

## **COMPÉTENCES PROPRES 1 – CP1**

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant.								
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.		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. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degré d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
		5.6	7.56	5.37						
6.3	7.38	5.24								
03/20	Écart au projet (en valeur absolue)	Note / 3	Écart en secondes Barème mixte		Note / 3	Écart en secondes Barème mixte		Note / 3	Écart en secondes Barème mixte	
		0.3	20		1.5	9		2.4	4	
		0.6	16		1.8	7		2.7	3	
		0.9	13		2.1	5		3	2	
		1.2	11							
03/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.  0 point			Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.  1.5 point			Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 <sup>ème</sup> et le 3 <sup>ème</sup> 500m.  3 points		

LANCER DU DISQUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation).								
<b>NIVEAU 4</b> Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.		Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0.5	9.50	11.20	5.0	15.20	20.00	8.0	22.00	28.00
		1.0	10.00	12.20	5.5	16.30	21.50	8.5	23.00	29.50
		1.5	10.50	12.80	6.0	17.40	23.00	9.0	24.00	31.00
		2.0	11.10	13.40	6.5	18.50	24.50	9.5	25.00	32.50
		2.5	11.70	14.00	7.0	19.60	25.00	10	26.00	34.00
		3.0	12.30	15.20	7.5	20.80	26.50			
		3.5	12.90	16.40						
		4.0	13.50	17.60						
		4.5	14.10	18.80						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons
		0.2	8.20	9.00	2.0	13.50	17.60	3.2	19.60	25.00
		0.4	8.90	10.00	2.2	14.10	18.80	3.4	20.80	26.50
		0.6	9.50	11.00	2.4	15.20	20.00	3.6	22.00	28.00
		0.8	10.00	12.20	2.6	16.30	21.50	3.8	23.00	29.50
		1.0	10.50	12.80	2.8	17.40	23.00	4.0	24.00	31.00
		1.2	11.10	13.40	3.0	18.50	24.50			
		1.4	11.70	14.00						
		1.6	12.30	15.20						
		1.8	12.90	16.40						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur. à 20% <b>0 Point</b> Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20% <b>0,5 Point</b>			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10% <b>1 Point</b>		Inférieur ou égal à 5% <b>2 Points</b>			
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du lanceur <b>0 Point</b>			La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace <b>2 Points</b>		La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer <b>4 Points</b>			

LANCER DU JAVELOT		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
NIVEAU 4 :		Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0.5	7.00	11.00	5.0	13.89	20.46	8.0	20.22	29.76
		1.0	7.50	11.50	5.5	14.90	21.95	8.5	21.32	31.36
		1.5	7.75	11.75	6.0	15.95	23.46	9.0	22.43	33.07
		2.0	8.00	12.00	6.5	17.00	24.95	9.5	23.55	34.77
		2.5	8.85	13.35	7.0	18.06	26.56	10.0	24.69	36.48
		3.0	9.92	14.73	7.5	19.15	28.55			
		3.5	10.90	16.15						
		4.0	11.88	17.55						
		4.5	12.85	19.00						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons
		0.2	6.00	10.00	2.0	11.88	17.55	3.2	18.06	26.56
		0.4	6.50	10.50	2.2	12.85	19.00	3.4	19.15	28.55
		0.6	7.00	11.00	2.4	13.89	20.46	3.6	20.22	29.76
		0.8	7.50	11.50	2.6	14.90	21.95	3.8	21.32	31.36
		1.0	7.75	11.75	2.8	15.95	23.46	4.0	22.43	33.07
		1.2	8.00	12.00	3.0	17.00	24.95			
		1.4	8.85	13.35						
		1.6	9.92	14.73						
		1.8	10.90	16.15						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. à 20% = 0 Point Sup. à 10% et Inf. ou égal à 20% = 0,5 Point			Sup. à 5% et Inf. ou égal à 10% = 1 Point			Inf. ou Égal à 5% = 2 Points		
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du lanceur  <b>0 Point</b>			La prise d'élan est coordonnée, mais manque d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace  <b>2 Points</b>			La prise d'élan est ample, rythmée et équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis  <b>4 Points</b>		

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

## **COMPÉTENCES PROPRES 3 – CP3**



ARTS DU CIRQUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		A travers un thème simple, choisi librement ou parmi ceux proposés par l'enseignant, les candidats par groupe de 3 à 5 présentent une pièce en explorant individuellement, successivement ou conjointement les différentes spécialités des arts du cirque: jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives (au moins un coup de projecteur par candidat). La troupe (mixte si possible) utilise des objets, des accessoires, des costumes, (articule des spécialités circassiennes, et met en scène des personnages sur un univers sonore. Elle se réapproprie l'espace disponible, délimité par l'enseignant, en créant une mise en piste originale (disposition du matériel, installation d'un univers par des objets, des accessoires). La durée du numéro est comprise entre 3 et 6 minutes. La troupe et le spectacle ont un nom et la pièce a un titre. Les circassiens présentent leur pièce devant un groupe de spectateurs qui apprécient la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		
		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4		
		De 0 à 9 points	De 10 à 15 points	De 16 à 20 points
COMPOSITION Note collective  08/20	Écriture de la pièce 6 points	<b>De 0 à 3 pts</b> Organisation spatiale et temporelle aléatoire et approximative. L'ensemble relève davantage d'une juxtaposition de séquences individuelles, répétitives et monotones. Le monde sonore est un simple support musical. Les costumes et accessoires présents sont classiques et banals. La présentation reste majoritairement frontale, statique.	<b>De 3,5 à 4,5 pts</b> Le numéro est structuré dans l'espace et le temps. Un choix avisé d'orientations, de procédés de composition souligne ponctuellement le propos pour mettre en évidence quelques temps forts. Au moins 2 dimensions de l'espace scénique sont exploitées. Le monde sonore est adapté et indique les moments clés. Le choix, l'utilisation des objets et le rythme de la présentation sont en lien avec le propos.	<b>De 4,5 à 6 pts</b> Le numéro atteste d'une utilisation pertinente et originale des éléments scénographiques (espace, accessoires, costumes, objets). L'espace d'évolution est investi dans toutes ses dimensions : profondeur, largeur, et différents niveaux (du sol à un espace aérien). La troupe approfondit l'utilisation des procédés de composition (unisson, canon, inversion, ...) Les exploits et numéros individuels sont mis en valeur, des silences ou instants privilégiés font passer l'émotion.
	Création collective et mise en piste 2 points	<b>De 0 à 1 pt</b> <b>Aléatoire- neutre</b> Le titre est plaqué, étranger au spectacle. La mise en piste accompagne le projet de façon mal exploitée ou neutre. Les images sont confuses, maladroites.	<b>De 1 à 1,5 pts</b> <b>Pertinent</b> Le titre éclaircisse et initie le spectateur. La mise en piste soutient le projet et fait l'objet d'une recherche esthétique. Le développement du projet artistique est mené à terme et crée une communication avec le spectateur. La disposition des accessoires est anticipée.	<b>De 1,5 à 2 pts</b> <b>Original-poétique</b> Le développement du projet artistique est approfondi. La mise en piste reflète un parti pris esthétique original et renforce le projet.
INTERPRETATION Note individuelle 09/20	Engagement moteur 4.5 points	<b>De 0 à 2 pts</b> L'élève reproduit des figures, routines simples apprises et stabilisées ou limite sa prise de risque à une seule famille. Les registres et jeux d'équilibre, de jonglage, d'acrobatie sont réduits et juxtaposés. La prise de risque est minimale ou excessive. Les réalisations ne remettent pas en question l'équilibre habituel ou au contraire celui-ci est constamment menacé. La préparation approximative du matériel occasionne des contre temps dans la réalisation du numéro.	<b>De 2 à 3,5 pts</b> Le candidat recherche l'originalité. Il combine et articule plusieurs techniques ou au contraire en exploite une seule. Il place son coup de projecteur dans celle où il excelle. La prise de risque est calculée, pas toujours maîtrisée. (Des solutions de réchappes sont prévues)	<b>De 4 à 4,5 pts</b> L'élève construit son interprétation à partir d'une ou plusieurs dimensions circassiennes. (De nouvelles figures sont proposées en combinant, articulant, approfondissant une ou plusieurs techniques des différents arts du cirque). Le passage individuel fait apparaître une certaine virtuosité, des créations originales et personnelles. La prise de risque est anticipée. En cas de difficulté, la continuité du numéro est assurée par des techniques de réchappe anticipées.
	Engagement émotionnel 4.5 points	<b>De 0 à 2 pts</b> <b>Présence subie</b> Le propos est récité, exécuté sommairement. Il est imprécis et laisse place à des confusions (trous de mémoire, répétition, improvisation, gag, caricature). Le regard est bas, fuyant, posé sur les partenaires.	<b>De 2 à 3,5 pts</b> <b>Présence intermittente</b> Dans son numéro, l'élève présente plusieurs moments forts de rencontre avec le public. L'élève est présent, convaincant, avec un regard placé, une respiration adaptée même s'il peut parfois être déstabilisé. Le regard est devant, dans le public, sur les autres.	<b>De 4 à 4,5 pts</b> <b>Présence engagée et convaincante continue</b> L'élève s'appuie sur le public : son regard est posé, intentionnel. Il établit une relation continue, délibérée avec le spectateur par des effets de scènes et des prises de risque.
APPRECIATION Note individuelle 03/20	Appréciation d'un numéro dans sa qualité de composition 3 points	<b>De 0 à 1 pt</b> Repère les routines et les procédés utilisés sans faire le lien au projet initial. Prélève des indicateurs, reste sur une perception globale.	<b>De 1,5 à 2 pts</b> Apprécie les procédés de composition utilisés en lien avec le projet. Identifie les temps forts et les coups de projecteurs de la pièce.	<b>De 2 à 3 pts</b> Repère les images données et les procédés de composition en rapport avec le propos et l'univers. Reconnaît et analyse à l'issue de la prestation l'impact émotionnel. Analyse la relation entre indicateurs prélevés et effets produits.

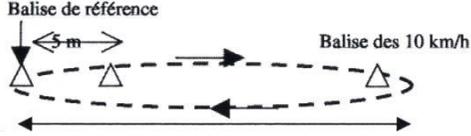
## **COMPÉTENCES PROPRES 4 – CP4**

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

BADMINTON EN SIMPLE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE				
COMPETENCE ATTENDUE		Les matchs se jouent en deux sets gagnants de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton (terrain, filet, service et décompte des points). Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). A l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou pas).				
NIVEAU 4 :		A l'issue d'une phase de jeu (tout ou partie d'un set) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien).				
		(1) <u>Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force</u> : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou pas, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.				
POINTS À AFFECTER	ELÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4		
		De 0 point	à 9 points	De 10 points	à 16 points	De 17 points
5/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du Rapport de Force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est peu lucide et ne débouche que sur des propositions « standard » qui seront peu ou pas mis en œuvre. L'évolution du score n'a pas d'influence sur le jeu dans lequel les choix restent aléatoires.		Le candidat a identifié certains de ses points forts, il propose et tente de les utiliser le plus souvent possible. La relation avec les possibilités de l'adversaire apparaît. L'évolution du score entraîne des modifications dans le jeu du candidat.		Le candidat identifie quelques points faibles et quelques points forts de son adversaire. Il adapte son jeu. La stratégie du joueur s'adapte efficacement à l'évolution du score.
10/20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique.</b>  <b>Variété, qualité et efficacité des actions de frappes</b>  <b>Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements</b>	Un coup prioritaire est utilisé pour tenter de rompre l'échange mais l'adversaire sort rarement du centre du jeu. La prise de raquette, unique, est efficace pour ce coup.  Les déplacements sont fortement perturbés dès que l'adversaire varie ses trajectoires en longueur et direction.  Le candidat sort progressivement du jeu de face et à l'amble.  Le replacement est tardif, il s'effectue souvent après un temps d'observation du résultat de la frappe.		Le candidat utilise plusieurs coups de manière complémentaire et produit des trajectoires rasantes et courtes ; hautes et longues ; variées en direction pour amener la rupture de l'échange. Des trajectoires rapides et descendantes peuvent apparaître.  Ces frappes obligent l'adversaire à sortir souvent du centre du jeu.  Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de moindre pression.  Le candidat frappe le volant de profil avec une prise efficace et se replace régulièrement mais souvent après un temps de rééquilibrage.		Le candidat utilise des coups variés et pertinents pour construire la rupture sans toutefois réussir à les masquer : Les volants sont pris tôt (hauts) et différents paramètres (direction, haut, long) au cours du même échange, en fonction du retour de l'adversaire sont utilisés. La vitesse des volants peut devenir un atout.  Les trajectoires obligent l'adversaire à sortir nettement du centre du jeu.  Les déplacements vers le volant et les placements sous le volant sont efficaces sur tout le terrain même dans les phases de pression plus forte. Le replacement, quasi systématique, prend parfois en compte les possibilités de retour adverse.
5 /20	<b>Gain des rencontres</b>	Classement par sexe au sein du groupe/classe : 3 pts	0 pt 1 pt Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09).	1 pt 2 pts Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16).	2 pts 3 pts Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).	
		Classement au sein de chaque poule : 2 pts	Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.			

TENNIS DE TABLE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE						
COMPETENCE ATTENDUE								
<b>NIVEAU 4 :</b> Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).		Les matchs se jouent en deux manches gagnantes de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table (table, service, décompte des points). Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau très proche (1). A l'issue d'une phase de jeu (tout ou partie d'une manche) le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante. La procédure d'évaluation est déterminée par l'équipe pédagogique (dispositif, fiche ou entretien). A l'issue des matchs, deux classements différents sont effectués : un classement général, filles et garçons séparés et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non). (1) <u>Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force</u> : les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène. C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Que les poules soient mixtes ou non, les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte des différences garçons/filles dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons. Par ailleurs, un écart important au score ne permet pas d'apprécier de manière positive tous les éléments de la compétence des deux candidats.						
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4				
		De 0 point	à 9 points	De 10 points	à 16 points	De 17 points	à 20 points	
5/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est peu lucide et ne débouche que sur des propositions « standard » qui ne seront pas forcément mises en œuvre (le candidat continue comme dans le temps de jeu précédent).  L'évolution du score n'a pas d'influence sur le jeu dans lequel les choix restent aléatoires.		Le candidat a identifié certains de ses points forts, il propose et tente de les utiliser le plus souvent possible. La relation avec les possibilités de l'adversaire apparaît.  L'évolution du score entraîne des modifications dans le jeu du candidat.		Le candidat identifie quelques points faibles et quelques points forts de son adversaire. Il adapte son jeu.  La stratégie du joueur s'adapte efficacement à l'évolution du score.		
10 /20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique</b>  Variété, qualité et efficacité des frappes  Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements	Le candidat utilise prioritairement une arme d'attaque pour rompre l'échange : smash ou alternance rapide de placements de balle. Le service, par ses variations est perçu comme une entrée dans le duel. Le candidat différencie son placement coup droit/revers dans les phases de moindre pression. Le replacement est inexistant, tardif ou très déséquilibré.		Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement la vitesse et le placement de la balle, un début de rotation apparaît. Le candidat systématise un placement efficace (mise à distance) sur des balles excentrées dans les phases de jeu de moindre pression. Le replacement devient régulier mais il reste assez tardif.		Les rotations de balle sont différenciées au service puis pendant l'échange.  Les déplacements sont suffisamment rapides et équilibrés pour défendre en bloc ou loin de la table. Le replacement est systématique et équilibré.		
5/20	<b>Gain des rencontres</b>	Classement général par sexe au sein du groupe/classe : 3 pts	0 pt	1 pt	1 pt	2 pts	2 pts	3 pts
		Classement au sein de chaque poule : 2 pts	Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (00-09). Les élèves (filles ou garçons) classés en milieu du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (10-16). Les élèves (filles ou garçons) classés en haut du tableau <b>et</b> relevant du niveau technique et tactique de cette colonne (17-20).					
		Les élèves se voient attribués de 0 à 2 points au regard de leur classement au sein de chaque poule.						

## **COMPÉTENCES PROPRES 5 – CP5**

COURSE EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
<p><b>NIVEAU 4 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute).</p> <p>Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 20 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser régulièrement et systématiquement dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p><b>Le candidat choisit</b>, parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif. <b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p><b>Il construit</b> le projet de sa séance de travail, prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement. Il doit utiliser une forme de travail préalablement imposée par le jury à partir du carnet d'entraînement et en fonction du mobile choisi (travail continu, interval training...) sur une au moins des séquences proposées.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, les sensations attendues, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours structurés autour de blocs d'une minute (ex : 2x15 "-15 " ou 1x30"-30") et il devra procéder à 3 changements d'allure minimum pendant les 30 minutes.</p> <p><b>Le candidat réalise</b> ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence, lui rappelle éventuellement son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court terme.</p> <p>Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance de travail, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>			
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis	De 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	De 10 à 20 pts
7 Points	<p><b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée.</p> <p>L'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.</p> <p>La justification des choix.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé ou à la forme de travail imposée. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptés.</p> <p>Le candidat ne sait pas justifier ses choix (volume de la charge de travail, ...).</p>	0 à 3 points	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps et de type de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations.</p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat.</p> <p>La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.</p> <p>Les paramètres de la charge sont clairement explicités.</p>
10 Points	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile.</p> <p>La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu.</p> <p>C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé.</p> <p>Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 15 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles).</p> <p>Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p>	0 à 4,5 points	<p>Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé.</p> <p>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : une vingtaine de passages à la balise de référence sont satisfaisants.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p>	<p>Le volume total de course est réalisé.</p> <p>Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p>
3 Points	<p><b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné.</p> <p>Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p>	0 à 1 point	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.</p>