

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

| MUSCULATION | | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | |
|---------------------|---|---|--|---|
| COMPÉTENCE ATTENDUE | | <p>Le candidat doit choisir parmi les trois objectifs qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p>Mobile 1 Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).</p> <p>Mobile 2 Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire).</p> <p>Mobile 3 Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Dans son carnet d'entraînement, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation la plus appropriée à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution).</p> <p>Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p> | | |
| NIVEAU 4 : | | <p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p> | | |
| POINTS A AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9 points | Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 10 à 20 points | |
| 7/20 | <p>Concevoir</p> <p>Choix des caractéristiques des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi.</p> <p>Justifications de la séance d'entraînement.</p> | <p>Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources.</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires.</p> <p>Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation.</p> <p>La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 points</p> | <p>Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles.</p> <p>Les groupes musculaires et leurs actions sont connus.</p> <p>Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié.</p> <p>La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5 points</p> | <p>La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente.</p> <p>Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés.</p> <p>En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues.</p> <p>L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 points</p> |
| 10/20 | <p>Produire</p> <p>Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération)</p> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</p> | <p>Echauffement peu pertinent voire inexistant.</p> <p>Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration).</p> <p>Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements,...).</p> <p>Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis.</p> <p>Peu impliqué dans les rôles sociaux.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 points</p> | <p>Echauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires).</p> <p>Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail.</p> <p>Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes.</p> <p>Engagé dans les rôles d'aide et de pareur.</p> <p style="text-align: center;">5 à 5,5 points</p> | <p>Echauffement adapté et personnalisé.</p> <p>Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace.</p> <p>Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail.</p> <p>Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement.</p> <p>Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué.</p> <p>Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail.</p> <p>Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 points</p> |
| 3/20 | <p>Analyser</p> <p>Bilan de sa séance</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p> | <p>Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 point</p> | <p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge.</p> <p>En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.</p> <p style="text-align: center;">5 à 2 points</p> | <p>En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'explicitier les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide ...). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire.</p> <p style="text-align: center;">2,5 à 3 points</p> |

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

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

| 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. | | | Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. | | | Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 ^{ème} et le 3 ^{ème} 500m. | | |
| | | 0 point | | | 1.5 point | | | 3 points | | |