


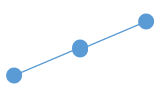



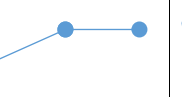

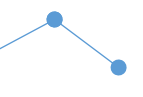


NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, 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 ». <p>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.</p> <p>Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».</p> <p>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.</p>								
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	<p>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.</p> <p>Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p>								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.		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 0 Point à 1 Point			De 1,5 Point à 2,5 Points		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.								

ACROSPORT		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE												
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, répartition des rôles).</p> <p>Des exigences clairement définies :</p> <p>Pour le groupe (de 3 à 6 élèves) : un début identifiable –des figures statiques et dynamiques, des éléments acrobatiques (roulade, roue, salti...) ou gymniques (saut, pirouette...) ou des liaisons pouvant comprendre des éléments acrobatiques, gymniques et/ou chorégraphiques entre chaque figure – une fin identifiable.</p> <p>Pour chaque candidat : chaque candidat est évalué sur 4 figures, dans les 2 rôles de porteur et de voltigeur, et 2 éléments dont 1 synchronisé entre au moins 2 gymnastes. Chaque candidat est évalué dans le rôle de juge.</p> <p>Des contraintes chorégraphiques : un espace orienté – un support musical – selon le contexte, un ou deux passages devant un public et une appréciation portée par des juges – une durée comprise entre 1'30 et 2'30 - au moins 3 types de formations (duos, trios, quatuor) – la recherche d'effets sur le spectateur combinant l'acrobatique (plus haut, plus renversé, plus dynamique) et l'artistique (effets visuels en jouant sur les facteurs : espace, temps et énergie).</p> <p>Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.</p> <p>Référence au code UNSS en vigueur pour les figures et les éléments. A : 0,40 B : 0,60 C : 0,80 D : 1</p>												
NIVEAU 4														
<p>Composer et présenter une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage démontage et des éléments de liaison.</p> <p>Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio...).</p> <p>Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents.</p> <p>Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.</p>		NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	De 0 à 9 pts			De 10 à 14 pts		De 15 à 20 pts							
06/20	DIFFICULTE.	NOTE : 0,5	1	1,5	2	2,5	NOTE : 3	3,5	4	4,5	NOTE : 5	5,5	6	
		PTS : 2,2	2,4	2,6	2,8	3	PTS : 3,2	3,4	3,6	3,8	PTS : 4	4,2	4,4	
03/20	COMPOSITION (Note collective)	Scénario présenté de façon sommaire. Espace exploité aux 2 tiers. Le monde sonore est peu exploité. Des temps morts, des élèves inactifs. Déplacements exclusivement gymniques. Liaisons peu variées.			Scénario présenté clairement. Espace exploité dans son ensemble. Synchronisation avec le monde sonore. Déplacements variés et rythmés (gymniques et/ou chorégraphiques). Liaisons variées.		Scénario lisible et utilisable pour les juges. Espace exploité de façon originale (dissymétrie, aérien plus présent...). Joue avec l'univers musical, les accents. Déplacements et liaisons originales.							
		0			0,5		1		2		2		3	
08/20	EXECUTION	<u>Figure statique</u>			<u>Figure dynamique</u>		<u>Élément</u>							
	Figures et éléments sur 6 points,	Fautes = - 0,5 tenue			amplitude		technique							
		Fautes = - 0,3 alignement, tremblements			réception		décalage / partenaire							
		Fautes = - 0,2 correction			correction		correction							
		- 1 pt en cas de chute dans une figure ou dans un élément												
		Non respect des exigences de l'épreuve : - 0,5 par exigence absente												
	Montage et démontage sur 2 points.	Mouvements hésitants			Mouvements fluides		Mouvements conduits, contrôlés, rythmés (le porteur devient le seul pareur)							
		Réceptions lourdes au sol.			Réceptions légères									
		0			0,5		1		1,5		2			
03/20	ROLE DE JUGE	<u>Jugement partiel</u>			<u>Jugement global</u>		<u>Jugement explicatif</u>							
		Situe le niveau de composition ou d'exécution du groupe mais a des difficultés à apprécier les 2.			Capable de situer la prestation du groupe dans un niveau. Justifie de manière globale.		Situe la prestation du groupe dans un niveau et est capable de justifier et expliquer son jugement précisément.							
		0			1		1		2		2		3	

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	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</i> (4 points) <i>En défense</i> (4 points)	<u>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable</u> 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.	<u>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré</u> 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.	<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 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 = matchs 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 :</i> (6 points) 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 :</i> (4 points) Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle	<u>Joueur intermittent</u> 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.	<u>Joueur engagé et réactif</u> 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.	<u>Joueur ressource : organisateur et décisif</u> 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.

Course de demi-fond		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<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.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2) Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 20 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10 %</p>								
Pts 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								
04/20	<p>Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course1.</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple :  Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles									
	<p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt (Ecart < 3 sec = 1 pt ; Ecart > 3 = 0 pt)</p> <p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : 1 pt		Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : 2 pts		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2,5 pts		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts	
02/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt			Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt			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. 2 pts		

Escalade		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p>Niveau 4 Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.</p>		<p>Le dispositif comprend des voies, d'une longueur minimale de 7 m, en sae ou en falaise, de niveau 3c à 6a. Le candidat choisit son niveau de difficulté pour grimper en tête une voie plus ou moins connue tirée au sort parmi deux voies possibles de même cotation. Les candidats choisissent les voies sans qu'elles ne puissent leur être imposées. L'épreuve consiste à se préparer, s'équiper puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. Il est demandé à la cordée de co-vérifier la conformité de l'installation de son installation avant que l'enseignant lui-même exerce son contrôle pour donner l'autorisation de grimper.</p> <p>Pour l'escalade en tête, la corde du grimpeur devra être pré-mousquetonnée dans les 2 premières dégaines afin d'éviter tout retour au sol en bas de voie. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper du partenaire. L'épreuve ne peut se dérouler en tête qu'avec l'accord de l'enseignant en fonction du niveau de compétences atteint par le candidat. L'enseignant devra vérifier que l'assureur maîtrise l'assurance d'une chute en tête pour donner son autorisation.</p> <p>Le candidat peut choisir la modalité d'ascension en mouli-tête : grimper en tête tout en étant assuré par une seconde corde en moulinette avec une courte boucle pincée par un élastique, placée 1 mètre au-dessus du baudrier. Concernant l'assurance en moulinette en 5 temps, l'enseignant devra réaliser un nœud de sécurité (corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache ») sous le système frein dès la première dégainée dépassée par les mains du grimpeur afin d'éviter tout retour au sol. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper du partenaire. Les assureurs devront préparer la corde et se placer/déplacer en respectant leur couloir d'assurance et le couloir d'escalade.</p> <p>À la première chute, le candidat peut reprendre sa progression à l'endroit de la chute. À la seconde chute, l'épreuve s'arrête. L'épreuve s'arrête également si le candidat effectue une erreur de mousquetonnage non corrigée immédiatement (mousquetonnage à l'envers ou « yo-yo ») ou ne mousquetonne pas tous les pts. Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve (dépassement du temps, chutes, erreur de mousquetonnage non corrigée), pour la partie « cotation de l'itinéraire », le candidat marque des pts en fonction de la hauteur de voie gravie et les pts accordés seront obligatoirement inférieurs à ta moitié des pts prévus pour le niveau de difficulté tenté.</p>									
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts				Degré d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 pts					
10 pts	Cotation de l'itinéraire choisi	Cotation		3c	4a	4b	4c	5a	5b	5c	6a
		Garçons	En tête	3,5	4,5	5,5	6	7	8	9	10
			En mouli-tête	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7
		Filles	En tête	4,5	5,5	6	7	8	9	10	
En mouli-tête	2		2,5	3	4	5	6	7			
5 pts	Évolution du grimpeur dans la voie	Progression de face prioritairement avec une action des bras dominante. Coordinations peu adaptées à la configuration des prises. Déséquilibres subis. Escalade plutôt lente et saccadée			Progression de face sur un ou deux appuis propulseurs. Coordinations évitant les déséquilibres potentiels. Escalade relativement fluide et ordonnée tant qu'il n'y a pas de difficulté majeure.			Escalade de face ou de profil selon les configurations de prises par des coordinations choisies. Déséquilibres maîtrisés ou recherchés pour être exploités. Escalade accélérée et/ou fluide quand l'intensité du passage l'impose.			
2,5 pts	Coordination de l'action	Erreur de mousquetonnage (« yoyo » ou « tricot »). Erreur de mousquetonnage, mais corrigée immédiatement.			Mousquetonnage conforme mais hésitant et plus rapide sur une main que sur l'autre et/ou coûteux (absence de position économique).			Mousquetonnage relativement rapide et économique et de maîtrise ambidextre. Mousquetonnage maîtrisé et totalement intégré à la progression.			
2,5 pts	Coordination des actions	Assure mais donne et reprend le mou avec retard. La corde reste souvent en tension.			Assure en contrôlant la tension de la corde. Assure sans décalage avec la progression du grimpeur.			Donne et reprend le mou en anticipant La progression du grimpeur.			

Tennis de table		Principes d'élaboration de l'épreuve						
<p>NIVEAU 4</p> <p>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).</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes (1). Le positionnement du niveau de jeu du candidat (item 1 : Qualité des techniques au service de la tactique) est la 1ère étape de l'évaluation, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (item 2) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match réalisé au sein de la poule, avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat préalablement identifié. Les points sont répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. La note finale sur 5 obtenue pour cet item résulte de la moyenne des notes obtenues à chaque match. « Le gain des matchs » (item 3) sera apprécié à l'issue des matchs. Deux classements différents sont effectués : un classement général, <u>filles et garçons séparés</u>, et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non).</p> <p>Remarques :</p> <p>(1) A propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (tout comme les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à valoriser de manière équitable des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté...).</p> <p>Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences 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.</p>						
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4				
				10 pts	16 pts	20 pts		
10 /20	<p>Qualité des techniques au service de la tactique</p> <p>Variété, qualité et efficacité des frappes</p> <p>Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements</p>	<p>0 pt à 4,75 pts</p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) utilise prioritairement un type de stratégie : placement, accélération, jeu défensif</p> <p>Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle.</p> <p>Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté.</p> <p>Niveau A</p>		<p>5 pts à 7,75 pts</p> <p>Pour gagner l'échange, le candidat(e) met en place une stratégie de jeu qui peut prendre des formes différentes (jeu placé/accéléré ; coupé/lifté ; défense/attaque ...)</p> <p>Dans les moments d'équilibre du rapport de force : Le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement le placement de la balle ou son accélération, un début de rotation apparaît : balles coupée (rotation arrière) ou liftées (rotation avant).</p> <p>Le candidat(e) varie le placement, la vitesse et/ou l'effet du service. Il prend l'avantage dans le jeu dès le service ou sur le retour du service.</p> <p>Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels.</p> <p>Niveau B</p>		<p>8 pts à 10 pts</p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) combine plusieurs stratégies pour faire basculer le rapport de force à son avantage.</p> <p>Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placée) ou jouer contre l'initiative adverse (blocs, balles coupées). - soit les déplacements sont suffisamment rapides pour jouer proche ou loin de la table afin de défendre, d'attaquer (smash, top spin), <u>ou</u> contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre-tops). <p>Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange</p> <p>Niveau C</p>		
		5/20	<p>Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel</p>	Evolution du score entre les 2 sets			niveau A	niveau B
cas 6	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart du 2d set			3.5	4.5	5		
cas 5	Gagne les 2 sets avec dans le 2ième set un écart de points inférieur			3	4	4.75		
cas 4	Gagne le 2d set après avoir perdu le 1er			2.5	3.5	4.5		
cas 3	Perd le 2d set après avoir gagné le 1er			2	3	4.25		
cas 2	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2pts sur le 2d set			1.5	2.5	4		
cas 1	Perd les 2 sets sans evolution positive du score sur le 2d set			1	2	3.5		
Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.								
5/20	<p>Gain des rencontres</p>	Classement <u>général</u> par sexe: 3 pts	0pt	1 pt	2 pts	2.25 pts	3 pts	
			Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons.					
		Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons					Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons.	
		Classement au sein de chaque <u>poule</u> : 2 pts	Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants,					
			Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.					

Course en durée		Principe d'élaboration de l'épreuve. (<i>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative</i>)		
<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>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>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u><i>mobile personnel</i></u> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <u><i>sa puissance aérobie</i></u> - chercher à maintenir un effort soutenu en développant <u><i>sa capacité aérobie</i></u> - chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <u><i>endurance fondamentale</i></u> <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme.</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 relatives à leur vma et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage s'étalera de 3 à 5 m en fonction des vitesses des élèves.</p> <p>Recommandations : dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
3 pts	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut. - Choix (allures, récupération, fc, durée) inadaptés au thème choisi. - Présentation de séance incomplète ou mal renseignée. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. <p>Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente.</p> <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème d'entraînement choisi. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>
14 pts	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent - Engagement visuellement insuffisant (ou feint) - Allures (accélération ou décélération) mal maîtrisées. - Plus de 8 passages « hors zone ». - Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive. - Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation - Régulations incohérentes au regard des effets recherchés. - Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée,...) Et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués. <p style="text-align: center;">0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement structuré et standard. - Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale (rougeur, transpiration, visage marqué, essoufflement en fonction des formes de travail, baisse de tonicité, dégradation de la foulée, etc.) - 3 à 8 passages non assurés dans les temps. - Récupérations actives. - Adaptations éventuelles mais hésitantes. - Consignes techniques partiellement appliquées. <p style="text-align: center;">7,5 à 10 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement complet, continu, progressif, personnalisé. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. - Moins de 3 passages « hors zone ». - Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue. - Adaptations éventuelles rapides et pertinentes. - Effort d'application constante des consignes d'efficacité <p style="text-align: center;">10,5 à 14 pts</p>
3 pts	Analyser de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. - Connaissances parfois erronées. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. - Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse pertinente et justifiée de la séance, - Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite - Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

