



RECTORAT
Division des Examens et Concours (DEC)

Service des Examens Professionnels (SEP)
Téléphone : 02.97.01.86.33
Ce.dec7-4@ac-rennes.fr

**BACCALAUREAT PROFESSIONNEL
BREVET DES METIERS D'ART**

**EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE ET
SPORTIVE PONCTUELLES**

OBLIGATOIRES

LIVRET CANDIDAT 2023-2024

(à consulter par les candidats lors de leur inscription à l'examen)

- **EPREUVES OBLIGATOIRES :**
 - **Départements 22, 29 et 35 : du lundi 15 au 19 avril 2024 (Sauf le mercredi).**
 - **Département 56 : du lundi 15 au 16 avril 2024.**

Table des matières

PRESENTATION DES EPREUVES OBLIGATOIRES.....	3
CONSIGNES SUR LE PASSAGE DES EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE PONCTUELLES OBLIGATOIRES DES BACCALAUREATS PROFESSIONNELS et des BREVETS DES METIERS D'ART	4
LES REFERENTIELS DES EPREUVES D'EPS OBLIGATOIRES en épreuves ponctuelles Baccalauréat professionnel – (Circulaire du 29 décembre 2020 – BO n°4 du 28 janvier 2021).....	5
Le référentiel de l'épreuve de danse.....	6
Le référentiel de l'épreuve de demi-fond	8
Le référentiel de l'épreuve de tennis de table.....	10
Le référentiel de l'épreuve adaptée de marche pour les élèves inaptes à la course	12
Le référentiel de l'épreuve adaptée de 3X500M EN FAUTEUIL A PROPULSION MANUELLE	13
Le référentiel de l'épreuve adaptée de natation de vitesse	14
Le référentiel de l'épreuve adaptée de natation de sauvetage	16
Le référentiel de l'épreuve adaptée de natation en durée	17
FORMULAIRE	21
Déclaration d'inaptitude à l'épreuve d'Education Physique et Sportive	22
Transmission des déclarations d'inaptitude à l'épreuve d'EPS.....	23

PRESENTATION DES EPREUVES OBLIGATOIRES

☞ **Le Contrôle Ponctuel Terminal obligatoire en BACC PROFESSIONNEL s'effectue sur deux activités et concerne :**

- Les candidats individuels
- Les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat,
- Les candidats scolarisés au centre national d'enseignement à distance,
- Les candidats scolarisés dans les centres de formation d'apprentis non habilités au CCF ;
- Les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation.
- Lorsque les conditions d'aménagement de scolarité prévues pour les candidats inscrits sur les listes de sportifs de haut niveau et de sportifs « espoirs », arrêtées par le ministre chargé des sports ne leur permettent pas de se présenter aux épreuves prévues en contrôle en cours de formation, l'examen terminal leur est proposé. La détermination du mode d'évaluation s'opère lors de l'inscription à l'examen.

☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **deux activités** parmi celles-ci-dessous :

Activité n°1	Danse
Activité n°2	Demi-fond
Activité n°3	Tennis de table

☞ **Les candidats aptes partiellement ou handicapés physiques et** classés dans un groupe de handicap par l'autorité médicale scolaire sont évalués sur une épreuve adaptée :

Le médecin choisi l'activité parmi celles proposées sur l'académie de RENNES listées ci-dessous :

ACTIVITE ADAPTEE N°1	MARCHE POUR LES ELEVES INAPTES A LA COURSE
ACTIVITE ADAPTEE N° 2	3X500m EN FAUTEUIL A PROPULSION MANUELLE
ACTIVITE ADAPTEE N° 3	NATATION DE VITESSE
ACTIVITE ADAPTEE N° 4	NATATION SAUVETAGE
ACTIVITE ADAPTEE N° 5	NATATION EN DUREE

LISTE DU MATERIEL INDISPENSABLE A L'EPREUVE D'E.P.S. :

Pour toutes les activités : prévoir une tenue et des chaussures adaptées à l'activité choisie.

Pour le tennis de table : se munir d'une raquette de tennis de table et d'une balle (attention aux matériels de jeux qui sont trop fragiles, préférer un équipement de sport).

Pour la natation, prévoir **une tenue de piscine avec bonnet de bain, le short et le caleçon sont interdits.**



**CONSIGNES SUR LE PASSAGE DES EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
PONCTUELLES OBLIGATOIRES DES BACCALAUREATS PROFESSIONNELS et des
BREVETS DES METIERS D'ART**

Vannes, le 27 septembre 2023

Madame, Monsieur,

Vous êtes candidat(e) à un **BAC PROFESSIONNEL** ou à un **BREVET DES METIERS D'ART**, vous serez convoqué(e) pour être évalué(e) sur les activités que vous allez choisir, lors de votre inscription à l'examen, parmi les trois activités suivantes :

Danse - Demi-fond – Tennis de table

Ou une épreuve adaptée déterminée par le médecin parmi celle proposée sur le livret EPS CANDIDAT

LISTE DU MATERIEL INDISPENSABLE A L'EPREUVE EPS :

1 – Toute activité : prévoir une tenue et des chaussures adaptées à l'activité choisie.

2 - Tennis de table : se munir d'une raquette de tennis de table et d'une balle adaptée (attention aux matériels de jeux qui sont trop fragiles, préférer un équipement de sport).

3 - Epreuves adaptées Natation : prévoir **une tenue de piscine avec bonnet de bain**, le short et le caleçon sont interdits.

RAPPEL : L'EPREUVE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE est **OBLIGATOIRE** :

☞ L'absence non justifiée est éliminatoire de l'examen.

☞ L'absence à une activité sur les deux, entraîne la note divisée par deux.

Le LIVRET EPS CANDIDAT présente les attendus du jury sur toutes les épreuves ponctuelles proposées. Il est en ligne sur le site du rectorat de Rennes/EPS de la voie professionnelle.

Information : **Il n'est pas organisé d'épreuve d'éducation physique et sportive à la session de remplacement.**

LES REFERENTIELS DES EPREUVES D'EPS OBLIGATOIRES en épreuves ponctuelles Baccalauréat professionnel – (Circulaire du 29 décembre 2020 – BO n°4 du 28 janvier 2021)

Vous trouverez ci-après :

Le référentiel de l'épreuve de danse

Le référentiel de l'épreuve de demi-fond

Le référentiel de l'épreuve de tennis de table

Et les référentiels académiques des épreuves adaptées pour tout candidat apte partiellement ou en situation de handicap physique :

- Marche pour les élèves inaptes à la course
- 3X500m en fauteuil à propulsion manuelle
- Natation vitesse
- Natation sauvetage
- Natation en durée

Examen ponctuel de baccalauréat professionnel et de brevet des métiers d'art - Danse

Principes de passation de l'épreuve

- Le candidat présente une chorégraphie d'une durée de 1'30 à 2'30 dans un espace scénique dont les dimensions auront été communiquées au préalable par le jury.
- Il dispose d'un temps de préparation de 15 à 20 minutes. Ce temps, observé par le jury, fait partie de l'épreuve.
- Le candidat fournit le support sonore, s'il existe, sous forme numérique (CD ou clé USB) et dont la durée de montage ne dépassera pas le temps imparti.

Éléments évalués :

- AFLP 1 : Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié.
- AFLP 2 : Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.
- AFLP 3 : Composer et organiser dans le temps et l'espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs juges.
- AFLP 5 : Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.

AFLP évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 : Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié	7	<ul style="list-style-type: none"> La présence et la concentration sont faibles L'intention n'est pas lisible 0 point 1 point	<ul style="list-style-type: none"> La présence est intermittente L'intention est souvent exprimée de façon caricaturale (utilisation du mime ou de clichés). 1,5 points 3 points	<ul style="list-style-type: none"> La présence est impliquée, la concentration est visible. L'intention se manifeste par un début de distanciation du réel. 3,5 points 5 points	<ul style="list-style-type: none"> La présence est engagée. L'intention se perçoit par l'utilisation de différents moyens d'évocation et de symbolisation. 5,5 points 7 points
AFLP 2 : Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.	5	<ul style="list-style-type: none"> Les formes corporelles produites sont simples. La prestation est brouillonne. 0 point 0,5 point	<ul style="list-style-type: none"> Les formes corporelles produites sont globales et souvent quotidiennes ou stéréotypées, La présentation est organisée, mais parfois hésitante. 1 point 2 points	<ul style="list-style-type: none"> Les formes corporelles produites sont différenciées, mais pas toujours maîtrisées. La présentation est fluide, mémorisée, en lien régulier avec le propos. 2,5 points 3,5 points	<ul style="list-style-type: none"> Les formes corporelles sont complexes et maîtrisées. La présentation est fluide et riche. Elle s'appuie sur une motricité expressive soutenant continuellement le propos. 4 points 5 points
Ø AFLP 3 : Composer et organiser dans le temps et l'espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs juges.	5	<ul style="list-style-type: none"> Les procédés mobilisés sont pauvres et/ou maladroits Les éléments scénographiques restent décoratifs L'espace n'est pas réfléchi au service de la prestation 0 point 0,5 point	<ul style="list-style-type: none"> Les procédés mobilisés sont ébauchés et repérables. Les éléments scénographiques sont redondants, mais ne servant pas une intention claire. L'espace est organisé 1 point 2 points	<ul style="list-style-type: none"> Les procédés mobilisés sont pertinents. Les éléments scénographiques sont sélectionnés en fonction d'une intention lisible. L'espace est construit au service de la prestation. 2,5 points 3,5 points	<ul style="list-style-type: none"> Les procédés mobilisés sont affirmés et singuliers. Les éléments scénographiques apparaissent créatifs. L'espace est choisi et singulier 4 points 5 points
AFLP 5 : Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée	3	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat ne s'échauffe pas, ne repère pas l'espace scénique 0 point 0,5 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat fait un échauffement général. Il n'ose pas répéter sa chorégraphie 1 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat fait un échauffement général et spécifique. Il répète une fois sa chorégraphie dans l'espace scénique. 2 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat fait un échauffement général et spécifique. Il prend les repères spatiaux nécessaires. Il répète et s'attarde sur les moments clés de sa chorégraphie 3 points

Le référentiel de l'épreuve de demi-fond

Examen ponctuel de baccalauréat professionnel et de brevet des métiers d'art – Demi-fond

Principes de passation de l'épreuve

- Le candidat réalise un 800 chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de quinze à vingt minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.
- A l'appel candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries.
- A l'issue de sa course le candidat estime son temps à la seconde.
- La course se réalise sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage est donné par le jury à 400 m.

Éléments évalués :

- AFLP 1 : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation de façon autonome pour produire la meilleure performance possible
- AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

Exemple : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur la note finale.

Baccalauréat professionnel - Référentiel DEMI-FOND
(Circulaire du 29 décembre 2020 – BO n° 4 du 28 janvier 2021)

Référentiel Demi-fond (suite)



Bulletin officiel n° 4 du 28-1-2021

AFLP évalués	Pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
AFLP 1 Produire et répartir incidemment ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	0,25	4'39	3'48	2	4'18	3'29	4	3'54	3'05	6	3'30	2'48
		0,5	4'36	3'45	2,25	4'15	3'26	4,25	3'51	3'02	6,25	3'27	2'46
		0,75	4'33	3'44	2,5	4'12	3'23	4,5	3'48	3'00	6,5	3'25	2'44
		1	4'30	3'41	2,75	4'09	3'20	4,75	3'45	2'58	6,75	3'23	2'42
		1,25	4'27	3'38	3	4'06	3'17	5	3'42	2'56	7	3'21	2'40
		1,5	4'24	3'35	3,25	4'03	3'14	5,25	3'39	2'54	7,25	3'19	2'38
		1,75	4'21	3'32	3,5	4'00	3'11	5,5	3'36	2'52	7,5	3'17	2'36
		2			3,75	3'57	3'08	5,75	3'33	2'50	8	3'15	2'33
AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée -Appuis freinateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance 0 point ----- 1 point			Motricité peu efficace -Appuis avec écrasement visible -Foulée sans amplitude. -Manque de gainage, buste penché vers l'avant. -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes) 1,5 point ----- 2,5 points			Motricité efficace -Appuis tonics, genoux hauts -Foulée recherchant le cycle avant. -Gainage, buste droit -Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées -Gestion énergétique basée sur une répartition homogène 3 points ----- 4,5 points			Motricité efficiente -Appuis dynamiques sans dégradation -Foulée en cycle avant. -Ceintures gainées, solitaires et relâchement du haut du corps -Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui -Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélérations opportunes) 5 points ----- 6 points		
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat assure difficilement sa préparation, de façon incomplète. 0 point ----- 0,5 point			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 2 points			Le candidat construit et mène un entraînement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points		
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance saine culturellement.	3	Estimation à + ou - 8'' 0 point ----- 0,5 point			Estimation à + ou - 6'' 1 point			Estimation à + ou - 4'' 2 points			Estimation à + ou - 2'' 3 points		

Le référentiel de l'épreuve de tennis de table

Examen ponctuel de baccalauréat professionnel et de brevet des métiers d'art – Tennis de table

Principes de passation de l'épreuve

- Chaque candidat(e) dispute au moins deux matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs se disputent en deux sets de 11 points. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.
- Les candidats disposent d'un temps d'échauffement d'au moins 15 minutes avant le début de l'épreuve et d'un temps d'échauffement de 2 minutes avant chacun des matchs de la poule. Les candidats sont observés et évalués durant ces temps d'échauffement.
- Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre les sets pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.
- Pour les AFLP « Réaliser des choix techniques et tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point » et « Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; Résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force » les évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées dans la poule

Éléments évalués :

- AFLP 1 : Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point
- AFLP 2 : Mobiliser des techniques d'attaques efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; Résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force
- AFLP 4 : Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.
- AFLP 5 : Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie. Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

AFLP évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 : Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point	7	<ul style="list-style-type: none"> Le projet de jeu du candidat ne permet ni d'exploiter un coup fort, ni d'exploiter une faiblesse de son adversaire, ni de contrer un coup fort de l'adversaire 0 point 1 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat adopte un projet de jeu permettant soit d'exploiter un coup fort, soit d'exploiter une faiblesse de son adversaire, sorti de contrer un coup fort de l'adversaire 1,5 points 3 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux éléments parmi : exploiter ses propres coups forts, exploiter les faiblesses de l'adversaire, contrer les coups forts de l'adversaire 3,5 points 5 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux ou trois éléments. Il adopte son projet de jeu en cours même du set en fonction de l'évolution du rapport d'opposition 5,5 points 7 points
AFLP 2 : Mobiliser des techniques d'attaques efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; Résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force	5	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat n'a pas de coup référentiel efficace. De nombreuses fautes en coup droit et en revers sont réalisées. Son service est une simple mise jeu Il n'y a pas voire pas de déplacements 0 point 0,5 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat utilise efficacement un coup référentiel d'attaque ou de défense, en coup droit ou en revers, Son service perturbe l'attaque adverse. Ses déplacements sont réactifs et en retard 1 point 2 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat utilise efficacement plusieurs coups préférentiels d'attaques ou de défenses Ses services sont variés (différents placements, vitesses ou effets) Ses déplacements sont adaptés à la trajectoire de la balle reçue 2,5 points 3,5 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat démontre une efficacité technique et tactique en attaque et en défense grâce à la maîtrise d'un large panel de coups (smachs, blocs, effets, coupé et liftés) Son service permet de créer de marque (schémas tactiques à partir du service) Ses déplacements sont variés. Il se replace 4 points 5 points
Ø AFLP 4 : Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.	5	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat présente de fréquents mouvements d'humeur au cours de la rencontre. Il est peu attentif et fait des erreurs dans le suivi du score 0 point 0,5 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat présente quelques mouvements d'humeur au cours de la rencontre Il arbitre avec sérieux, mais présente quelques hésitations (changement de service par exemple) 1 point 2 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat est respectueux de son adversaire, de lui-même, du matériel, de l'arbitre... Tout au long de la rencontre Il arbitre sans erreur et sans hésitation 2,5 points 3,5 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat s'engage de manière optimale tout au long de la rencontre, quels que soient le score et les situations Il arbitre sans erreur et fait respecter le règlement (en rappelant, au besoin, les règles) 4 points 5 points
AFLP 5 : Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie. Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux 0 point 0,5 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat s'échauffe avec sérieux, mais de façon incomplète 1 point	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat s'échauffe avec sérieux 2 points	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence (gammes pour l'ensemble des coups techniques maîtrisés) 3 points

Le référentiel de l'épreuve adaptée de marche pour les élèves inaptes à la course

Compétence Propre 1 - CP1 – Marche - Niveau 4		Epreuve adaptée pour les élèves inaptes à la course											
Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>La distance cumulée compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %.</p> <p>L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.</p>	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>La distance cumulée compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %.</p> <p>L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.</p>											
pts	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degré d'acquisition du niveau 4				Niveau 4 acquis					
14	Distance cumulée pour les 3 marches réalisées	Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons
		0.5	1920	2220	7	3180	3480	11	3900	4200	11	4000	4300
		1	2070	2370	7.5	3270	3570	11.5	4000	4300	11.5	4100	4400
		1.5	2190	2490	8	3360	3660	12	4200	4500	12	4300	4600
		2	2280	2580	8.5	3450	3750	12.5	4300	4600	12.5	4400	4700
		2.5	2370	2670	9	3540	3840	13	4400	4700	13	4500	4800
		3	2460	2760	9.5	3630	3930	13.5	4500	4800	13.5	4600	4900
		3.5	2550	2850	10	3720	4020	14	4600	4900	14	4700	5000
		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	<p>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>												
	<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>	1	2	3	4	5	6	7	8	(stratégies non hiérarchisées)			
		Aucune stratégie M1-M2 et M2-M3 n'est respectée	0 pt	Une stratégie M1-M2 ou M2-M3 est respectée (avec régulation)	1 pt	Une stratégie M1-M2 ou M2-M3 est respectée (sans régulation)	2 pts	La stratégie M1-M2-M3 est respectée (avec régulation)	2,5 pts	La stratégie M1-M2-M3 est respectée (sans régulation)	3 pts		
2	<p>Préparation et récupération</p>	0 pt	1 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts							
		<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.</p>	<p>Mise en train progressive. Mobilisations articulaires complètes. Récupération active immédiatement après l'effort.</p>	<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de sa marche. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.</p>	<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de sa marche. 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 M2 et M3.</p>	0 pt	1 pt	2,5 pts	3 pts	2 pts		

**Le référentiel de l'épreuve adaptée de 3X500M EN FAUTEUIL A PROPULSION
MANUELLE**

Compétence propre à l'ÉPI - 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																																																															
Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement d'un effort consenti lors d'une série de courses dont l'allure est anticipée.		<p>Principes d'élaboration de l'épreuve</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>																																																													
Points à affecter		Degrés d'acquisition du niveau 4																																																													
14/20	<p>Éléments à évaluer</p> <p>Temps cumulé pour les trois 500 mètres réalisés</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> </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> </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> </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> </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> </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> </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> </tr> <tr> <td>4,9</td> <td>13.14</td> <td>11.06</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> </tr> <tr> <td>6,3</td> <td>12.12</td> <td>10.21</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	0,7	16.20	13.45	7	11.41	9.58	1,4	15.49	12.57	7,7	11.10	9.36	2,1	15.18	12.35	8,4	10.39	9.10	2,8	14.47	12.13	9,1	10.08	8.51	3,5	14.16	11.50	9,8	9.37	8.29	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																																																										
0,7	16.20	13.45	7	11.41	9.58																																																										
1,4	15.49	12.57	7,7	11.10	9.36																																																										
2,1	15.18	12.35	8,4	10.39	9.10																																																										
2,8	14.47	12.13	9,1	10.08	8.51																																																										
3,5	14.16	11.50	9,8	9.37	8.29																																																										
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	<p>Stratégie de course</p> <p>Stratégies proposées: Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles.</p> <p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1point (Écart < 4 sec. = 1 pt ; Écart > 4 sec. = 0 pt)</p> <p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	<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>																																																													
02/20	Préparation et récupération	<p>Opt</p> <p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.</p>	<p>1pt</p> <p>Mise en train progressive. Utilisation des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.</p>	<p>2pts</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>	<p>3pts</p>																																																										
		Opt	1pt	2,5pts	3pts																																																										
					2pts																																																										

Compétence Propre 1 - CP1 – Natation de vitesse - 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'incapacité 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'incapacité 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 choisies sont effectuées 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 « battements ». - 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'incapacité 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																																																																																															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Niveau 4 non acquis</th> <th colspan="2">Niveau 4</th> </tr> <tr> <th>Note /14</th> <th>Garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1'12</td> <td>56"</td> <td>46"</td> </tr> <tr> <td>1.5</td> <td>1'10"/5</td> <td>55"</td> <td>45"</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1'09</td> <td>54"</td> <td>44"</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>1'07"/5</td> <td>53"</td> <td>43"/5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1'06</td> <td>52"</td> <td>43"</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>1'05"/5</td> <td>51"</td> <td>42"/5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1'03</td> <td>50"</td> <td>42"</td> </tr> <tr> <td>4.5</td> <td>1'01"/5</td> <td>51"</td> <td>41"/5</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1'00</td> <td>50"</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.5</td> <td>59"</td> <td>49"</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>58"</td> <td>48"</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.5</td> <td>57"</td> <td>47"</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Niveau 4 non acquis		Niveau 4		Note /14	Garçons	Note /14	Garçons	1	1'12	56"	46"	1.5	1'10"/5	55"	45"	2	1'09	54"	44"	2.5	1'07"/5	53"	43"/5	3	1'06	52"	43"	3.5	1'05"/5	51"	42"/5	4	1'03	50"	42"	4.5	1'01"/5	51"	41"/5	5	1'00	50"		5.5	59"	49"		6	58"	48"		6.5	57"	47"		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Niveau 4</th> <th colspan="2">Niveau 14</th> </tr> <tr> <th>Note /14</th> <th>Garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7</td> <td>46"</td> <td>11</td> <td>41"</td> </tr> <tr> <td>7.5</td> <td>45"</td> <td>11.5</td> <td>40"/5</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>44"</td> <td>12</td> <td>40"</td> </tr> <tr> <td>8.5</td> <td>43"/5</td> <td>12.5</td> <td>39"/5</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>43"</td> <td>13</td> <td>39"</td> </tr> <tr> <td>9.5</td> <td>42"/5</td> <td>13.5</td> <td>38"/5</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>42"</td> <td>14</td> <td>38"</td> </tr> <tr> <td>10.5</td> <td>41"/5</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Niveau 4		Niveau 14		Note /14	Garçons	Note /14	Garçons	7	46"	11	41"	7.5	45"	11.5	40"/5	8	44"	12	40"	8.5	43"/5	12.5	39"/5	9	43"	13	39"	9.5	42"/5	13.5	38"/5	10	42"	14	38"	10.5	41"/5
Niveau 4 non acquis		Niveau 4																																																																																															
Note /14	Garçons	Note /14	Garçons																																																																																														
1	1'12	56"	46"																																																																																														
1.5	1'10"/5	55"	45"																																																																																														
2	1'09	54"	44"																																																																																														
2.5	1'07"/5	53"	43"/5																																																																																														
3	1'06	52"	43"																																																																																														
3.5	1'05"/5	51"	42"/5																																																																																														
4	1'03	50"	42"																																																																																														
4.5	1'01"/5	51"	41"/5																																																																																														
5	1'00	50"																																																																																															
5.5	59"	49"																																																																																															
6	58"	48"																																																																																															
6.5	57"	47"																																																																																															
Niveau 4		Niveau 14																																																																																															
Note /14	Garçons	Note /14	Garçons																																																																																														
7	46"	11	41"																																																																																														
7.5	45"	11.5	40"/5																																																																																														
8	44"	12	40"																																																																																														
8.5	43"/5	12.5	39"/5																																																																																														
9	43"	13	39"																																																																																														
9.5	42"/5	13.5	38"/5																																																																																														
10	42"	14	38"																																																																																														
10.5	41"/5																																																																																																
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>																																																																																															

Le référentiel de l'épreuve adaptée de natation de sauvetage

Compétence Propre 2 - CP1 - Natation sauvetage - Niveau 4		Epreuve adaptée pour les élèves ayant une déficience motrice ou cardio-pulmonaire											
Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p>Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant un mode de natage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remonter en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>		<p>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. 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.</p> <p>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 modifiés en fonction de l'inaptitude); 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, distance de remorquage, choix du mannequin et profondeur d'immersion.</p>											
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.	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">7:15 et +(G) 8:00 et +(F)</td> <td style="text-align: center;">6:15 (G) 7:00 (F)</td> <td style="text-align: center;">5:45 (G) 6:30 (F)</td> <td style="text-align: center;">5:30 (G) 6:15 (F)</td> <td style="text-align: center;">5:15 (G) 6:00 (F)</td> <td style="text-align: center;">5:00 (G) 5:45 (F)</td> <td style="text-align: center;">4:45 (G) 5:30 (F)</td> <td style="text-align: center;">4:30 (G) 5:15 (F)</td> <td style="text-align: center;">4:15 (G) 5:00 (F)</td> <td style="text-align: center;">4:00 (G) 4:45 (F)</td> </tr> </table>	7:15 et +(G) 8:00 et +(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)	5,5 pts
7:15 et +(G) 8:00 et +(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)				
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	
		<p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 5m<dist<10m ; Mannequin adulte : 5m ; Profondeur 1m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10m<dist<15m ; Mannequin adulte : 10m ; Profondeur : 1m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 15m<dist<20m ; Mannequin adulte : 15m ; Profondeur : 1,5m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 20m<dist<25m ; Mannequin adulte : 20m ; Profondeur : 2m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 25m<dist<30m ; Mannequin adulte : 25m ; Profondeur : 2,5m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 30m<dist<35m ; Mannequin adulte : 30m ; Profondeur : 3m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 35m<dist<40m ; Mannequin adulte : 35m ; Profondeur : 3,5m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 40m<dist<45m ; Mannequin adulte : 40m ; Profondeur : 4m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 45m<dist<50m ; Mannequin adulte : 45m ; Profondeur : 4,5m</p> <p>Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 50m<dist<55m ; Mannequin adulte : 50m ; Profondeur : 5m</p>											
05/20	Franchissement des obstacles : 2pts	0 pt	1 pt	2 pts	3 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 constamment émergées							
0 pt		0,5 à 1 pt		1,5 à 2,5 pts		3 pts							
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		1 pt		1,5 pt		2 pts		3 pts					
-performance chronométrée (tolérance de +ou-10")		-distance de remorquage		-type de mannequin choisi		-profondeur d'immersion du mannequin							

Le référentiel de l'épreuve adaptée de natation en durée
(2 pages)

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>NIVEAU 4 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>	<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>capacité 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 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>	
<p>Points à affecter</p> <p>03/20</p> <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>Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème d'entraînement. - Choix (allures, types de nage, récupération, FC, durée) inadaptés au thème choisi et au temps imparti - Présentation de la séance incomplète ou mal renseignée. <p>0 à 1 pt</p>	<p>Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérent avec le thème d'entraînement choisi. - Séance expliquée par des connaissances et des sensations <p>1.5 à 2 pts</p>
<p>14/20</p> <p>Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement peu pertinent (choix des nages, allure) voire inexistant - La séance n'est pas réalisée dans sa globalité; 2 séquences au moins ne sont pas menées à leur terme. - Les temps annoncés ne sont pas maîtrisés (+ de 15 sec par 50m) - Récupérations prévues non respectées ni contrôlées, - Le matériel n'est pas utilisé à bon escient - Engagement visuellement insuffisant <p>0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème choisi - Séance personnalisée et justifiée <p>2.5 à 3 pts</p>
<p>03/20</p> <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>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées, ni d'alternative au travail effectué - Connaissances parfois erronées. <p>0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement adapté personnalisé - Séance réalisée dans sa globalité - Les temps annoncés sont maîtrisés - Les récupérations prévues sont contrôlées et respectées - Usage adéquat du matériel, apportant une plus-value au regard du thème choisi. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. <p>10,5 à 14 pts</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti - Régulation de la séance et perspective de travail envisagées de manière formelle et/ou globale. - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcé <p>l'analyse. 1.5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse pertinente et justifiée de la séance - Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite - Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie. <p>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 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 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 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 d'un 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 aïsans 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.</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 La FCRepos = fréquence prise au calme avant effort La FCR= fréquence cardiaque de réserve=FCM-FCRepos La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FCRepos) X % d'intensité de travail définie] 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>		



**ACADÉMIE
DE RENNES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FORMULAIRE

Déclaration d'inaptitude à l'épreuve d'EPS

Transmission des déclarations d'inaptitude à l'épreuve d'EPS

Déclaration d'inaptitude à l'épreuve d'Education Physique et Sportive

(concerne les candidats inscrits à un examen de la voie professionnelle)

- Pour une dispense totale d'épreuve
- Pour une inscription à l'épreuve adaptée

Valable pour l'épreuve d'éducation physique et sportive en contrôle en cours de formation et en contrôle ponctuel terminal.*

Je soussigné, docteur en médecine, _____

certifie avoir examiné Mme M (nom, prénom) : _____ né(e) le : _____

Etablissement de formation ou scolaire : _____ préparation de quel l'examen : _____

Passage de l'épreuve *: (cocher svp) Contrôle en Cours de Formation (C.C.F) – *certificat à transmettre à l'enseignant d'EPS*
 Contrôle Ponctuel Terminal – *certificat à joindre à la confirmation d'inscription et à transmettre à la DEC7 (cf adresse ci-dessous)*

Je constate ce jour que son état de santé entraîne (entourer les mentions utiles) :

Une inaptitude totale Définitive Temporaire durée : _____

Une inaptitude partielle Définitive Temporaire durée : _____

En conséquence, je demande (cocher la case) :

- la dispense totale** de participation aux épreuves d'éducation physique et sportive pour l'année scolaire
- l'inscription à **l'épreuve adaptée en contrôle en cours de formation** proposée et organisée par l'établissement.*
- l'inscription à **une** des **activités adaptées ponctuelles terminales proposées par l'académie de RENNES** suivantes *

CAP	
<input type="checkbox"/>	Marche sportive de demi-fond
<input type="checkbox"/>	Natation sur le dos en durée

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL	
<input type="checkbox"/>	Course de demi-fond (en fauteuil manuel)
<input type="checkbox"/>	Marche
<input type="checkbox"/>	Natation vitesse
<input type="checkbox"/>	Natation sauvetage
<input type="checkbox"/>	Natation en durée

Cachet du médecin

Toutes les demandes d'inaptitude de plus de 3 mois ou d'épreuves adaptées doivent être **obligatoirement validées par le médecin scolaire pour les candidats scolaires**

date :

signature du médecin :

*Les candidats scolaires ou apprentis sont évalués en contrôle en cours de formation : les épreuves sont organisées au sein des établissements de formation pendant l'année scolaire sur plusieurs dates. *Les Candidats apprentis en CFA non habilités CCF et individuels sont évalués en mode ponctuel terminal : les épreuves sont organisées par les services d'examen en dehors de l'établissement de formation et en fin d'année scolaire sur une date. Services des Examens Professionnels – DSDEN 3 allée du général Le Troadec CS 72506 – 56019 VANNES Cedex

Transmission des déclarations d'inaptitude à l'épreuve d'EPS

Candidats évalués à l'EPS en contrôle en cours de formation (CCF): tous les certificats sont à remettre à l'établissement qui les conservera. Les certificats d'inaptitude délivrés pour l'année scolaire doivent être remis à l'établissement avant **le 31 janvier 2024**.

Candidats évalués en épreuves ponctuelles :

1 - Inaptitudes à l'année

Les déclarations d'inaptitude à l'Education physique et sportive valables pour l'année scolaire doivent être transmises au service des examens professionnels (DEC7) avec la confirmation d'inscription au baccalauréat professionnel ou au plus tard le **31 janvier 2024**.

Les déclarations d'inaptitude à l'année reçues **après le 31 janvier et avant le 12 avril 2024** ne seront validées qu'après les épreuves, les candidats recevront par conséquent une convocation. Le candidat sera noté ABSENT, l'inaptitude sera régularisée avant le jury d'admission.

2 – Inaptitudes ponctuelles

Quand une inaptitude intervient en cours d'année scolaire, elle sera recevable si elle est transmise au plus tard le **12 avril 2024** et qu'elle couvre les dates des épreuves.

Si l'inaptitude résulte d'une blessure ou d'une maladie la veille ou le jour des épreuves, le certificat daté du jour de la blessure ou de la déclaration de la maladie doit parvenir au service des examens dans **un délai de 4 jours** (attention les épreuves se dérouleront du 15 au 19 avril 2024).

Un candidat qui a fourni un certificat d'inaptitude ne sera pas évalué s'il se présente sur le centre, ni en épreuve adaptée, ni en épreuve classique.

Les certificats datés après les épreuves sont refusés ainsi que ceux reçus hors délai.

3- Les déclarations d'inaptitudes qui sont éligibles à une inscription à l'épreuve adaptée

Un candidat qui se déclare apte à l'EPS sur une épreuve adaptée, fournira le formulaire sur lequel le médecin aura coché l'activité conforme à son état de santé. Sans certificat le 31 janvier 2024, le candidat sera automatiquement inscrit aux épreuves de DEMI-FOND et de TENNIS DE TABLE pour les BCP (à l'épreuve de DEMI-FOND pour les CAP).

Après le 31 janvier, la demande d'épreuve adaptée est accordée uniquement si le handicap est intervenu à partir du 1^{er} février 2024.

Les certificats seront adressées soit par voie électronique à ce.dec7-4@ac-rennes.fr soit par voie postale à l'adresse ci-dessous :

**SERVICE DES EXAMENS PROFESSIONNELS
DSDEN DU MORBIHAN**

**DEC7-4
3 allée du général Le Troadec
CS 72506
56019 VANNES CEDEX 21**