

**FICHES NATIONALES D'ÉVALUATION EN EPS
POUR
LE BACCALAUREAT GENERAL ET
TECHNOLOGIQUE (NIVEAU 4 DE
COMPÉTENCE)**

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>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.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m.</p> <p>Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m.</p> <p>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.</p>								
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.										
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		

COURSE DE RELAIS - VITESSE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres .Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 4 x 50 mètres. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50m individuel. Lors de la première course les postes des coureurs sont tirés au sort. Sur les deux courses de 4x50m, chaque coureur devra assumer le rôle de « receveur-donneur » c'est-à-dire être passé en position 2 ou 3. Exemple : 1ère course de 4x50m, ordre de passage : A-B-C-D, 2ème course de 4x50m, ordre de passage : B-A-D-C Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones, s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent ensuite au niveau de la ligne d'arrivée et chronomètrent chacun les deux groupes. Chaque élève est noté selon les critères suivants :								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
10/20	Temps cumulés des 2 fois 4X50 m	Note /10	Temps filles	Temps Garçons	Note /10	Temps filles	Temps Garçons	Note /10	Temps filles	Temps Garçons
		0,25	≥75"8	≥ 62"0	5	69"4	58"	8	65"2	54"8
		0,50	75"7	61"5	5,5	68"7	57"6	8,5	64"6	54"2
		01	75"0	61"2	6	68"0	57"2	9	64"0	53"6
		01,5	74"3	60"8	6,5	67"3	56"6	9,5	63"4	53"0
		02	73"6	60"4	7	66"6	56"	10	≤ 62"8	≤ 52"4
		02,5	72"9	60"	7,5	65"9	55"4			
		03	72"2	59"6						
		03,5	71"5	59"2						
		04	70"8	58"8						
04,5	70"1	58"4								
04/20	Performance individuelle sur 50 m	Note /4	Temps filles	Temps Garçons	Note /4	Temps filles	Temps Garçons	Note /4	Temps filles	Temps Garçons
		0,1	≥10"2	9"0	2	8"8	7"4	3,2	8"2	6"8
		0,2	9"8	8"6	2,2	8"7	7"3	3,4	8"1	6"7
		0,4	9"6	8"3	2,4	8"6	7"2	3,6	8"0	6"6
		0,6	9"5	8"1	2,6	8"5	7"1	3,8	7"9	6"5
		0,8	9"4	8"0	2,8	8"4	7"0	4	≤ 7"8	≤ 6"4
		1	9"3	7"9	3	8"3	6"9			
		1,2	9"2	7"8						
		1,4	9"1	7"7						
		1,6	9"0	7"6						
1,8	8"9	7"5								
04/20	Efficacité de la transmission Différence entre la somme des temps de chacun sur 50 m plat et le meilleur temps réalisé en relais. (somme des tps individuels moins tps du relais)	Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes	
		0,0	Tps relais >Tps cumulés de plus de 1%		2	= ou > à 3%		3,2	= ou > à 6 %	
		0,4	Tps relais >Tps cumulés de 0 à 1%		2,4	= ou > à 4 %		3,6	= ou > à 7%	
		0,8	Gain < 1%		2,8	= ou > à 5%		4	= ou > à 8 %	
		1,2	= ou > à 1%							
		1,6	= ou > à 2 %							
02/20	Maîtrise des transmissions et des codes de communication	Transmission hors zone		Très net ralentissement du receveur ou « tampon »		Ralentissement modéré du receveur		Synchronisation des vitesses des coureurs		
		0 Point		0,25 point par course		0,50 Point par course		1 point par course		

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.								
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.		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 ^{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	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 0 Point			Enchaînement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs 2 Points			Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale 4 Points		

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération : <ul style="list-style-type: none"> un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ; un troisième 50m « nage libre ». A l'arrivée de chacun des deux premiers 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m : <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » . <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux » . <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale. <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin » . Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée consécutives au départ et au virage.								
NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	1'12"	58"	7	56"	46"	11	49"	41"
		1.5	1'10"5	57"	7.5	55"	45"	11.5	48"5	40"5
		2	1'09"	56"	8	54"	44"	12	48"	40"
		2.5	1'07"5	55"	8.5	53"	43"5	12.5	47"5	39"5
		3	1'06"	54"	9	52"	43"	13	47"	39"
		3.5	1'05"5	53"	9.5	51"	42"5	13.5	46"5	38"5
		4	1'03"	52"	10	50"	42"	14	46"	38"
		4.5	1'01"5	51"	10.5	49"5	41"5			
		5	1'00"	50"						
		5.5	59"	49"						
		6	58"	48"						
		6.5	57"	47"						
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité de 1 point le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée. De 0 Point à 1 Point			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée. De 1,5 Point à 2,5 Points			Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours. De 3 Points à 4 Points		
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								

COURSE D'ORIENTATION		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>Le candidat doit réaliser un parcours de son choix, composé de 8 postes minimum pour les garçons et 7 pour les filles, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km², pour un circuit d'environ 2,5 km.</p> <p>16 à 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. De 10 à 14 balises sont de niveau 2 et de 6 à 10 balises de niveau 3. La validation d'un poste de niveau 2 rapporte 2 points, celle de niveau 3 rapporte 3 points dans le barème ci-dessous. Le jour de l'épreuve, l'emplacement des postes et, si possible, la zone d'évolution sont différents de ceux utilisés pendant la période de formation</p> <p>Le code d'identification de la balise ou du piquet est identique à celui du poste précisé sur la carte mère.</p> <p>Pendant 5 minutes le candidat devra choisir son contrat de 7 ou 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. A l'issue de ces 5 minutes, l'enseignant valide le choix du coureur. Lors de sa course, le candidat pourra poinçonner des postes supplémentaires en dehors de ceux choisis au départ.</p> <p>Au retour, toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes poinçonnés.</p> <p>Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p> <p>Pour un dépassement de temps au-delà de 10 minutes, la note d'efficacité du déplacement sera obligatoirement inférieure à la moitié des points correspondant au nombre de balises trouvées.</p>														
NIVEAU 4 : Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.																
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis						Degrés d'acquisition du NIVEAU 4								
10/20	Efficacité du déplacement (nombre de balises de niv. 2 à 2pts) + (nombre de balise de niv.3 à 3 pts)	Garçons	0	2 à 4	5 à 7	8 à 11	12 à 15	16, 17	18, 19	20, 21	22, 23	24, 25	26,27 28	29,30 31	32,33 34	35 ou +
		Filles	0	2	3 à 5	6 à 8	9 à 13	14	15, 16	17, 18	19, 20	21, 22	23, 24	25, 26	27, 28	29 ou +
		Points	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	6,5 pts	7 pts	7,5 pts	8 pts	9pts	10 pts
04/20	Gestion du temps	Retard de 4 à 10'	Retard de 3' à 3'59''	Retard de 2' à 2'59''	Retard de 0 à 1'59''		Retour dans le temps imparti (avec au moins une balise trouvée)									
		0 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts		4 pts									
06/20	Anticipation du parcours et prise de risque	Nombre de postes validés sur les 8 prévus (contrat)						Le contrat est validé. Nombre de postes de niv.3 dans le contrat								
		1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6 et plus	
		0 pt	0 pt	0,5 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	

Exemples de calcul:

L'élève A (garçon) rentre à l'heure et valide 2 balises de niv 3 et 4 balises de niveau 2. Ces balises font partie de son contrat. Il obtient : 4pts+4pts+2pts= 10/20

L'élève B (garçon) rentre 2' en retard et poinçonne les 8 balises prévues dont 3 de niveau 3, plus 2 supplémentaires. Au total, il valide 6 balises de niveau 2 et 4 balises de niveau 3. Il obtient : 7pts+2pts+4,5pts=13,5/20

COMMENTAIRES :

Des adaptations de temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort,...)

Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).

Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche mais restent proches de ces lignes .

Les balises de niveau 3 sont éloignées des lignes directrices ou de lignes d'arrêt possibles et nécessitent une lecture fine de la carte.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants : conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves,...etc.).

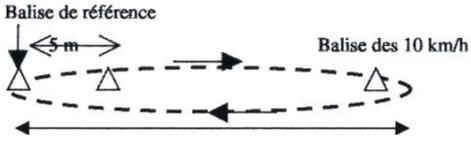
ARTS DU CIRQUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		A travers un thème simple, choisi librement ou parmi ceux proposés par l'enseignant, les candidats par groupe de 3 à 5 présentent une pièce en explorant individuellement, successivement ou conjointement les différentes spécialités 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.		
NIVEAU 4 : Composer et présenter une pièce collective à partir des différents arts du cirque, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives. Les élèves spectateurs apprécient l'organisation spatiale et temporelle de la pièce et la qualité d'interprétation des circassiens.				
POINTS À 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	De 0 à 3 pts 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.	De 3,5 à 4,5 pts 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.	De 4,5 à 6 pts 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	De 0 à 1 pt Aléatoire- neutre 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.	De 1 à 1,5 pts Pertinent Le titre éclaire et initie le spectateur. La mise en piste soutient le projet et fait l'objet d'une recherche esthétique. Le développement du projet artistique est mené à terme et crée une communication avec le spectateur. La disposition des accessoires est anticipée.	De 1,5 à 2 pts Original-poétique Le développement du projet artistique est approfondi. La titre fait appel à l'imaginaire, joue sur le sens. La mise en piste reflète un parti pris esthétique original et renforce le projet.
INTERPRETATION Note individuelle 09/20	Engagement moteur 4.5 points	De 0 à 2 pts 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.	De 2 à 3,5 pts 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)	De 4 à 4,5 pts 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	De 0 à 2 pts Présence subie 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.	De 2 à 3,5 pts Présence intermittente 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.	De 4 à 4,5 pts Présence engagée et convaincante continue 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	De 0 à 1 pt Repère les routines et les procédés utilisés sans faire le lien au projet initial. Prélève des indicateurs, reste sur une perception globale.	De 1,5 à 2 pts Apprécie les procédés de composition utilisés en lien avec le projet. Identifie les temps forts et les coups de projecteurs de la pièce. Met en relation indicateurs et projet.	De 2 à 3 pts 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.

BASKET BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		<ul style="list-style-type: none"> • Matchs à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. • Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. 		
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.		<p>Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. 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 des caractéristiques du jeu adverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3ème faute personnelle est sanctionnée par la perte d'un point sur la note de défense. <p>La défense de zone en Basket ball ne permet pas un équilibre du rapport de force Attaque/ défense. Elle relève, si elle est enseignée, du niveau 5.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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 de l'organisation collective. Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes. <i>En attaque</i> (4 points) <i>En défense</i> (4 points)	Maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 points 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 équilibré ou favorable de 4 à 6 points 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. Echanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible, avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).	Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable de 6,5 à 8 points Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement replacement des équipiers.
		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 sur le 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 panier, 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 panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.
	Remarque : La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. Exemple : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.			
	Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.	Matchs souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. 0 point	Matchs perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 point	Matchs gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. 2 points
10/20	Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <i>En attaque :</i> (6 points) Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle. Réaction au changement de statut défense/attaque. <i>En défense :</i> (4 points) Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense.	Joueur intermittent. De 0 à 4,5 points Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. PB : 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). Défenseur : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.	Joueur engagé et réactif. De 5 à 8 points Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. PB : 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 (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de 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 ...).	Joueur ressource. De 8,5 à 10 points Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. PB : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture (gagne des duels, efficacité des tirs à l'extérieur et/ ou à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). NPB : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté ballon et/ ou à l'opposé, participe au rebond offensif ou au repli défensif) Défenseur: contribue individuellement au gain de ballons. et articule ses actions avec celles de ses partenaires.

HANDBALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>NIVEAU 4 : Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<p>Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre les deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du handball à 7. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut-être rapide.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	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	<p>Pertinence et efficacité de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes <i>En attaque (4 points)</i> <i>En défense (4 points)</i></p>	<p>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 points Organisation offensive peu repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse, utilisation dominante du couloir de jeu direct. Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir.</p>	<p>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 4 à 6 points 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. Echanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable.</p>	<p>L'équipe fait basculer le rapport de force quand il est favorable ou déséquilibré de 6,5 à 8 points Adaptation collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement replacement constant des équipiers. Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense -protection du but ou récupération de la balle valorisée). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son but, se supplée collectivement pour une entraide efficace.</p>
		<p>Remarque : La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut-être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. Exemple : un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8 points.</p>		
		<p>Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres <i>Effets des organisations collectives choisies sur</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>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <i>En attaque : (6 points)</i> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle.</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque.</i> <i>En défense : (4 points)</i> <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle.</i> <i>Réaction au changement de statut attaque/défense.</i></p>	<p>Joueur intermittent de 0 à 4,5 points Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. PB : 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). <i>Défenseur</i> : cherche à ralentir la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p>	<p>Joueur engagé et réactif de 5 à 7,5 points Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. PB : joue en mouvement dans les intervalles, avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision sur un partenaire qui s'engage vers le but. Conserve le ballon sous pression. NPB : offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir). <i>Défenseur</i> : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (neutralise le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence ...).</p>	<p>Joueur ressource de 8 à 10 points Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. PB : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture. (gagne ses duels, efficacité des tirs dans différents secteurs, 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). Joueur disponible pour une passe décisive. <i>Défenseur</i> : gagne le plus souvent ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, neutralise le PB, dissuade, intercepte et aide).</p>

VOLLEY BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
NIVEAU 4 : 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 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 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>	L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 points 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.	L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 4 à 6 points 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.	L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable de 6,5 à 8 points 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.
	Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres <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. 0 point	Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1 point	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. 2 points
10/20	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <i>En attaque : (6 points)</i> 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> <i>En défense : (4 points)</i> Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle	Joueur intermittent de 0 à 4,5 points Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. Devient attaquant si la balle est facile. PB : donne du temps à son partenaire. La mise en jeu est assurée mais facile. NPB : réagit pour aider. Défenseur : met du temps à changer de statut attaque-défense. Relève les balles faciles.	Joueur engagé et réactif de 5 à 7,5 points 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. 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.	Joueur ressource : organisateur et décisif de 8 à 10 points 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.

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) Commentaire à propos du principe d'équilibre du rapport de force : 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	0 pt 1 pt Les élèves (filles ou garçons) classés en bas du tableau et 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 et 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 et 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.			

COURSE EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>NIVEAU 4 : 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>Schéma de principe :</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>Le candidat choisit, parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p>MOBILE 1 - Accompagner un objectif sportif. MOBILE 2 - Rechercher une forme optimale. MOBILE 3 - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p>Il construit 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. 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>Le candidat réalise 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>Concevoir 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> <p>0 à 3 points</p>	<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>3,5 à 5 points</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> <p>5,5 à 7 points</p>
10 Points	<p>Produire 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> <p>0 à 4,5 points</p>	<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>5 à 5,5 points</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> <p>8 à 10 points</p>
3 Points	<p>Analyser 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> <p>0 à 1 point</p>	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p>1,5 à 2 points</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.</p> <p>2,5 à 3 points</p>