



EPS et examens

Livret académique des épreuves adaptées

Pour les élèves inaptes partiels

Non scolarisés

Passant l'épreuve en contrôle ponctuel

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 présente aux élèves, à leurs familles et aux membres du jury les épreuves adaptées académiques de niveau 4 (certification baccalauréat épreuve obligatoire).

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. C'est un outil indispensable pour que le jury puisse adapter l'épreuve d'EPS conformément à ces référentiels.

Les activités présentées dans ce livret sont : 3x500m, marche, natation vitesse, natation sauvetage, et natation en durée.

> 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 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																																																																																																																															
<p>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>		<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>																																																																																																																															
		<p>Niveau 4 non acquis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Note / 14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> <th>Note / 14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> <th>Note / 14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> <th>Note / 14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,7</td> <td>16.20</td> <td>13.45</td> <td>7</td> <td>11.41</td> <td>9.58</td> <td>11,2</td> <td>8.35</td> <td>7.44</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1,4</td> <td>15.49</td> <td>12.57</td> <td>7,7</td> <td>11.10</td> <td>9.36</td> <td>11,9</td> <td>8.05</td> <td>7.22</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2,1</td> <td>15.18</td> <td>12.35</td> <td>8,4</td> <td>10.39</td> <td>9.10</td> <td>12,6</td> <td>7.39</td> <td>6.59</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2,8</td> <td>14.47</td> <td>12.13</td> <td>9,1</td> <td>10.08</td> <td>8.51</td> <td>13,3</td> <td>7.13</td> <td>6.37</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>14.16</td> <td>11.50</td> <td>9,8</td> <td>9.37</td> <td>8.29</td> <td>14</td> <td>6.42</td> <td>6.13</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4,2</td> <td>13.45</td> <td>11.28</td> <td>10,5</td> <td>9.06</td> <td>8.07</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4,9</td> <td>13.14</td> <td>11.06</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5,6</td> <td>12.43</td> <td>10.43</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6,3</td> <td>12.12</td> <td>10.21</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <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>										Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	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							
Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons																																																																																																																						
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																																																																																																																															
Stratégie de course																																																																																																																																	
Stratégies proposées:		<p>Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles.</p>																																																																																																																															
04/20	<p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1point (Ecart < 4 sec. = 1 pt ; Ecart > 4 sec. = 0 pt)</p> <p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée		Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation):		Une stratégie C1-C2 est respectée (sans régulation):		Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)																																																																																																																							
		0pt		1pt		2pts		2,5pts		3pts																																																																																																																							
02/20	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.</p>		<p>Mise en train progressive. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.</p>		<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.</p>		<p>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.</p>		2pts																																																																																																																							

Compétence attendue

Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de marches actives dont l'allure est anticipée.

Principes d'élaboration de l'épreuve

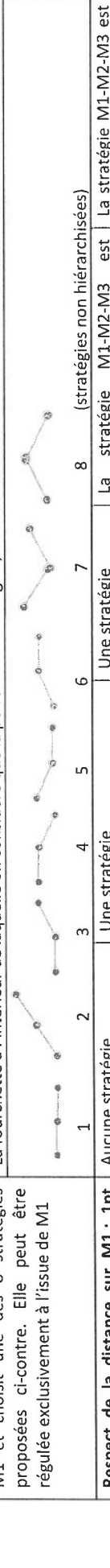
Le candidat réalise 3 marches (M1, M2, M3) de 10mn (récupération de 5 mn maximum entre chaque marche) chronométrées par un enseignant à la seconde et mesurées au mètre près. Le candidat annonce avant son départ la distance projet pour M1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il 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 %.

pts	Éléments 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
		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



Respect de la distance sur M1 : 1pt
Ecart inférieur à 20m = 1 / 20 à 40m = 0.5/ plus de 40m = 0
Respect de la stratégie sur 3 pts et régulation

pts	Préparation et récupération	0 pt	1 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts
2	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.	Mise en train progressive. Utilise des allures de sa marche. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.	Mise en train progressive. Utilise des allures de sa marche. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.	La stratégie M1-M2 ou M2-M3 est respectée (avec régulation)	La stratégie M1-M2-M3 est respectée (avec régulation)	La stratégie M1-M2-M3 est respectée (sans régulation)

Compétence Propre 1 - CP1 ... Natacion de vitesse - Niveau 4

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

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p>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>		<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 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 14/20	Éléments à évaluer Temps moyen enregistré sur les trois 50 m	Degrés d'acquisition du niveau 4											
		Niveau 4 non acquis											
		Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	1'12	58''	7	56''	46''	11	49''	41''			
		1.5	1'10''5	57''	7.5	55''	45''	11.5	48''5	40''5			
		2	1'09	56''	8	54''	44''	12	48''	40''			
		2.5	1'07''5	55''	8.5	53''	43''5	12.5	47''5	39''5			
		3	1'06	54''	9	52''	43''	13	47''	39''			
		3.5	1'05''5	53''	9.5	51''	42''5	13.5	46''5	38''5			
		4	1'03	52''	10	50''	42''	14	46''	38''			
4.5	1'01''5	51''	10.5	49''5	41''5								
5	1'00	50''											
5.5	59''	49''											
6	58''	48''											
6.5	57''	47''											
Caractère réglementaire de la prestation		Une pénalité de 1 point 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.											
4/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.		Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.									
		De 0 point à 1 point		De 1,5 point à 2,5 points		De 3 points à 4 points							
2/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	+ 1 point si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m).											

> 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

Niveau 4

Compétence attendue

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.

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.

Principes d'élaboration de l'épreuve

Epreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 150m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 5 à 30m choisie par le candidat.

Le parcours de 150 mètres est constitué par le jury disposant 6 obstacles à franchir. 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 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.

POINTS A AFFECTER		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.	7:15 et +(G) 8:00 et +(F)	6:45(G) 7:30 (F)	1.5 pt	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)
	Distance de remorquage aller-retour.	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
		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 Mannequin adulte : 15m<dist<20m 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 : 15m<dist<20m Profondeur : 1m	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 : 20m Mannequin adulte à 2 m : 15m	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 1m : 30m 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 : 30m 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 : 30m 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 : 30m 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 : 30m Mannequin adulte à 1 m : 25m Mannequin adulte à 2 m : 20m
05/20	Franchissement des obstacles : 2pts	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts				
		Pénalité de 0,5 pt par obstacle saisi ou non franchi										
Qualité du remorquage : 3 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 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		4 pts		5 pts		6 pts
03/20	Conformité au projet annoncé. -performance chronométrée (tolérance de +ou- 10") -distance de remorquage -type de mannequin 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 diffère du projet annoncé dans 3 critères sur 4.	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 3 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	2 pts	3 pts	3 pts				

➤ Compétence propre n°5

Natation en Durée pour les élèves ayant une
déficience motrice

Compétence Propre 5 - CPS Natacion 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.</p> <p>Ce relevé de données sera pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p>		<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.</p> <p>Ce relevé de données sera pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</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>Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant les temps et distances de nage, les temps et types de récupération en fonction du thème choisi et justifié</p> <p>0 à 1 pt</p>	<p>- Mobile incohérent avec le thème d'entraînement.</p> <p>- Choix (allures, types de nage, récupération, FC, durée) inadaptées au thème choisi et au temps imparti</p> <p>- Présentation de la séance incomplète ou mal renseignée.</p> <p>1.5 à 2 pts</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>2.5 à 3 pts</p>
14/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi</p> <p>0 à 7 pts</p>	<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 personnalisé</p> <p>- Séance réalisée dans sa globalité</p> <p>- Les temps annoncés sont maîtrisés</p> <p>- Les récupérations prévues sont contrôlées et respectées</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 renforcé l'analyse. 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.

La puissance aérobie 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. A ce niveau d'intensité, l'élève est essouffé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivalent au temps d'effort.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « 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 »

La capacité aérobie 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.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

-« 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 »

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 aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70% de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

-« 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 ! »

Fréquences cardiaques de référence :

La FCM= fréquence cardiaque maximale
La FCRepos = fréquence prise au calme avant effort
La FCR= fréquence cardiaque de réserve=FCM-FC Repos
La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie]
La FCC= FC cible identique à la FCE

Rappel de la formule de Karvonen: FCE =FCRepos + [FCR X % d'intensité de travail définie]

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.