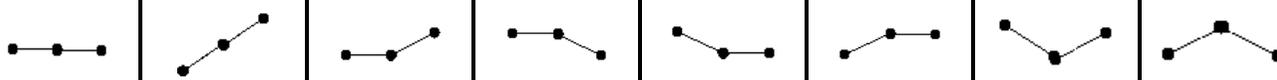


BADMINTON		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE										
COMPETENCE ATTENDUE												
<p>NIVEAU 4 BAC PRO Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Le positionnement du niveau de jeu du candidat (item 1 : Qualité des techniques au service de la tactique) est la 1^{ère} 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 (1) avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat(e) (ou de la poule), les points étant répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. « Le gain des matchs » (item 3) sera apprécié à l'issue de l'ensemble des matchs. Là aussi, l'échelle de points à attribuer est déterminée par le niveau de jeu identifié du candidat(e). 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 (idem pour les candidats garçons). Veiller à valoriser de manière équitable des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (vitesse de frappes, exploitation du volume et des espaces) 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 EN COURS D'ACQUISITION		DEGRÉS D'ACQUISITION DU NIVEAU 4								
		0 PT	9 PTS	10 PTS	16 PTS	20 PTS						
10 POINTS	TACTIQUE : PROJET DE GAIN DE MATCH / 02 POINTS	Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'axe central essentiellement 0 A 1		Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées dans la profondeur ou la largeur ou avec un coup accéléré, déplace l'adversaire. 1.25 A 1.5		Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées et plus précises (en hauteur, longueur, direction et vitesse) dans un espace de jeu élargi 1.75 A 2						
	QUALITE DES TECHNIQUES AU SERVICE DE LA TACTIQUE VARIETE, QUALITE ET EFFICACITE DES ACTIONS DE FRAPPES / 06 POINTS	Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant La prise de raquette est inadaptée. Le candidat joue de face le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute). 0 A 2.75		La prise de raquette est parfois adaptée (prise universelle) Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture Utilise un coup prioritaire efficace . Le candidat sort du jeu de face : placement de profil en frappe haute à mi-court ou en fond de court et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet. 3 A 4.75		Le candidat peut privilégier aussi bien la dominante vitesse (trajectoires tendues descendantes ou plates) que l'exploitation du terrain (par le volume) pour gagner l'échange. Fixe, déborde, exploite le revers haut de fond de court adverse. La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers. Alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées 5 A 6						
	RAPIDITE ET EQUILIBRE DES DEPLACEMENTS, PLACEMENTS ET REPLACEMENTS / 02 POINTS	Déplacements limités et/ou désorganisés qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement – frappe- remplacement sont juxtaposées. Le remplacement est souvent en retard ou parfois absent 0 A 1		Déplacements et placements sous le volant sont souvent efficaces dans les phases de moindre pression. Le candidat se déplace en pas chassés (ou courus) et joue en équilibre. Se replace sans attendre vers le centre du terrain. 1.25 A 1.5		Déplacements synchronisés et coordonnés sur tout le terrain même dans les phases de pression forte : les actions de déplacement – frappe se superposent régulièrement et permettent de jouer en équilibre bien placé. Le remplacement, quasi systématique, prend parfois en compte la trajectoire émise (remplacement tactique). 1.75 A 2						
	NIVEAUX	NIVEAU A : 0 A 4.75		NIVEAU B : 5 A 7.75		NIVEAU C : 8 A 10						
05 POINTS	EFFICACITE DES CHOIX STRATEGIQUES ET ENGAGEMENT DANS LE DUEL		ÉVOLUTION DU SCORE ENTRE LES 2 SETS			NIVEAU A	NIVEAU B	NIVEAU C				
			CAS 6 :	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set					3,5	4,5	5	
			CAS 5 :	Gagne les 2 sets avec dans le 2 ^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set					3	4	4,75	
			CAS 4 :	Gagne le second set après avoir perdu le 1er					2,5	3,5	4,5	
			CAS 3 :	Perd le second set après avoir gagné le 1 ^{er}					2	3	4,25	
			CAS 2 :	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.					1,5	2,5	4	
			CAS 1 :	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second 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.												
05 POINTS	GAIN DES RENCONTRES	Classement général par sexe / 03 pts	0 PT	1 PT	1.25 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					
		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.										
		Classement au sein de chaque poule / 02pts	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.									
			0 PT	0.5 PTS	1 PT	1.5 PTS	2 PTS					
			4ème et 5ème de poule		2ème et 3ème de poule		1er de poule					

FICHE DE NOTATION PMF VIC EN BIGORRE											BADMINTON EN SIMPLE NIVEAU 4 BAC PRO																																						
TACTIQUE : PROJET DE GAIN DE MATCH / 02 POINTS																																																	
0		0.25		0.5		0.75		1		1.25				1.5				1.75			2																												
Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'axe central essentiellement										Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées dans la profondeur ou la largeur ou avec un coup accéléré, déplace l'adversaire.						Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées et plus précises (en hauteur, longueur, direction et vitesse) dans un espace de jeu élargi																																	
QUALITE DES TECHNIQUES AU SERVICE DE LA TACTIQUE. VARIETE, QUALITE ET EFFICACITE DES ACTIONS DE FRAPPES / 06 POINTS																																																	
0		0.25		0.5		0.75		1		1.25		1.5		1.75		2		2.25		2.5		2.75		3		3.25		3.5		3.75		4		4.25		4.5		4.75		5		5.25		5.5		5.75		6	
Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant La prise de raquette est inadaptée. Le candidat joue de face le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute).										La prise de raquette est parfois adaptée (prise universelle) Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture Utilise un coup prioritaire efficace. Le candidat sort du jeu de face : placement de profil en frappe haute à mi-court ou en fond de court et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet.						Le candidat peut privilégier aussi bien la dominante vitesse (trajectoires tendues descendantes ou plates) que l'exploitation du terrain (par le volume) pour gagner l'échange. Fixe, déborde, exploite le revers haut de fond de court adverse. La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers. Alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées																																	
RAPIDITE ET EQUILIBRE DES DEPLACEMENTS, PLACEMENTS ET REPLACEMENTS / 02 POINTS																																																	
0		0.25		0.5		0.75		1		1.25				1.5				1.75			2																												
Les déplacements sont fortement perturbés dès que l'adversaire varie ses trajectoires en longueur et direction. Le replacement est tardif, il s'effectue souvent après un temps d'observation du résultat de la frappe.										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 se replace régulièrement mais souvent après un temps de rééquilibration						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.																																	
EFFICACITE DES CHOIX STRATEGIQUES ET ENGAGEMENT DANS LE DUEL / 05 POINTS																																																	
ÉVOLUTION DU SCORE ENTRE LES 2 SETS											NIVEAU A			NIVEAU B			NIVEAU C																																
CAS 6 : Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set											3,5			4,5			5																																
CAS 5 : Gagne les 2 sets avec dans le 2 ^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set											3			4			4,75																																
CAS 4 : Gagne le second set après avoir perdu le 1er											2,5			3,5			4,5																																
CAS 3 : Perd le second set après avoir gagné le 1 ^{er}											2			3			4,25																																
CAS 2 : Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.											1,5			2,5			4																																
CAS 1 : Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set											1			2			3,5																																
CLASSEMENT GENERAL PAR SEXE / 03 PTS																																																	
0		0.25		0.5		0.75		1		1.25		1.5		1.75		2		2.25		2.5		2.75		3																									
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																																	
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.																																																	
CLASSEMENT AU SEIN DE CHAQUE POULE / 02 POINTS (poules de 4 ou 5 joueurs en fonction du classement général)																																																	
Nombre joueurs		0		0.5		1		1.5		2																																							
Si 5 joueurs		5 ^{ème}		4 ^{ème}		3 ^{ème}		2 ^{ème}		1 ^{er}																																							
Si 4 joueurs		4 ^{ème} (0 ou 0.5 en fonction du niveau de la poule)		3 ^{ème}		2 ^{ème}		1 ^{er}																																									
RELEVES DE NOTATION SUR TERRAIN N°																																																	
N° ET NOMS		TACTIQUE : PROJET DE GAIN DE MATCH / 02 POINTS				QUALITE DES TECHNIQUES AU SERVICE DE LA TACTIQUE. VARIETE, QUALITE ET EFFICACITE DES ACTIONS DE FRAPPES / 06 POINTS				EFFICACITE DES CHOIX STRATEGIQUES ET ENGAGEMENT DANS LE DUEL / 05 POINTS				RAPIDITE ET EQUILIBRE DES DEPLACEMENTS, PLACEMENTS ET REPLACEMENTS / 02 POINTS				CLASSEMENT GENERAL PAR SEXE / 03 POINTS		CLASSEMENT AU SEIN DE CHAQUE POULE / 02 POINTS		NOTE FINALE / 20 POINTS																											
1																																																	
2																																																	
3																																																	
4																																																	
5																																																	

BASKET-BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		<ul style="list-style-type: none"> • Matches à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1). • Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction du jeu adverse. • Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3ème faute personnelle est sanctionnée par exclusion temporaire de 1' 30''. 		
NIVEAU 4 BAC PRO		(1) Commentaires :		
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		Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les Compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION DE 0 A 9 POINTS	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE	
			10 A 14 POINTS	15 A 20 POINTS
10 POINTS	PERTINENCE ET EFFICACITE DE L'ORGANISATION COLLECTIVE Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes	PROFILS COLLECTIFS Maintient le rapport de force quand il est favorable	Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré	Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable
		EN ATTAQUE / 04 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. 0 A 1.75	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). 2 A 3	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 remplacement des équipiers. 3.25 A 4
		EN DEFENSE / 04 POINTS Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération). La pression directe sur le porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque. 0 A 1.75	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). 2 A 3	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. 3.25 A 4
	EFFICACITE COLLECTIVE GAIN DES RENCONTRES / 02 POINTS <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 A 0.5	Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. 1	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe. 1.5 A 2
10 POINTS	CONTRIBUTION ET EFFICACITE INDIVIDUELLE DU JOUEUR DANS L'ORGANISATION COLLECTIVE	JOUEUR INTERMITTENT. Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu.	JOUEUR ENGAGE ET REACTIF. Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.	JOUEUR RESSOURCE : ORGANISATEUR ET DECISIF. Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.
	EN ATTAQUE / 06 POINTS Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle Réaction au changement de statut défense/attaque.	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). 0 A 3	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). 3.25 A 4	PB : crée un danger systématique pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs à l'extérieur et à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). NPB : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté ballon et à l'opposé, va au rebond offensif). 4.25 A 6
	EN DEFENSE / 04 POINTS Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle. Réaction au changement de statut attaque /défense.	DEFENSEUR : ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir. 0 A 2	DEFENSEUR : 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, va au rebond défensif). 2.25 A 3	DEFENSEUR : gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harceleur, oriente et conteste le PB, dissuade, intercepte et aide). 3.25 A 4

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE										
<p align="center">NIVEAU 4 BAC PRO</p> <p>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 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.</p> <p>Le temps cumulé compte pour 70 % de la note.</p> <p>L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %.</p> <p>Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 15 %</p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION DE 0 A 9 POINTS			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE DE 10 A 20 PTS					
		NOTE / 14	TEMPS FILLES	TEMPS GARÇONS	NOTE / 14	TEMPS FILLES	TEMPS GARÇONS	NOTE / 14	TEMPS FILLES	TEMPS GARÇONS
14 POINTS	<p align="center">TEMPS CUMULE POUR LES TROIS 500 M REALISES</p> <p align="center">(barème différencié garçons - filles)</p>	0.5	12	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41
		1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37
		1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33
		2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29
		2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25
		3	10.20	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21
		3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18
		4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45			
		4.5	9.20	6.33						
		5	9.00	6.25						
		5.5	8.40	6.17						
6	8.20	6.09								
6.5	8.01	6.01								
03 POINTS	<p align="center">STRATEGIE DE COURSE</p> <p>Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée après C1.</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles.</p> <p>Exemple :</p>  <p>Schéma choisi =</p> <p>Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p align="center">STRATEGIES PROPOSEES.</p> <p>Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<p align="center">RESPECT ET REGULATION DE LA STRATEGIE DE COURSE ANNONCEE</p> <p align="center">En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse, un écart de 3 secondes est toléré</p>	<p>La stratégie n'est pas respectée</p> <p align="center">0 PT</p>	<p align="center">Stratégie partiellement respectée</p> <p>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation</p> <p align="center">1 PT</p>		<p>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation</p> <p align="center">1.5 PTS</p>		<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation)</p> <p align="center">2 PTS</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)</p> <p align="center">3 PTS</p>		
03 POINTS	<p align="center">PREPARATION ET RECUPERATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis) <p align="center">0 A 1 PT</p>		<ul style="list-style-type: none"> Échauffement progressif avec repérage d'allures. Récupération active après l'effort. <p align="center">1.25 A 2.25 PTS</p>		<ul style="list-style-type: none"> Échauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes <p align="center">2.5 A 3 PTS</p>				

MUSCULATION		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE		<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 <i>mobile personnel</i> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher un gain de <i>puissance et/ou d'explosivité</i> musculaire. - Rechercher un gain de <i>tonification</i>, de renforcement musculaire, <i>d'endurance de force</i> - Rechercher un gain de <i>volume musculaire</i>. <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés.</p> <p>L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION DE 0 A 9 POINTS	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE DE 10 A 20 POINTS	
03 POINTS	CONCEVOIR et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	<p>Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement</p> <p>Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi.</p> <p>Connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires.</p> <p>0 A 1</p>	<p>Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard.</p> <p>Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes.</p> <p>Groupes musculaires connus : localisation, fonction.</p> <p>1,25 A 2</p>	<p>Choix argumenté par un mobile personnalisé.</p> <p>Séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti.</p> <p>Connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérente et pertinente avec le thème d'entraînement.</p> <p>2,5 A 3</p>
14 POINTS	<p>PRODUIRE une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi.</p> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres</p>	<p>ECHAUFFEMENT ET ETIREMENTS / 02 POINTS</p> <p>Échauffement inexistant ou inopérant</p> <p>Étirements incohérents ou absents</p> <p>0 A 1</p>	<p>Echauffement standard.</p> <p>Étirements présents mais perfectibles</p> <p>1.25 A 1.5</p>	<p>Echauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles</p> <p>Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.</p> <p>1.75 A 2</p>
		<p>PARAMETRES D'ENTRAINEMENT / 06 POINTS</p> <p>Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.</p> <p>Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail.</p> <p>0 A 3</p>	<p>Maitrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance.</p> <p>Pour les thèmes 1 et 3 Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution.</p> <p>3.25 A 5</p>	<p>Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.</p> <p>Alternance judicieuse des exercices.</p> <p>5.25 A 6</p>
		<p>ENGAGEMENT / 02 POINTS</p> <p>Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation.</p> <p>0 A 1</p>	<p>Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale</p> <p>1.25 A 1.5</p>	<p>Engagement optimal au regard des ressources et du temps</p> <p>1.75 A 2</p>
		<p>SECURITE / 04 POINTS</p> <p>Intégrité physique fragilisée</p> <p>Postures pouvant nuire à l'intégrité physique.</p> <p>Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant.</p> <p>0 A 2</p>	<p>Intégrité physique préservée</p> <p>Engagement du candidat en sécurité.</p> <p>Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande</p> <p>2.25 A 3</p>	<p>Intégrité physique construite</p> <p>Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces</p> <p>3.25 A 4</p>
03 POINTS	ANALYSER : Réaliser un bilan	<p>Justification absente ou évasive des exercices réalisés</p> <p>Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.</p> <p>0 A 1</p>	<p>Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</p> <p>Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours</p> <p>Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés.</p> <p>1,25 A 2</p>	<p>Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours.</p> <p>Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours.</p> <p>Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance</p> <p>2,5 A 3</p>

