



EPS et examens

Livret académique des épreuves adaptées pour les élèves inaptes partiels

Préambule

Tout élève a le droit de passer les épreuves d'EPS prévues dans le cadre de la certification quel que soit le diplôme préparé.

Ce livret est proposé afin d'ouvrir le chemin de l'accessibilité pour tous à ces épreuves. Il permet de présenter aux élèves, à leurs familles et à la communauté éducative les possibilités d'adaptation des épreuves et/ou des barèmes.

C'est un document ressource pour les enseignants et personnels de santé. Il regroupe les référentiels académiques adaptés pour différents profils d'élèves et pour différentes activités. Il pourra permettre un ajustement au cas par cas, sera régulièrement actualisé et pourra être complété par d'autres ressources disponibles sur le site académique et par ailleurs (éduscol, sites d'autres académies, etc.).

En dehors de ces référentiels et afin de répondre à la grande variété des profils des élèves concernés, chaque équipe pédagogique a la possibilité de créer un nouveau référentiel. Dans le cadre de la certification, tout référentiel créé par une équipe sera adressé pour validation avant la fin du premier trimestre aux IA IPR EPS pour les élèves inaptes à l'année et dès que possible pour les autres le cas échéant.

Il est rappelé ici que toute adaptation résulte de la prise en compte d'un certificat médical d'inaptitude partielle à la pratique en EPS établi par le médecin traitant ou par le médecin de l'éducation nationale. Le certificat médical type proposé par l'académie de Rennes est placé en annexe de ce livret. Il peut faire l'objet d'une diffusion auprès du médecin traitant (par exemple en l'annexant au règlement intérieur de l'établissement). C'est un outil indispensable pour mieux adapter l'EPS aux besoins spécifiques de ces élèves.

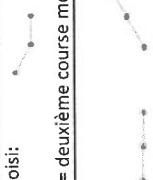

Toute adaptation résulte d'un travail collaboratif au sein de l'équipe EPS mais également avec l'ensemble des personnes concernées (élève, famille, classe, personnels de santé, enseignant référent, auxiliaire de vie scolaire, professeur principal, chef d'établissement...)

Les activités présentées dans ce livret sont : 3x500m, marche, natation vitesse, natation sauvetage, danse, ultimate en silence, torball et natation en durée. Le choix de ces activités se justifie par une double volonté : couvrir au moins toutes les compétences propres et ouvrir vers des activités handisport. La particularité de l'inaptitude partielle est chaque fois précisée; cette particularité peut induire une évolution, une modification de la situation d'évaluation, et/ou une modification des critères d'évaluation et donc des barèmes. En aucun cas la compétence à certifier ne peut être modifiée, celle-ci est établie par le référentiel national. Lorsqu'une activité proposée n'apparaît pas dans la liste nationale des épreuves certificatives alors la compétence libellée est établie conformément à l'activité la plus proche. Une étroite relation de conformité et d'équité avec les référentiels nationaux a été recherchée. Une prochaine version envisagera de proposer des référentiels de niveau 3.

Ce livret a été conçu par le groupe ressource académique « école inclusive, ASH et EPS ». Il constitue un outil pédagogique au service des équipes en établissement. L'Inspection Pédagogique Régionale sera donc attentive aux retours d'expérience afin de l'actualiser.

> Compétence propre n°1

3x500m en fauteuil à propulsion manuelle
Marche pour les élèves inaptes à la course
Natation de vitesse pour des élèves ayant
une déficience visuelle, auditive ou motrice

Compétence Propre 1 - CP1 - Course de Demi-Fond - Niveau 4		Epreuve adaptée pour les élèves en fauteuil manuel ayant un profil F3 (en référence à la circulaire 94-137)								
Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement d'un effort consenti lors d'une série de course s dont l'allure est anticipée.		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10mn 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.</p> <p>Les candidats roulent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m (pour C1 et C2).</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 20%.</p> <p>Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10%.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis								
14/20		Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons
	Temps cumulé pour les trois 500 mètres réalisés	0,7	16.20	13.45	7	11.41	9.58	11,2	8.35	7.44
		1,4	15.49	12.57	7,7	11.10	9.36	11,9	8.05	7.22
		2,1	15.18	12.35	8,4	10.39	9.10	12,6	7.39	6.59
		2,8	14.47	12.13	9,1	10.08	8.51	13,3	7.13	6.37
		3,5	14.16	11.50	9,8	9.37	8.29	14	6.42	6.13
		4,2	13.45	11.28	10,5	9.06	8.07			
		4,9	13.14	11.06						
		5,6	12.43	10.43						
		6,3	12.12	10.21						
04/20	Stratégie de course	<p>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 course 1.</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.</p> <p>Exemple Schéma choisi: </p> <p>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.									
	Respect du temps annoncé pour C1 = 1point (Ecart < 4 sec. = 1 pt ; Ecart > 4 sec. = 0 pt)	Aucune stratégie C1-C2 et C3 n'est respectée		Une stratégie C1-C2 ou C3 est respectée (avec une régulation):		Une stratégie C1-C2 ou C3 est respectée (sans régulation):		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation)		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)
	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée	0pt		1pt		2pts		2,5pts		3pts
02/20	Préparation et récupération	0pt		1pt		1pt		2pts		2pts
		Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.		Mise en train progressive. Utilisation des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.		Mise en train progressive. Utilisation 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 2ème et le 3ème 500m.		Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m.

Compétence Propre 1 - CP1 – Marche - Niveau 4 **Epreuve adaptée pour les élèves inaptes à la course**

pts		Eléments à évaluer		Niveau 4 non acquis				Degré d'acquisition du niveau 4				Niveau 4 acquis	
				Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons	
14	Distance cumulée pour les 3 marches réalisées	0.5	1920	2220	7	3180	3480	11	3900	4200	Le candidat réalise 3 marches (M1, M2, M3) de 10mn (récupération de 5 mn maximum entre chaque marche) chronométrées par un enseignant à la seconde et mesurées au mètre près. Le candidat annonce avant son départ la distance projet pour M1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après M1. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un signal leur est donné à 5mn (pour M1 et M2). Pour M1, si le candidat passe le plot projet avant la fin des 10mn, le jury prend un temps de passage ce qui permet de vérifier que le candidat ne ralentit pas après, et d'établir, le cas échéant, de combien il aurait dépassé celui-ci à l'issue des 10 mn sans ralentir. La distance cumulée compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.	<p align="center">Principes d'élaboration de l'épreuve</p>	
		1	2070	2370	7.5	3270	3570	11.5	4000	4300			
		1.5	2190	2490	8	3360	3660	12	4100	4400			
		2	2280	2580	8.5	3450	3750	12.5	4200	4500			
		2.5	2370	2670	9	3540	3840	13	4300	4600			
		3	2460	2760	9.5	3630	3930	13.5	4400	4700			
		3.5	2550	2850	10	3720	4020	14	4500	4800			
		4	2640	2940	10.5	3810	4110						
		4.5	2730	3030									
		5	2820	3120									
5.5	2910	3210											
6	3000	3300											
6.5	3090	3390											
4	Stratégie : le candidat annonce avant son départ la distance estimée pour M1 et choisit une des 8 stratégies proposées ci-contre. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de M1												
		<p>Respect de la distance sur M1 : 1pt Ecart inférieur à 20m = 1 / 20 à 40m = 0.5 / plus de 40m = 0</p> <p>Respect de la stratégie sur 3 pts et régulation</p>	<p>1 Aucune stratégie M1-M2 et M2-M3 n'est respectée 0 pt</p>	<p>2 Une stratégie M1-M2 ou M2-M3 est respectée (avec régulation) 1 pt</p>	<p>3 Une stratégie M1-M2 ou M2-M3 est respectée (sans régulation) 2 pts</p>	<p>4 La stratégie M1-M2-M3 est respectée (avec régulation) 2,5 pts</p>	<p>5 La stratégie M1-M2-M3 est respectée (sans régulation) 3 pts</p>						
2	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt</p>											
		<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt</p>	<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de sa marche. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 2,5 pts</p>	<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour M2et M3. 2 pts</p>									

Compétence Propre 1 - CP1 – Natation de vitesse -
Niveau 4

Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience visuelle, auditive ou motrice

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve																																																																																																																						
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage puis récupérer dans l'eau.	<p>Le candidat nage une série de trois 50 m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10 min de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un premier 50 m « 2 nages » choisis parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; - un deuxième 50 m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m sauf si le certificat d'invalidité partielle fourni par le candidat rend impossible la pratique de 3 nages. - un troisième 50 m « nage libre ». <p>À l'arrivée de chacun des deux premiers 50 m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé à l'oral ou à l'écrit. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide chronométrique est interdit, mais, selon le certificat d'invalidité partielle, le candidat peut bénéficier d'un pull-buoy (dans ce cas les critères en rouge ne sont pas retenus). Les déficients visuels peuvent être guidés par des repères sonores dont la voix. Pour les déficients auditifs départ au signal visuel.</p> <p>Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisis sont effectués comme suit, par fraction de 25 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». - Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». - Dos : action des bras et des jambes en position dorsale. - Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ». <p>Pour le troisième 50 m, 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> <p>Selon le certificat d'invalidité partielle, le candidat peut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Utiliser au moins 2 modes de nage au lieu de 3 en respectant l'alternance sur les 2 premiers 50m. Si la nage ventrale simultanée est remplacée par nage dorsale alternée ; - 0"5 au barème. Dans le cas contraire +0"5 2) Partir dans l'eau et ne pas faire de poussée aux virages : +8" au barème. Dans ce cas les pieds ne doivent jamais entrer en contact avec le mur. 3) Nager avec un pull buoy : +16 " au barème si le candidat utilise dos, brasse et crawl, 14" si la brasse est retirée, 22" si le dos est retiré (intégrant les 8" de plongeon et de virage) 																																																																																																																						
POINTS A AFFECTER	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 4																																																																																																																						
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50 m	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Note /14</th> <th>Filles</th> <th>Garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Filles</th> <th>Garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Filles</th> <th>Garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1'12</td> <td>58"</td> <td>7</td> <td>56"</td> <td>46"</td> <td>11</td> <td>49"</td> <td>41"</td> </tr> <tr> <td>1.5</td> <td>1'10"5</td> <td>57"</td> <td>7.5</td> <td>55"</td> <td>45"</td> <td>11.5</td> <td>48"5</td> <td>40"5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1'09</td> <td>56"</td> <td>8</td> <td>54"</td> <td>44"</td> <td>12</td> <td>48"</td> <td>40"</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>1'07"5</td> <td>55"</td> <td>8.5</td> <td>53"</td> <td>43"5</td> <td>12.5</td> <td>47"5</td> <td>39"5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1'06</td> <td>54"</td> <td>9</td> <td>52"</td> <td>43"</td> <td>13</td> <td>47"</td> <td>39"</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>1'05"5</td> <td>53"</td> <td>9.5</td> <td>51"</td> <td>42"5</td> <td>13.5</td> <td>46"5</td> <td>38"5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1'03</td> <td>52"</td> <td>10</td> <td>50"</td> <td>42"</td> <td>14</td> <td>46"</td> <td>38"</td> </tr> <tr> <td>4.5</td> <td>1'01"5</td> <td>51"</td> <td>10.5</td> <td>49"5</td> <td>41"5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1'00</td> <td>50"</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.5</td> <td>59"</td> <td>49"</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>58"</td> <td>48"</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.5</td> <td>57"</td> <td>47"</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	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"							
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"																																																																																																																						
4/20	Caractère réglementaire de la prestation Modes de récupération et de préparation	<p>Une pénalité de 1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques se cumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p> <p>Récupération formelle, inadaptée.</p> <p>Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.</p> <p>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.</p>																																																																																																																						
2/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	<p>De 0 point à 1 point</p> <p>De 1,5 point à 2,5 points</p> <p>De 3 points à 4 points</p> <p>+ 1 point si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m).</p>																																																																																																																						

> Compétence propre n°2

Natation sauvetage ...
pour des élèves ayant une déficience motrice ou
cardio-pulmonaire

Compétence Propre 2 - CP1 – Natation sauvetage - Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience motrice ou cardio-pulmonaire

Compétence attendue
 Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant un obstacle à franchir. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, série d'obstacles variés disposés régulièrement ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle non franchi entraîne une pénalité. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt l'élève remonte en surface le mannequin choisi immergé de 1m à 2 m et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller-retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés (enfant et adulte dont le poids, voire la forme, peuvent être modulés en fonction de l'inaptitude), le candidat identifie celui qu'il choisit dans son projet.
 Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, distance de remorquage, choix du mannequin et profondeur d'immersion.

POINTS A AFFECTER		NIVEAU 4 non acquis										
ELEMENTS A EVALUER		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4										
		Le candidat est hors épreuve (=0/20) si aucun passage subaquatique n'est tenté pour le franchissement des obstacles.										
12/20	Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles.	7:15 et +(G) 8:00 et +(F)	6:45(G) 7:30 (F)	6:15 (G) 7:00(F)	5:45 (G) 6:30(F)	5:30(G) 6:15 (F)	5:15(G) 6:00 (F)	5:00 (G) 5:45 (F)	4:45 (G) 5:30 (F)	4:30 (G) 5:15 (F)	4:15 (G) 5:00(F)	4:00 (G) 4:45 (F)
		0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts
05/20	Franchissement des obstacles : 2pts	Dépassement de temps (plus de 5") ou arrêt avant la fin du retour Dist<5m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 5m<dist<10m Profondeur : 1m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10m<dist<15m Profondeur : 1m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 15m<dist<20m Mannequin enfant à 2m : 10m<dist<15m Mannequin adulte : 10m Profondeur : 1m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant à 1m : 15m<dist<20m Mannequin enfant à 2m : 10m<dist<15m Mannequin adulte à 1 m : 15m Mannequin adulte à 2 m : 15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant à 1m : 20m<dist<25m Mannequin enfant à 2m : 15m<dist<20m Mannequin adulte à 1 m : 25m Mannequin adulte à 2 m : 20m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant à 1m : 30m Mannequin enfant à 2m : 25m Mannequin adulte à 1 m : 30m Mannequin adulte à 2 m : 25m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant à 1m : 30m Mannequin enfant à 2m : 25m Mannequin adulte à 1 m : 25m Mannequin adulte à 2 m : 20m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant à 2m : 20m Mannequin adulte à 2 m : 15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant à 2m : 20m Mannequin adulte à 2 m : 15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte à 2 m : 15m
		0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts				
Franchissement des obstacles : 2pts		+0,25 pt par obstacle franchi Pénalité de 0,5 pt par obstacle saisi ou non franchi										
03/20	Qualité du remorquage : 3 pts annoncé. -performance chronométrée (tolérance de +ou- 10") -distance de remorquage choisi -profondeur d'immersion du mannequin	Mannequin dont les voies respiratoires demeurent rarement émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées		
		0,5 à 1 pt	1,5 à 2,5 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts					
03/20	Conformité au projet annoncé. -performance chronométrée (tolérance de +ou- 10") -distance de remorquage choisi -profondeur d'immersion du mannequin	Le projet diffère totalement.		Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 3 critères sur 4		Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 2 critères sur 4.		Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 3 critères sur 4.		Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 4 critères.		
		0 pt	1pt	1,5 pt	2 pts	3 pts	3 pts					

> Compétence propre n°3

Danse ...

...pour des élèves ayant ...

...une déficience motrice,

...une déficience visuelle,

...des troubles de la communication.

Compétence Propre 3 – CP3 – Danse – Niveau 4		Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience motrice	
Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p>Niveau 4 : Composer et présenter une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos</p>			
<p>Présenter une chorégraphie collective de 3 à 6 élèves. Durée (2' à 4'), espace scénique et emplacement des spectateurs définis par l'enseignant. Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence...) Donner un titre et un argument (écrit manuellement ou traitement de texte, ou oral). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés. Lors de la présentation, le jour de l'épreuve, les élèves spectateurs doivent apprécier les principes de composition et d'interprétation des danseurs grâce à l'outil proposé par l'enseignant. L'élève, avec ses appareillages ou ses particularités motrices (exemple athétose), est un danseur, chorégraphe, spectateur comme un autre. L'aménagement de la situation dépend de ses particularités (plan incliné pour faciliter l'entrée sur scène, réduction ou agrandissement de l'espace scénique,...).</p>			
POINTS A AFFECTER	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis (de 0 à 9)	Degré d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 15)
COMPOSITION NOTE COLLECTIVE 8/20	Procédé(s) de composition choisis pour créer l'ossature générale de la Chorégraphie. Organisation entre les danseurs Construction de l'espace scénique (direction et trajets) Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage)	0 à 3.5-points Procédés ébauchés, brouillon, maladroit. L'intention est présente, la réalisation reste imprécise et l'effet recherché peu convaincant. Choix des procédés inadapté ou pauvre. Relations incertaines. L'organisation spatio-temporelle est imprécise. L'intention de relation n'est pas claire, peu en lien avec l'effet recherché ou les relations sont peu variées (l'unisson prédomine ou une même organisation persiste du début à la fin). Orientation frontale et trajets vers l'avant. Les changements de direction se font principalement en aller-retour. Éléments scénographiques utilisés de façon élémentaire, ou redondante par rapport à l'intention et/ou au thème.	Niveau 4 acquis (de 16 à 20) 6 à 8 points Procédés choisis et assimilés. Le propos est traité de façon riche et aboutie (diversité, originalité ou développement des procédés choisis). Relations construites, combinées, mises en scène. Utilisation pertinente de modalités variées ou particulièrement développées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, contact, regard, gestualité). Trajets et directions choisis et réfléchis en relation avec le propos. Éléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.
	Engagement moteur Engagement émotionnel	0 à 4.5 points Coordination maîtrisée de gestes simples , mais appuis instables , gestes étriqués ou timides. Regard au sol ou fixé sur un partenaire. Elève peu assuré , troubles visibles (trous de mémoire, hésitations, etc.) ou élève qui récite sa danse.	5 à 7.5 points Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes (buste engagé), Regard fixe et/ou informatif (ex : sur le départ d'un mouvement). Elève convaincant , engagé dans son rôle, mais de façon intermittente .
INTERPRETATION NOTE INDIVIDUELLE 9/20			
APPRECIATION NOTE INDIVIDUELLE 3/20	Analyse des éléments chorégraphiques (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	0 à 1 point Regard descriptif et global Décrit la chorégraphie présentée. Reste sur une vision globale de la production.	1 à 2 points Regard plus précis et explicatif Explique la construction de la chorégraphie présentée et certains temps forts.
			2 à 3 points Véritable analyse complète Repère tous les choix et les relie au projet expressif pour analyser la chorégraphie.

Compétence Propre 3 – CP3 – Danse - Niveau 4 Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience visuelle

Compétence attendue

Composer et présenter une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence en rapport avec le propos.

Principes d'élaboration de l'épreuve

Présenter une chorégraphie collective de 3 à 6 élèves.
Durée (2' à 4'), emplacement des spectateurs définis par l'enseignant, **espace scénique sécurisé par une limite sonore et/ou tactile**. Au sol, des zones matérialisées par différents matériaux repérables au toucher (plastique, moquette, carton, sol ordinaire...) peuvent être utilisées. Un accompagnement ponctuel, par un **guide** ou ses **signaux sonores spécifiques** peut être proposé selon les besoins du candidat. Le ou les guides sont également des ressources pour organiser l'espace à partir des choix exprimés par les danseurs. Les **chiens d'aveugle** sont admis dans l'espace scénique. Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence...). Donner un titre et un argument (oral). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.

Lors de la présentation, le jour de l'épreuve, les élèves spectateurs déficients visuels doivent être placés le plus près possible de la scène, dans un environnement silencieux. Les élèves doivent apprécier les principes de composition, d'interprétation des danseurs grâce à l'aide d'un **commentateur** de la scène et d'**outils spécifiques pour la rédaction** (exemple : machine Perkins) ou de l'accompagnement d'un **scripteur**.

	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis (de 0 à 9)	Degré d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 15)	Niveau 4 acquis (de 16 à 20)
POINTS A AFFECTER				
COMPOSITION NOTE COLLECTIVE	Procédé(s) de composition choisis pour créer l'ossature générale de la Chorégraphie. Organisation entre les danseurs	0 à 3.5points Procédés ébauchés , brouillon, maladroit. L'intention est présente, la réalisation reste imprécise et l'effet recherché peu convaincant. Choix des procédés inadapté ou pauvre. Relations incertaines . L'organisation spatio-temporelle est imprécise. L'intention de relation n'est pas claire, peu en lien avec l'effet recherché ou les relations sont peu variées (une même organisation du début à la fin).	4 à 5.5 points Procédés repérables, pertinents . Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée. Relations organisées . Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex : espace, temps).	6 à 8 points Procédés choisis et assimilés . Le propos est traité de façon riche et aboutie (diversité, originalité ou développement des procédés choisis). Relations construites, combinées, mises en scène . Utilisation pertinente de modalités variées ou particulièrement développées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, contact, gestualité).
8/20	Construction de l'espace scénique (direction et trajets) Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage) Engagement moteur	Orientation frontale et trajets vers l'avant. Les changements de direction se font principalement en aller-retour. Éléments scénographiques utilisés de façon élémentaire, ou redondante par rapport à l'intention et/ou au thème.	Trajets précis et organisés avec changements de direction. Éléments scénographiques utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème.	Trajets et directions choisis et réfléchis en relation avec le propos. Éléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.
INTERPRETATION NOTE INDIVIDUELLE 9/20	Engagement émotionnel	0 à 4.5 points Coordination maîtrisée de gestes simples , mais appuis instables , gestes étriqués ou timides. Élève peu assuré , troubles visibles (trous de mémoire, hésitations, etc.) ou élève qui récite sa danse.	5 à 7.5 points Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes (buste engagé), variation d'énergie. Appuis précis et stables. Élève convaincant , engagé dans son rôle, mais de façon intermittente .	8 à 9 points Gestes complexes maîtrisés jouant sur les différents registres du mouvement dansé : appuis variés et maîtrisés, utilisation du déséquilibre, gestes amples, va au bout de sa gestuelle. Élève convaincant et engagé dans son rôle en permanence.
APPRECIATION NOTE INDIVIDUELLE 3/20	Analyse des éléments chorégraphiques de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	0 à 1 point Analyse globale Décrit la chorégraphie présentée de manière globale.	1 à 2 points Analyse plus précise et explicative Explique la construction de la chorégraphie présentée et certains temps forts.	2 à 3 points Analyse complète Relie tous les choix (espace, relations, gestuelle, procédés) au projet expressif pour analyser la chorégraphie.

Compétence Propre 3 --- CP3 --- Danse - Niveau 4 Epreuve adaptée pour les élèves ayant des troubles de la communication

Compétence attendue

Composer et présenter une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos.

Principes d'élaboration de l'épreuve

Présenter une chorégraphie collective de 2 à 6 élèves. Durée (2' à 4'), espace scénique et emplacement des spectateurs définis par l'enseignant. Le nombre de spectateurs peut être réduit et/ou le public éloigné de la scène. L'élève peut être autorisé à se produire uniquement de dos ou en rapport non frontal. Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence...).

Donner un titre et un argument (écrit manuellement ou traitement de texte, ou oral). Si le contexte le permet, deux passages peuvent être réalisés.

Lors de la présentation, le jour de l'épreuve, les élèves doivent apprécier les principes de composition, d'interprétation des danseurs grâce à des outils spécifiques pour la rédaction (traitement de texte) ou de l'accompagnement d'un scripteur.

POINTS A AFFECTER	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis (de 0 à 9)	Degré d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 15)	Niveau 4 acquis (de 16 à 20)
COMPOSITION NOTE COLLECTIVE 8/20	Procédé(s) de composition choisis(s) pour créer l'ossature générale de la Chorégraphie.	0 à 3.5points Procédés ébauchés , brouillon, maladroït. L'intention est présente, la réalisation reste imprécise et l'effet recherché peu convaincant. Choix des procédés inadapté ou pauvre.	4 à 5.5 points Procédés repérables, pertinents. Un propos se dégage et la réalisation commence à être assimilée.	6 à 8 points Procédés choisis et assimilés. Le propos est traité de façon riche et aboutie (diversité, originalité ou développement des procédés choisis).
	Organisation entre les danseurs	Relations incertaines. L'organisation spatio-temporelle est imprécise (l'unisson prédomine ou une même organisation persiste du début à la fin).	Relations organisées. Utilisation pertinente d'une ou deux modalités de relations entre danseurs (ex : espace, temps).	Relations construites, combinées, mises en scène. Utilisation pertinente de modalités variées ou particulièrement développées de relations entre danseurs (ex : espace, temps, gestualité, contacts à limiter ou à annuler en cas de besoins).
INTERPRETATION NOTE INDIVIDUELLE 9/20	Construction de l'espace scénique (direction et trajets)	Orientation frontale et trajets vers l'avant (critère à annuler en cas de besoin). Les changements de direction se font principalement en aller-retour.	Trajets précis et organisés avec changements de direction	Trajets et directions choisis et réfléchis en relation avec le propos.
	Choix et exploitation des éléments scénographiques : (monde sonore, costumes et maquillage)	Eléments scénographiques utilisés de façon élémentaire, ou redondante par rapport à l'intention et/ou au thème.	Eléments scénographiques utilisés de façon pertinente pour servir l'intention et/ou le thème.	Eléments scénographiques utilisés de façon nuancée, créative ou originale.
APPRECIATION NOTE INDIVIDUELLE 3/20	Engagement moteur	0 à 4.5 points Coordination maîtrisée de gestes simples , mais appuis instables , gestes étriés ou timides.	5 à 7.5 points Coordination et dissociation maîtrisée de gestes plus complexes (buste engagé).	8 à 9 points Va au bout de sa gestuelle, ample. Gestes complexes maîtrisés jouant sur les différents registres du mouvement dansé : appuis variés et maîtrisés, utilisation du déséquilibre.
	Engagement émotionnel	Elève peu assuré, troubles visibles (trous de mémoire, hésitations, etc.) ou élève qui récite sa danse.	Elève convaincant, engagé dans son rôle, mais de façon intermittente.	Elève convaincant et engagé dans son rôle en permanence.
	Analyse des éléments chorégraphiques de construction (composition et interprétation) qui ont permis de réaliser le projet expressif	0 à 1point Regard descriptif et global Décrit la chorégraphie présentée. Reste sur une vision globale de la production.	1 à 2 points Regard plus précis et explicatif Explique la construction de la chorégraphie présentée et certains temps forts.	2 à 3 points Véritable analyse complète Repère tous les choix et les relie au projet expressif pour analyser la chorégraphie.

➤ Compétence propre n°4

Torball pour les élèves ayant une déficience
visuelle

Ultimate en silence pour les élèves ayant une
déficience auditive

Compétence Propre 4 – Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience visuelle

CP4 – Torball

COMPETENCE ATTENDUE

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure une relance rapide et variée pour exploiter toute la largeur de la cible adverse.

Match à 3 contre 3 sur un terrain de 16m sur 7m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute au moins deux rencontres. Un match comporte 2 périodes de 5 minutes entrecoupées par une mi-temps de 2 minutes. Un temps mort d'1 minute peut être demandé par chacune des équipes 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 Torball.

Principes d'élaboration de l'épreuve		NIVEAU 4 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
ELEMENTS A EVALUER		De 0 à 9 points		De 10 à 16 points	
Points à affecter	Pertinence et efficacité de l'organisation collective	Degré d'organisation collective de l'équipe	Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes	L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable ou équilibré (de 0 à 3,5 points)	
				L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré (de 4 à 6 points)	
10/20	Efficacité collective - (2 points)	Gain des rencontres collectives choisies sur l'évolution du score.	Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables	L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable (de 6,5 à 8 points)	
				L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable (de 6,5 à 8 points)	
10/20	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective	Prise de décisions en tant que Joueur PB et joueur NPB	Prise de décisions dans la relation PB/NPB	L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable (de 6,5 à 8 points)	
				L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable (de 6,5 à 8 points)	
10/20	Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer le ballon	Efficacité collective - (2 points)	Gain des rencontres collectives choisies sur l'évolution du score.	L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable (de 6,5 à 8 points)	
				L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable (de 6,5 à 8 points)	

Compétence Propre 4 – CP4 – Ultimate Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience auditive en silence

COMPETENCE ATTENDUE

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 le disque dans un contexte de match en silence.

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Selon que le cycle d'apprentissage, se déroule à l'extérieur ou l'intérieur, l'enseignant choisira: - A l'extérieur: un match à 6 contre 6 ou 7 contre 7 sur un demi-terrain de football comprenant deux zones d'en but de 8m de profondeur. - A l'intérieur: un match à 4 contre 4 ou 5 contre 5 sur un terrain de hand-ball comprenant deux zones d'en-but de 6m de profondeur. Chaque équipe joue au moins deux rencontres de 10 minutes contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation (ronde) sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs projets collectifs. Ce temps, comme l'ensemble de la communication dans les matchs, se fera en silence. Des outils de communication non verbale pourront être utilisés (gestes, documents préparés à l'avance comme des schémas ou un catalogue de tactiques, tablette blanche ou support papier, ...). Les règles essentielles sont celles de l'ultimate. L'auto arbitrage se fera en référence au règlement Unss et sera réalisé en silence à l'aide des différents signaux manuels.

Les équipes présentent un rapport de force équilibré à priori, homogènes entre elles et si possible en leur sein (si seul le premier critère est respecté, il faut veiller à ce que les individualités puissent se neutraliser)

Points à affecter

Degrés d'acquisition du NIVEAU 4

ELEMENTS A EVALUER

De 0 à 9 points

De 10 à 16 points

De 17 à 20 points

Pertinence et efficacité de l'organisation collective
Degré d'organisation collective de l'équipe.
Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes

L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 0 à 3,5 points

L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 4 à 6 points

L'équipe fait basculer le rapport de force quand il est favorable ou déséquilibré de 6,5 à 8 points

En attaque - (4 points)
En défense (4 points)

En attaque :
 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.
En défense :
 Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération).
 Les récupérations du disque dépendent uniquement d'initiatives individuelles.
 La pression directe sur le porteur fait parfois perdre le disque à l'attaque.

En attaque :
 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.
 Échanges qui créent le déséquilibre.
 L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide à un jeu construit à l'approche de la cible avec une occupation rationnelle des espaces clés dans le but de positionner un réceptionneur/marqueur en situation favorable.
En défense :
 Défense organisée et étagée pour perturber la progression du disque (répartition entre harceleur et récupérateur/intercepteur en repli).
 Recul progressif en coupant l'accès à l'en-but, et en ralentissant le plus possible la montée du disque

En attaque :
 Adaptation collective au problème posé par l'équipe adverse.
 Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations du disque et déplacements des joueurs coordonnés, variations du rythme de jeu).
 Échanges décisifs qui créent le danger.
 Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement/remplacement constant des équipiers.
En défense :
 Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense-protection de l'en-but ou récupération du disque valorisée).
 L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son en-but, se supplée collectivement pour une entraide efficace

Efficacité collective
Gain des rencontres
Effets des organisations choisies sur l'évolution du score 2 points

Matches souvent perdus.
 Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables par une organisation aléatoire qui résulte de l'absence ou du peu d'utilisation de communication non verbale lors de la ronde.

Matches perdus = matchs gagnés
 Effets : les organisations choisies augmentent le danger de l'équipe adverse par l'utilisation d'un outil privilégié de la communication non verbale lors de la ronde

Matches gagnés
 Effets : Les organisations pertinentes et efficaces choisies, grâce à une communication non verbale et à l'utilisation de différents outils lors de la ronde, font basculer le score en faveur de l'équipe lors de la ronde.

Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective
En attaque (6 points)
 Prise de décisions dans la relation porteur /non porteur du disque.
 Réaction au changement de statut défense/attaque.
En défense (4 points)
 Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer le disque
 Réaction au changement de statut attaque/défense.

Joueur intermittent. De 0 à 4,5 points
 Joueur impliqué quand le disque arrive à proximité de son espace de jeu.
 P : passe en avant sans analyser la pression, déclenche la passe pour marquer souvent en position peu favorable.
 NP : 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 du disque en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne les passes.
 Le joueur communique verbalement sur le terrain ou utilise peu les outils de la communication en silence.

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.
 P : avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le disque sous pression (pied de pivot).
 NP : 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 passe décisive) Se positionne pour attraper dans l'en-but et réceptionne de manière aléatoire.
 Défenseur : choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte du disque en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur du disque, intercepte, aide en situation d'urgence, etc.).
 Le joueur communique par gestes

Joueur ressource. De 8,5 à 10 points
 Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.
 P : crée le plus souvent un danger pour favoriser une rupture (gagne des duels, passe décisive à un partenaire placé favorablement).
 NP : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté disque et/ou à l'opposé.). Se positionne pour attraper dans l'en-but et réceptionne efficacement.
 Défenseur : contribue individuellement aux réceptions du disque et articule ses actions avec celles de ses partenaires.
 Le joueur communique efficacement par gestes, (en langage non verbal).

➤ Compétence propre n°5

Natation en Durée pour les élèves ayant une
déficience motrice

Compétence Propre 5 - CP5 Natation en durée – Niveau 4		Principes d'élaboration de l'épreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience motrice (Les termes en italiques soulignés sont définis dans la fiche explicative cf page suivante)	
<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u>mobile personnel</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 sa <u>puissance aérobie</u> • Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <u>capacité aérobie</u> • Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <u>endurance fondamentale</u> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural et/ou du chronomètre manuel. Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail sur une durée de 20 minutes comprenant 3 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training...), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. A défaut de présentation d'un carnet d'entraînement le jour de l'épreuve, dans le cas du contrôle ponctuel, le jury s'appuiera sur la fiche-projet présentée (à remplir le jour de l'épreuve).</p> <p>Afin de garantir l'engagement de tous les élèves, quel que soit le thème choisi, les allures de référence (exemple test VMA) seront vérifiées à partir d'indicateurs externes relevés sur le nageur (<i>Fréquence Cardiaque</i>, essoufflement, détérioration de la nage).</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le thème choisi, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence sur la fiche prévue. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries ou les séquences, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve. Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Les distances réalisées, les temps de nage sur les séries ou les durées des séquences, les temps et mode de récupération sont relevés et éventuellement son projet lui est rappelé en cours d'épreuve. Ce relevé de données sera pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p>			
NIVEAU 4			
<p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, récupération, répétition, matériel).</p>			
Points à affecter	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
03/20	<p>- Mobile incohérent avec le thème d'entraînement.</p> <p>- Choix (allures, types de nage, récupération, FC, durée) inadaptés au thème choisi et au temps imparti</p> <p>- Présentation de la séance incomplète ou mal renseignée.</p> <p>0 à 1 pt</p>	<p>- Mobile personnel standard mais cohérent.</p> <p>- Choix cohérent avec le thème d'entraînement choisi.</p> <p>- Séance expliquée par des connaissances et des sensations</p> <p>1.5 à 2 pts</p>	<p>- Mobile personnalisé et argumenté.</p> <p>- Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème choisi</p> <p>- Séance personnalisée et justifiée</p> <p>2.5 à 3 pts</p>
14/20	<p>- Echauffement peu pertinent (choix des nages, allure) voire inexistant</p> <p>- La séance n'est pas réalisée dans sa globalité; 2 séquences au moins ne sont pas menées à leur terme.</p> <p>- Les temps annoncés ne sont pas maîtrisés (+ de 15 sec par 50m)</p> <p>- Récupérations prévues non respectées ni contrôlées,</p> <p>- Le matériel n'est pas utilisé à bon escient</p> <p>- Engagement visuellement insuffisant</p> <p>0 à 7 pts</p>	<p>- Echauffement adapté même s'il n'est pas spécifique à la séance prévue</p> <p>- Une des séquences n'est pas menée à son terme dans le temps imparti</p> <p>- Les temps annoncés ne sont pas complètement maîtrisés</p> <p>- Les récupérations prévues sont contrôlées, et globalement respectées</p> <p>- Usage adéquat du matériel</p> <p>- Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue</p> <p>7.5 à 10 pts</p>	<p>- Echauffement adapté personnalisé</p> <p>- Séance réalisée dans sa globalité</p> <p>- Les temps annoncés sont maîtrisés et respectés</p> <p>- Usage adéquat du matériel, apportant une plus-value au regard du thème choisi.</p> <p>- Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée.</p> <p>10,5 à 14 pts</p>
03/20	<p>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.</p> <p>0 à 1 pt</p>	<p>- Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti</p> <p>- Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale.</p> <p>- Quelques connaissances sur l'entraînement renforcées</p> <p>1.5 à 2 pts</p>	<p>- Analyse pertinente et justifiée de la séance</p> <p>- Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite</p> <p>- Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.</p> <p>2.5 à 3 pts</p>

Fiche explicative CP5 - Natation en durée : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Des exemples de mise en œuvre seront mis en ligne sur Eduscol pour aider à la faisabilité.

La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

<p>La puissance aérobique renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes (en exercice continu), caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA.</p> <p>A ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivalent au temps d'effort.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de basket surtout dans la défense tout terrain. » - « Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée » 	<p>La capacité aérobique concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85% de VMA (selon le niveau du coureur). A cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue » - « Je fais un peu de pêche sous-marine avec mon frère et je voudrais pouvoir le suivre et tenir plus longtemps » 	<p>L'endurance fondamentale correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobique ou lactique 1, soit 60 à 70% de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je voudrais être capable de nager 1km sans m'arrêter. » - « J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre ! »
--	--	--

<p>Fréquences cardiaques de référence :</p> <p>La FCM= fréquence cardiaque maximale</p> <p>La FCRepos = fréquence prise au calme avant effort</p> <p>La FCR= fréquence cardiaque de réserve=FCM-FC Repos</p> <p>La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie]</p> <p>La FCC= FC cible identique à la FCE</p> <p>Rappel de la formule de Karvonen : FCE =FCRepos + [FCR X % d'intensité de travail définie]</p> <p>Remarque : Le calcul très répandu de la fréquence cardiaque maximale (FCM) =220-l'âge est théorique et statistique. Il correspond à une moyenne, tout âge et tout niveau d'entraînement confondus. Il peut être une référence utile mais au regard des variabilités individuelles importantes des élèves, il semble plus juste d'identifier «sur le terrain» les valeurs constatées d'une fréquence avant et après un effort intense (proche d'une fréquence cardiaque maximale réelle) et d'en déduire la fréquence cardiaque cible ou fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) pour chaque élève.</p>
