



Compétences propres 1 CP1 – Course de demi-fond – Niveau 4

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> <p style="text-align: right;">Bac Général et Technologique -</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4					
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	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 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. Exemple :</p>  <p>Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<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>	<p>Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : 1 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : 2 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2,5 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts</p>				
02/20	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 progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt</p>			<p>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</p>		

Badminton en simple		Principes d'élaboration de l'épreuve																																	
<p>Niveau 4 Bac général et technologique Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 pts. 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 pts. « 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 pts déterminée par le niveau de jeu du candidat(e) (ou de la poule), les pts 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 pts à attribuer est déterminée par le niveau de jeu identifié du candidat(e).</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 (idem pour les candidats garçons).</p> <p>(2) 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)</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>Tactique : projet de gain de match Qualité des techniques au service de la tactique. Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements Variété, qualité et efficacité des actions de frappes</p>	<p>0 pt à 4,75 pts Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'axe central essentiellement. Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant. Déplacements limités et/ou désorganisés qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement – frappe-replacement sont juxtaposées. Le replacement est souvent en retard ou parfois absent. 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 inadaptée. Niveau A</p>	<p>5 pts à 7,75 pts 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. Utilise un coup prioritaire efficace. Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture. 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. Le candidat sort du jeu de face : placement de profil en frappe haute haute à mi-court ou en fond de court et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet. La prise de raquette est parfois adaptée (prise universelle) Niveau B</p>	<p>8 pts à 10 pts 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 : alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées. 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. 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 replacement, quasi systématique, prend parfois en compte la trajectoire émise (replacement tactique). La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers. Niveau C</p>																															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Évolution du score entre les 2 sets</th> <th>Niveau A</th> <th>Niveau B</th> <th>Niveau C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cas 6 :</td> <td>Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Cas 5 :</td> <td>Gagne les 2 sets avec dans le 2^{ème} set un écart de pts inférieur ou égal à celui du 1er set</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4,75</td> </tr> <tr> <td>Cas 4 :</td> <td>Gagne le second set après avoir perdu le 1er</td> <td>2,5</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td>Cas 3 :</td> <td>Perd le second set après avoir gagné le 1^{er}</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4,25</td> </tr> <tr> <td>Cas 2 :</td> <td>Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 pts sur le second set.</td> <td>1,5</td> <td>2,5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Cas 1 :</td> <td>Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3,5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de pts 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.</p>	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 pts 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 pts 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
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 pts 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 pts 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																															
5/20	<p>Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel</p>	<p>0 pt Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons</p>	<p>1 pt Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons</p>	<p>2 pts Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons.</p>	<p>2.25 pts Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons.</p>	<p>3 pts</p>																													
		<p>Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de pts 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 pts en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.</p>																																	

Tennis de table		Principes d'élaboration de l'épreuve																																			
NIVEAU 4 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>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	Qualité des techniques au service de la tactique Variété, qualité et efficacité des frappes Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements	0 pt à 4,75 pts Pour gagner l'échange le candidat(e) utilise prioritairement un type de stratégie : placement, accélération, jeu défensif Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle. Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté. Niveau A	5 pts à 7,75 pts 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) 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 coupées (rotation arrière) ou liftées (rotation avant). 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. Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels. Niveau B	8 pts à 10 pts Pour gagner l'échange le candidat(e) combine plusieurs stratégies pour faire basculer le rapport de force à son avantage. Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître : - soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placées) 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), ou contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre tops). Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange Niveau C																																	
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Évolution du score entre les 2 sets</th> <th>Niveau A</th> <th>Niveau B</th> <th>Niveau C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>cas 6 :</td> <td>Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>cas 5 :</td> <td>Gagne les 2 sets avec dans le 2^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4,75</td> </tr> <tr> <td>cas 4 :</td> <td>Gagne le second set après avoir perdu le 1er</td> <td>2,5</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td>cas 3 :</td> <td>Perd le second set après avoir gagné le 1^{er}</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4,25</td> </tr> <tr> <td>cas 2 :</td> <td>Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.</td> <td>1,5</td> <td>2,5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>cas 1 :</td> <td>Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3,5</td> </tr> </tbody> </table> <p>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.</p>			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
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																																	
5/20	Gain des rencontres	0pt à 1 pt Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons.	1.25 pt à 2 pts Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons	2.25 pts à 3 pts 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,																																			
		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.																																			

GYMNASTIQUE AGRES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE												
COMPÉTENCE ATTENDUE		Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : respecter les groupes d'éléments spécifiques à l'agrès et deux niveaux de difficulté. Des contraintes de temps (pour le sol) : entre 30 secondes et 1 minute, et d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins deux longueurs dont une diagonale). La cotation des difficultés est référée au code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécie la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Un seul passage est autorisé.												
NIVEAU 4 Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation.		Bac Général et Technologique -												
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis						Degrés d'acquisition du NIVEAU 4						
		De 0 à 9 Pts						De 10 à 20 Pts						
DIFFICULTE 06/20	Equivalence entre les points de difficulté et la note	Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et, le cas échéant, la suppression de l'exigence correspondante A= 0.4, B= 0.6, C= 0.8, D= 1 point												
		NOTE :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		POINTS :	2.6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5.8
EXECUTION 08/20	EXECUTION	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution. Fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) : petite faute – 0,2 pts, grosse faute : - 0,5 pts, chute : - 1 pt (se reporter au code UNSS). (les différentes fautes d'exécution sur un même élément s'additionnent). En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points.												
COMPOSITION 03/20	Présentation du scénario Respect des exigences et des contraintes	De 0 à 1 pt				De 1,5 à 2 pts				De 2,5 à 3 pts				
		Scénario présenté de façon sommaire. L'espace et le volume de l'enchaînement sont restreints. Proposition en inadéquation avec les ressources du candidat.				Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme. L'espace utilisé met en valeur des éléments ou des moments de la réalisation. Proposition réaliste.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement. Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.				
		Non respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1pt Non respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1pt												
JUGE 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 pt				De 1,5 à 2 pts				De 2,5 à 3 pts				
		Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.				Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.				

NATATION SAUVETAGE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40m choisie par le candidat.</p> <p>Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant 8 obstacles à franchir. La disposition des obstacles est différente de celle proposée lors de la période de formation. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi et immergé à environ 2m de profondeur 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); le candidat identifie celui qu'il choisit dans son projet.</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, type de mannequin remorqué et la distance de remorquage.</p>											
NIVEAU 4 : Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.													
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 non acquis				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. Distance de remorquage aller-retour et nature de l'objet remorqué dans le respect du temps imparti.	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)	3'45 et - (G) 4'30 et - (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	6 pts
		Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour Dist<10m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10m<dist<15m Mannequin adulte : 10m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour Mannequin enfant : 15m<dist<20m Mannequin adulte : 10m<dist<15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 20m et + Mannequin adulte : 15m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 20m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 25m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 30m					
		0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts					
05/20	Franchissement des obstacles. Qualité du remorquage	+0,25 pt par obstacle franchi Pénalité de 0,5 pt par obstacle saisi ou non franchi											
		- 4 pts				à				+2 pts			
		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent rarement émergées.				Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées				Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées.			
		0,5 à 1 pt				1,5 à 2,5 pts				3 pts			
03/20	Conformité au projet annoncé. -performance chronométrée (tolérance de + ou - 10") -type de mannequin choisi -distance de remorquage	Le projet diffère totalement		Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 2 critères sur 3		Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans 2 critères sur 3			Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 3 critères.				
		0 pt		1 pt		2 pts			3 pts				

Bac Général et Technologique -