »). Utiliser la gestuelle de l'arbitre. Assumer le rôle de partenaire d'entraînement	<u>En direction de soi :</u> S'engager dans le duel (physiquement et dans l'intention) dès le service. Accepter les phases de jeu en coopération ou en opposition conciliante pour progresser. Accepter d'assumer différents rôles: aide, conseiller, observateur, arbitre et partenaire Assumer la défaite et la victoire Préserver la qualité du matériel (volant, raquette, filet) <u>En direction d'autrui :</u> Offrir une image d'impartialité dans la fonction d'arbitre. Respecter l'adversaire et l'arbitre. Respecter les règles. Accepter de changer de partenaire ou d'adversaire. Être concentré et attentif dans les différents rôles. Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel. Adopter une attitude fair-play

Evaluation Badminton Classe de CAP BEP

Epreuve : Réaliser un (des) match(s) par poule de niveau (mixte ou pas) en 2 sets gagnants (11 points) avec 2 points d'écart. Le comptage des points se fait en tie-break uniquement

Gain des rencontres :

Les poules seront élaborées tout au long du cycle en fonction des montantes/descendantes. Les poules seront mixtes ou pas mais de niveau homogène

Classement :

	1er	2ème	3ème	4ème
Poule 1	8	7.5	7	6.5
Poule 2	6.5	6	5.5	5
Poule 3	4.5	4	3.5	3
Poule 4	3.5	3	2.5	2

Compétences

Barème filles	Elaboration de l'échange (Rapport espace temps)				Barème Garçons
	Déplacements/ Placements	Remplacement	Trajectoires produites	Zone visée	
0.75	Peu ou pas de déplacements. Frappe le volant lorsqu'il est à proximité (1 ou 2 pas) Pas de remplacement au centre	Ne peut enchaîner des frappes qu'en situation favorable	En cloche, courte, et au centre (peu puissante, pas d'accélération)	Commence à éviter le centre du terrain	 0.2 1.35
1.5	Déplacement tardif dans un espace proche (latéral ou en profondeur) .	En situation défavorable, peut enchaîner au moins deux frappes grâce à un remplacement presque systématique	Trajectoires variées , volants plus rapides	Commence à : - Jouer loin de l'adv - Le faire reculer - Jouer sur son revers	 1.5 2.3
2	Déplacement sur tous les volants, déplacements latéraux ou en fentes. Se replace au centre	En situation défavorable, peut enchaîner plusieurs frappes grâce à un remplacement systématique	Trajectoires variées , volants rapides et accélérés	Joue systématiquement : - Jouer loin de l'adv - Le faire reculer - Jouer sur son revers	 2.5 3

BAC PROFESSIONNEL : BADMINTON

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 4 : Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.		- Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène. - Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement). - Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des volants et des déplacements.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4		
		9	10	20
4 Pts	GESTION DU RAPPORT DE FORCE	Le candidat subit le rapport de force sans tentative cohérente de modification.	Le candidat est suffisamment lucide pour identifier les coups d'attaque efficaces. Il tente de les mettre en œuvre régulièrement.	Le candidat modifie la mise en œuvre de ses attaques et de ses défenses si celles-ci s'avèrent inefficaces après plusieurs tentatives.
8 Pts	MISES EN ŒUVRE TACTIQUES ET INDICATEURS TECHNIQUES	Le candidat cherche régulièrement à éloigner son adversaire du centre du terrain. Il utilise une arme prioritaire pour rompre (jouer fort ou jouer loin de l'adversaire). Le candidat peut défendre au mieux sur une seule attaque adverse. Les changements de direction sont facteurs de déséquilibres même dans des phases de jeu sans grande pression.	Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque. Les trajectoires, courtes et longues, se tendent et obligent l'adversaire à se déplacer rapidement. Plusieurs modalités de rupture sont utilisées (ex : jouer loin de l'adversaire, jouer fort, jouer vers le bas). Les placements sous le volant et déplacements vers le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de moindre pression.	Même en situation défavorable, le candidat recherche la création d'une situation favorable (ex : défense courte croisée). Le candidat modifie sa prise en l'adaptant au type de frappe. Les volants sont pris tôt (joués haut). Les déplacements spécifiques sont acquis quelque soit leur direction dans les moments d'équilibre du rapport de force. Des changements de rythme apparaissent.
8 Pts	GAIN DES RENCONTRES	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles et garçons) en fonction de leur niveau de jeu, de leur appartenance à une poule, de leur classement dans la poule et éventuellement des différences de scores		
		Le gain du point s'obtient le plus souvent par une erreur grossière adverse ou une première attaque smashée.	Le gain du point s'obtient après une construction sur plusieurs coups.	Le gain de la rencontre s'obtient à la suite de renversements possibles du rapport de force (neutralisation puis reprise d'initiative)

CP 3 BADMINTON

NIVEAU 4

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les principes d'efficacité tactiques : les effets sur l'adversaire des successions de trajectoires différentes. Les principes d'efficacité techniques : les déplacements, placements et replacements adaptés à la pluralité des frappes, trajectoires et positions sur le terrain. Le vocabulaire spécifique : relatif aux coups étudiés (kill, slice, rush, ...). Les règles associées au niveau de jeu : approfondissement et argumentation des règles. <u>Sur sa propre activité :</u> Les points forts, les points faibles - Connaissance de ses propres caractéristiques de jeu et ses propres limites. - Stratégies cohérentes avec les caractéristiques des deux joueurs. La prise d'informations - Les caractéristiques de sa situation (favorable ou défavorable) dans un rapport de force.. <u>Sur les autres :</u> Les éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (pertinence des variations de trajectoires au cours de l'échange), les points forts et faibles (en termes de coups, d'espaces de jeu et de choix tactiques privilégiés).	<u>Savoir-faire en action :</u> Réaliser une préparation à l'effort général et spécifique. Tenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu). En attaque : - Systématiser une posture dynamique pré-active d'attaque ou de défense (tête de raquette haute, jambes fléchies, coude libre). - Produire des enchaînements de frappes variées pour : Créer / exploiter des espaces libres. - Neutraliser : trouver des solutions pour créer un changement de rapport de force (produire des frappes à plat sur des frappes descendantes, réduire les angles de retour, ...). - Améliorer la qualité de ses frappes (précision, puissance, trajectoire) - Diversifier ses coups d'attaque En défense : - Avoir des solutions de renvoi sur les coups préférentiels de l'adversaire. <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire. Conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire. Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adversaire. Analyser les raisons de l'échec ou de la réussite dans le match. Être capable d'organiser un tournoi au sein de la classe	<u>En direction de soi :</u> Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur. Dépasser la déception de la défaite : - Pour en retirer des éléments constructifs. - Pour renforcer un geste technique. - Pour formaliser une autre stratégie. Relativiser la défaite et la victoire pour ne retirer des éléments constructifs. <u>En direction d'autrui :</u> Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire. Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissages aménagés

FICHE INDIVIDUELLE D'EVALUATION BAC PRO BADMINTON

NOMS : CLASSE :	RAPPORT DE FORCE /4
0 à 1 PT	SUBIT LE RAPPORT DE FORCE (ne réagit pas)
1.5 à 2.5 PTS	TENTE DE CHANGER DE STRATEGIE
3 à 4 PTS	ADAPTE SA STRATEGIE à L'ADVERSAIRE ET DURANT LE MATCH (2SETS GAGNANTS)

/4

MISE EN ŒUVRE TACTIQUE	Variété des coups	Variétés des trajectoires	mobilité
1 à 3 pts	1 coup préférentiel (CD ou RV)	Joue au centre et devant	Ne bouge pas ou très peu
3.5 à 5.5 pts	2 coups (CD et RV)	Joue en profondeur OU Latéralement)	Se déplace et se replace tardivement
6 à 8 pts	Plus de 2 coups (CD, RV , SMASH...)	Joue en profondeur ET latéralement	Se deplace et se replace à chaque fois

/8

GAIN DES RENCONTRES /8 (ENTOURER LE CHIFFRE CORRESPONDANT AU CLASSEMENT DE L'ELEVE)		
1	2	3
1° 1	3.5	6
2° 1.5	4	6.5
3° 2	4.5	7
4° 2.5	5	7.5
5° 3	5.5	8

/8

/20

Annexe

CAP - BEP : TENNIS DE TABLE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 3 : Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point et chercher à gagner.		- Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène. - Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart. Le changement de service s'effectue tous les deux points sauf en cas d'égalité à 10 où le service devient alterné. - Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des balles et des déplacements.		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3	
		9	10	20
12 pts	LES ECHANGES dans le duel	Le service est une simple mise en jeu. Les placements de balle intentionnels sont peu variés. Le rythme des échanges est lent et les actions sur la balle sont réactives.	Le candidat varie ses services en profondeur ou en direction afin d'entrer d'emblée dans le duel. L'alternance volontaire des placements de balle et les accélérations soudaines sont souvent décisives.	Le candidat utilise la variation de services en profondeur et en direction pour prendre l'initiative. De réels effets apparaissent, notamment au service. Les trajectoires s'aplatissent et le candidat peut répondre à une première accélération.
	PLACEMENT DEPLACEMENT REPLACEMENT	Le candidat, souvent « collé » à la table, garde le même placement (de face) en coup droit et en revers. Les déplacements, lorsqu'ils sont observés, s'engagent tardivement après la frappe adverse.	Le candidat adopte un placement différencié en coup droit et en revers surtout lorsqu'il est en situation favorable. Les frappes excentrées s'effectuent souvent en déséquilibre et les replacements sont tardifs	Le candidat systématise un placement efficace sur des balles excentrées dans les phases de jeu de moindre pression. Début de replacement systématique dès la frappe
8 Pts	GAIN DES RENCONTRES	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles et garçons) en fonction de leur niveau de jeu, de leur appartenance à une poule, de leur classement dans la poule et éventuellement des différences de scores		
		La rencontre est remportée grâce à de nombreuses fautes adverses non provoquées.	La rencontre est remportée grâce à l'exploitation de balles favorables occasionnellement provoquées.	La rencontre est remportée en provoquant régulièrement l'apparition de balles favorables.

CP 4 : Tennis de table

niveau 3

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
Sur l'APSA : Les principes d'efficacité tactique : - Variation de direction, de vitesse - Notions de balle favorable, de balle donnée Les principes d'efficacité technique : appuis dynamiques, placement par rapport à la raquette, moment du contact avec la balle sur sa trajectoire balle, prise et orientation de la raquette, moment du contact avec la balle sur sa trajectoire. Les règles associées au niveau de jeu Sur sa propre activité : Les points forts, les points faibles La prise d'informations sur l'équilibre, le placement, l'action efficace pour frapper. Sur les autres : Les critères simples permettant de caractériser le jeu de l'adversaire	Savoir faire en action : Tenir et soutenir un effort sur la durée d'une période de jeu En attaque : -servir réglementairement - Varier intentionnellement le placement de la balle - Se placer efficacement pour frapper (fléchir, orienter ses appuis, se mettre à distance). - Différencier son placement en coup droit et en revers (rotation de la ligne d'épaules en coup droit) - Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée. - Accélérer une balle favorable (smasher). En défense : - Adopter une posture dynamique et mobile Savoir faire pour aider aux apprentissages : Assurer le bon déroulement d'un match (mise en œuvre du règlement : décompte des points, annonce des « fautes », du score, ...). Apprécier globalement les raisons de son échec ou de sa réussite. Assumer le rôle de partenaire d'entraînement.	En direction de soi : Accepter les différentes formes de jeu (coopération, opposition conciliante, opposition complète). Accepter d'assumer différents rôles: aide, observateur, arbitre. Persévérer jusqu'à la fin de la rencontre. S'exprimer avec mesure dans les moments de victoire ou de défaite. Préserver la qualité du matériel En direction d'autrui : Assumer la fonction d'arbitre de manière impartiale. Respecter les règles, l'adversaire, l'arbitre Être concentré et attentif dans les différents rôles Accepter de changer de partenaire ou d'adversaire.

	SERVICES	PLACEMENT DES BALLES	Zone D'intervention	FREQUENCE DES ECHANGES	INITIATIVE	DEPLACEMENTS
G 0,5 / 2 F 0,75 / 2	Hauts et/ou sans Danger	BEAUCOUP DE FAUTES NON PROVOQUEES	Coller à la table	LENTE	Pas intéressé	STATIQUE SUBIT
G 1 / 2 F 1,50 / 2	PRESQUE TOUJOURS IDENTIQUES	ALETOIRE DERNIER 1/3 FOND DE TABLE	Coté préférentiel	MOINS LENTE DECHETS IMPORTANTS SUR LES ACCELERATIONS	Subit presque tout le temps	LENTS ET TARDIFS
G 1,5 / 2 F 2 / 2	VOLONTE DE VARIATION	LATERAUX	R et CD alternés Très peu de déplacements	ACCELERATIONS VOLONTAIRES SOUVENT REUSSIES	Prend assez souvent l'initiative	LATERAUX
G 2 / 2	Variés QUELQUES EFFETS	LATERAUX ET EN PROFONDEUR	R et CD alternés Déplacements pour se placer en CD	ANTICIPATION / ACCELERATION CREATION DE LA RUPTURE	Dirige presque tout le temps l'échange	LATERAUX ET EN PROFONDEUR EN ATTAQUE ET EN DEFENSE

BAC PROFESSIONNEL : TENNIS DE TABLE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 4 : faire des choix tactiques pour gagner le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).		- Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène. - Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart. Le changement de service s'effectue tous les deux points sauf en cas d'égalité à 10 où le service devient alterné. - Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des balles et des déplacements.		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION 0	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 9	20
4 pts	GESTION DU RAPPORT DE FORCE	Le candidat subit le rapport de force sans tentative cohérente de modification.	Le candidat est suffisamment lucide pour identifier les coups d'attaque efficaces. Il tente de les mettre en œuvre régulièrement.	Le candidat modifie la mise en œuvre de ses attaques et de ses défenses si celles-ci s'avèrent inefficaces après plusieurs tentatives.
8 pts	MISES EN ŒUVRE TACTIQUES ET INDICATEURS TECHNIQUES	Le candidat utilise prioritairement une arme d'attaque pour rompre l'échange (smash ou alternance rapide de placement de balle). Le service, par ses variations de placement ou de vitesse, est perçu comme une entrée dans le duel. Le candidat différencie son placement coup droit / revers dans les phases de moindre pression.	Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant la vitesse, le placement et un début de rotation de balle. Le candidat systématise un placement efficace sur des balles excentrées dans les phases de jeu de moindre pression.	Les rotations de balles sont différenciées et utilisées au service comme pendant l'échange. Le service prépare le troisième coup. Le candidat peut contrer plusieurs attaques franches (ex : bloc ou défense loin de la table) et parvient parfois à neutraliser voire inverser un rapport de force momentanément défavorable.
8 pts	GAIN DES RENCONTRES	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles et garçons) en fonction de leur niveau de jeu, de leur appartenance à une poule, de leur classement dans la poule et éventuellement des différences de scores. Le gain du point est obtenu grâce à de nombreuses fautes grossières non provoquées ou une première attaque non contrée.	Le gain du point s'obtient grâce à l'exploitation de balles favorables le plus souvent provoquées.	La rencontre est remportée en provoquant systématiquement l'apparition de balles favorables.

CP 4 : Tennis de table

niveau 4

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
Sur l'APSA : Les principes d'efficacité tactiques : approfondissement des principes d'efficacité de l'activité (incidence des effets). Les principes d'efficacité techniques : - Augmentation du registre des services, - Connaissance des réponses à donner face aux effets Le vocabulaire spécifique adapté au niveau. Les règles associées au niveau de jeu - Approfondissement et argumentation des règles. - Différentes modalités de pratiques sociales. Sur sa propre activité : Les points forts, les points faibles La prise d'informations : - principes tactiques (fixation, débordement, contre-pied ...). - identification des principes d'efficacité technique (s'équilibrer, frotter...). Sur les autres : Affinement des éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (sur les plans technique, tactique)	Savoir-faire en action : Se renforcer spécifiquement. En attaque : - Construire le point à partir du service - Assurer des services différents pour créer de l'incertitude - Créer le déséquilibre adverse en variant rapidement l'enchaînement des frappes. - Varier la fréquence de l'échange (jouer la balle plus tôt après le rebond pour prendre l'adversaire de vitesse ou plus tard pour s'accorder plus de temps). - Produire des trajectoires rasantes pour accélérer le jeu. En défense : - Perturber le renvoi par la production de rotations de balle, au service et parfois dans l'échange. - Effectuer des déplacements spécifiques équilibrés - Prendre des informations sur le coup adverse pour adapter sa réponse. Savoir-faire pour aider aux apprentissages : Émettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite. Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire.	En direction de soi : Rester lucide à tout moment du match quelque soit le score. Accepter la régression liée au changement d'habitude pour progresser. En direction d'autrui : Arbitrer de façon impartiale en étant capable de justifier ses décisions si nécessaire. Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.

NOM :

A/ volume , rythme de jeu et déplacement /09

NOTE/09

	SERVICES	PLACEMENT DES BALLES	FREQUENCE DES ECHANGES	DEPLACEMENTS
G 0,5 / 2,25	HAUT ET/OU SANS	BEAUCOUP DE FAUTES	LENTE	STATIQUE
F 0,75 / 2,25	DANGER	NON PROVOQUEES		SUBI
G 1 / 2,25	PRESQUE TOUJOURS	ALEATOIRE	MOINS LENTE	LENTS
F 1,75 / 2,5	IDENTIQUES	DERNIER 1/3	DECHETS IMPORTANTS	ET
		FOND DE TABLE	SUR LES ACCELERATIONS	TARDIFS
G 1,75 / 2,25	VOLONTE DE	LATERAUX	ACCELERATIONS VOLONTAIRES SOUVENT	LATERAUX
F 2,25 / 2,25	VARIATION	QUELQUES EFFETS	REUSSIES	ET
	QUELQUES EFFETS			DEFENSIFS
G 2,25 / 2,25	TRES VARIES	LATERAUX ET EN	ANTICIPATION / ACCELERATION	LATERAUX
	AVEC EFFETS	PROFONDEUR	CREATION DE LA RUPTURE	ET EN PROFONDEUR
		AVEC EFFETS		EN ATTAQUE
				ET EN DEFENSE

B/ gain des rencontres /7

NOTE/7

grille de gain des matches

< NIVEAU 1		NIVEAU 1				NIVEAU 2			
		table 1		table 2		table 1		table 2	
pts						pts			
1er	3,5	1er	5,5	1er	4,5	1er	7	1er	6
2e	3	2e	5	2e	4	2e	7	2e	6
3e	2,7	3e	4,7	3e	3,7	3e	6,5	3e	5,7
4e	2,5	4e	4,5	4e	3,5	4e	6,5	4e	5,5

C/ analyse des rencontres /

De 0 à 1 pt	2 pts	3pts	4 pts
erreurs de repérage vocabulaire non spécifique	Terminologie adaptée Mais pauvre analyse incomplète mise en place de stratégies difficile	Terminologie adaptée Analyse pertinente	bonne analyse de soi et de l'adversaire en utilisant un vocabulaire adapté mise en place de stratégies

NOTE/4

Signature jury :

NOTE/20

Annexe

CAP - BEP : STEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE	
Niveau 3: choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.		Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins trois blocs, en choisissant un objectif. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC). L'utilisation de cardiofréquencemètres est conseillée. ↳ OBJECTIF 1 : SE DÉVELOPPER SE DÉPASSER (160<FC<200) L'effort est court et l'utilisation de paramètres le rend plus intense. L'enchaînement est présenté sur 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de tests, impulsions, BPM. ↳ OBJECTIF 2 : S'ENTRETIENIR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER (110<FC<160) L'effort est long et de faible intensité. L'enchaînement est présenté sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de tests, impulsions, BPM. ↳ OBJECTIF 3 : DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ ET AMÉLIORER SA COORDINATION. Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES QUI EST RECHERCHÉE.	
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 3 NON ACQUIS 0 À 9	Degré d'acquisition du Niveau 3 10 à 20
(AVANT) 04/20 ORIENTER SON EFFORT	CHOSIR PAR DÉFAUT	Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés Un choix de l'élève par défaut ou pour être avec tel partenaire	CHOISIR UN OBJECTIF
			Les objectifs sont identifiés L'élève sollicite l'aide de l'enseignant pour choisir les paramètres relatifs à l'intensité Le choix est justifié (au regard de ses ressources, de ses attentes) L'élève choisit seul son objectif et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes
(PENDANT) 13/20 RÉALISER	LA CONTINUITÉ DE L'EFFORT	Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec des difficultés liées à la coordination, la mémoire, le rythme et/ou liées à un mobile inadéquat Les éléments ne respectent ni les exigences de sécurité ni les exigences d'exécution.	Les séquences prévues sont majoritairement respectées La continuité est rompue peu de fois La FC est globalement dans la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution Respect total de la séance choisie La continuité est maintenue La FC est toujours dans la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution
	LA PRODUCTION COLLECTIVE*	La production n'est pas collective, des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires. Peu de communication entre les élèves	Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme pour assurer une réalisation synchrone continue Une production collective où chaque élève est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme
(APRÈS) 3/20 ANALYSER	LE BILAN DE SA PRESTATION	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités	BILAN RÉALISTE
			La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir. L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences

Commentaires :

* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation du « produire ensemble », la totalité de la note est individuelle.

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

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 objectif, afin de les aider à s'organiser

CP 5 : Step

niveau 3

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<u>Sur l'APSA :</u> Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : - <u>Recherche de l'intensité</u> : production d'efforts soutenus mais courts de type puissance aérobie, en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 90 à 100 % de sa FC de Réserve (récupérations assez longues). - <u>Recherche d'un état de forme optimal à long terme</u>: production d'un effort prolongé (30 à 40 minutes) visant l'amélioration de la capacité aérobie en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 70 % de sa FC Rés [(FCmax – FCRepos) x 70%] + FC Repos, (récupérations courtes). - <u>Recherche de l'amélioration de la coordination</u> : réalisation d'un enchaînement gestuel complexe pouvant être collectif impliquant mémorisation, coordination, synchronisation, Les paramètres de construction d'un enchaînement Les pas de base, les blocs (4x8 temps), le support musical (les battements par minute : BPM...) - Les paramètres de complexification : changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté, ... - Les paramètres influant sur l'intensité de l'effort : impulsions, bras, BPM, hauteur de step, répétition. Les conditions d'une pratique en sécurité : - Sécurité passive Sécurité active : dos placé, appuis complets et centrés sur le step Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (physiologie). - La Fréquence Cardiaque de Réserve (FCRés. = FCmax – FC Repos) comme référence de la zone d'effort. <u>Sur sa propre activité :</u> La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement). Les postures sécuritaires. Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel	<u>Savoir faire en action :</u> Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus Adopter une motricité spécifique : - Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement « de base »; transposer à droite et à gauche - Respecter le rythme des BPM Exécuter (concevoir les blocs), répéter (pour mémoriser et automatiser) Adapter sa respiration au type de travail Prendre des repères sur soi (prendre son pouls entre chaque série). Exprimer son ressenti <u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</u> Autour de la coopération - Échanger avec autrui pour progresser. - S'appuyer sur un élève « repère » pour aider le groupe à fonctionner. - Observer la pratique d'autrui pour l'aide <u>Autour du progrès personnel</u> Réaliser un bilan de sa séance.	<u>En direction de soi :</u> S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix S'assumer face aux autres <u>En direction d'autrui :</u> Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique, accepter le rôle de l'élève « repère ». Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. s'engager dans une production collective. Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.

NOMS : CLASSE :	MEMORISATON/3	1PT	2PTS	3PTS
		Se trompe 3 fois ou plus	Se trompe Moins de 3 fois	Ne se trompe pas
F O N C I E R	ENDURANCE /3	Réalise l'enchaînement 1 x6 mn	Réalise l'enchaînement 2 x 6 mn	Réalise l'enchaînement 3 x6mn
	FR .CARDIAQUE /3	F C E SUPERIEURE	F C E INFERIEURE	F C E RESPECTEE
C H O R E G R A P H I E	COORDINATION /3	Travail à droite Ou Travail à gauche UNIQUEMENT	Travail A droite Et à gauche	Travail A droite A gauche Et avec changement De direction
	VARIETE DES BLOCS /3	4 BLOCS differents	5 BLOCS differents	Plus de 5 BLOCS
G R O U P E	NOTE DE GROUPE /5	Aucune recherche dans l'occupation spatiale Synchronisation médiocre 1 pt à 1.5pt	Organisation spatiale originale Synchronisation à l'intérieur du groupe Mais Pas avec la musique 2 pts à 3pts	Organisation spatiale originale Recherche vestimentaire Synchronisation Entre elles et avec la musique 4pts à 5pts

NOTE TOTALE	/ 20
-------------	------