

## Enseignements élémentaire et secondaire

### Éducation physique et sportive

# Modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'E.P.S. aux examens du baccalauréat professionnel, du certificat d'aptitude professionnelle et du brevet d'études professionnelles

NOR : MENE0916587A  
RLR : 933-4 ; 933-5 ; 933-6  
arrêté du 15-7-2009 - J.O. du 31-7-2009  
MEN - DGESCO A2-2

Vu code de l'éducation ; arrêté du 22-11-1995 ; arrêté du 5-8-1998 ; arrêté du 20-11-2000 ; arrêté du 17-6-2003 ; arrêté du 10-2-2009 ; arrêté du 8-7-2009 ; avis du CSE du 1-7-2009

**Article 1** - Le présent arrêté fixe les modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'évaluation de l'enseignement d'éducation physique et sportive au baccalauréat professionnel, au certificat d'aptitude professionnelle et au brevet d'études professionnelles.

**Article 2** - Les candidats au baccalauréat professionnel, au certificat d'aptitude professionnelle et au brevet d'études professionnelles des établissements d'enseignement publics ou privés sous contrat et des centres de formation d'apprentis ou des sections d'apprentissage habilités à pratiquer le contrôle en cours de formation sont évalués, pour l'éducation physique et sportive, par contrôle en cours de formation.

Sous réserve des dispositions des articles D 337-19 et D 337-84 du code de l'éducation susvisé et du 1er alinéa de l'article 13 du présent arrêté, les candidats au baccalauréat professionnel et au certificat d'aptitude professionnelle qui ont préparé ces diplômes par la voie de la formation professionnelle continue dans un établissement public sont évalués par contrôle en cours de formation et ceux qui ont préparé ces mêmes diplômes par la voie de la formation professionnelle continue dans un établissement privé sont évalués par contrôle ponctuel.

**Article 3** - Sous réserve des dispositions des articles D 337-19, D 337-83 et D 337-84 du code de l'éducation susvisé et du 1er alinéa de l'article 13 du présent arrêté, doivent participer à l'examen terminal 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. Doivent également participer à l'examen terminal, 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.

**Article 4** - Les candidats présentant une inaptitude partielle ou un handicap physique attesté par l'autorité médicale scolaire ne permettant pas une pratique assidue des activités physiques et sportives bénéficient d'un contrôle adapté soit dans le cadre du contrôle en cours de formation, soit dans le cadre de l'examen terminal. Après avis de l'autorité médicale scolaire, les handicaps ne permettant pas une pratique adaptée entraînent une dispense d'épreuve et une neutralisation de son coefficient.

**Article 5** - Dès lors que le handicap ou l'inaptitude partielle attestée par l'autorité médicale scolaire ne permet pas une pratique assidue des activités constituant les ensembles certificatifs proposés, mais autorise une pratique adaptée de certaines activités, les candidats relevant du contrôle en cours de formation sont évalués, aux examens des certificats d'aptitude professionnelle, des brevets d'études professionnelles et du baccalauréat professionnel, sur deux épreuves adaptées. En cas de sévérité majeure du handicap, le recteur autorise, après avis de la commission académique d'harmonisation et de proposition des notes, une certification sur une seule épreuve appropriée au cas particulier de handicap. Les candidats qui ne relèvent pas du contrôle en cours de formation mais de l'examen ponctuel terminal, lorsque leur inaptitude partielle ou leur handicap l'exige, sont évalués à ces mêmes examens, sur une seule épreuve adaptée. Les adaptations, proposées par les établissements en début d'année, à la suite de l'avis médical et après avis de la commission académique d'harmonisation et de proposition des notes, sont arrêtées par le recteur.

**Article 6** - Dans le cadre du contrôle en cours de formation, chaque candidat au baccalauréat professionnel doit réaliser un ensemble certificatif composé de trois épreuves relevant de trois compétences propres à l'éducation physique et sportive différentes. Afin de respecter le principe de capitalisation, dans le cadre du contrôle en cours de formation, les unités de formation ont vocation à servir de support à la certification. Au début de l'année de terminale, chaque élève choisit un ensemble certificatif parmi les unités de formation offertes dans les classes de première et de terminale. L'une d'elles peut être issue de la classe de première pour servir de support à la certification. Pour chaque ensemble certificatif, deux des épreuves au moins sont choisies sur la liste nationale prévue à l'article 9. La troisième peut être issue d'une liste académique. Les notes sont attribuées en référence au niveau 4 (quatre) du référentiel de compétences attendues fixé par les programmes. La notation est individuelle, que la prestation soit individuelle ou collective.

**Article 7** - Dans le cadre du contrôle en cours de formation, chaque candidat au certificat d'aptitude professionnelle doit réaliser un ensemble certificatif composé de trois épreuves relevant de trois compétences propres à l'éducation physique et sportive différentes. Afin de respecter le principe de capitalisation, les unités de formation ont vocation à servir de support à la certification. Au début de la deuxième année de formation, chaque candidat choisit un ensemble certificatif parmi les unités de formation offertes au cours des deux années. L'une au moins doit être issue de la première année de formation.

Dans le cadre du contrôle en cours de formation, chaque candidat au brevet d'études professionnelles doit réaliser un ensemble certificatif composé de trois épreuves relevant de trois compétences propres à l'éducation physique et sportive différentes. Afin de respecter le principe de capitalisation les unités de formation ont vocation à servir de support à la certification. Au début de la première professionnelle chaque candidat choisit un ensemble certificatif parmi les unités de formation offertes dans les classes de seconde et de première. L'une au moins doit être issue de la classe de seconde.

Pour chaque ensemble certificatif, deux des épreuves au moins sont choisies sur la liste nationale prévue à l'article 9. La troisième peut être issue d'une liste académique. Les notes sont attribuées en référence au niveau 3 du référentiel de compétences, fixé par les programmes. L'évaluation est individuelle, que la prestation soit individuelle ou collective.

**Article 8** - Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la notation de chaque épreuve au certificat d'aptitude professionnelle, au brevet d'études professionnelles et au baccalauréat professionnel est effectuée, par l'enseignant du groupe classe de l'année en cours, selon les dispositions définies à l'article 10. Chacune des trois épreuves est notée sur 20 points. Le total des points obtenus est divisé par trois pour obtenir une note individuelle sur 20.

**Article 9** - La liste nationale d'épreuves et les définitions d'épreuves correspondantes sont publiées en annexe I au présent arrêté. Une liste académique d'épreuves et des activités correspondantes la complète. Elle est arrêtée par le recteur. Elle retient au maximum quatre épreuves. Elle se rapporte à des activités physiques, sportives ou artistiques, présentant une particularité géographique ou culturelle régionale ou répondant à une politique éducative académique.

**Article 10** - Pour chaque établissement et pour chaque diplôme, un projet annuel de protocole d'évaluation précise les ensembles d'épreuves proposés aux élèves et le calendrier des contrôles. Le projet est adressé, pour validation, à la commission académique d'harmonisation et de proposition des notes, placée sous l'autorité du recteur. Il est ensuite transmis pour information au conseil d'administration de l'établissement. Le protocole définitivement validé est porté à la connaissance des élèves. Présidée par le recteur ou son représentant, la commission académique est composée du ou des inspecteurs d'académie-inspecteurs pédagogiques régionaux d'éducation physique et sportive et d'enseignants d'éducation physique et sportive.

**Article 11** - À l'issue des contrôles, la commission académique d'harmonisation et de proposition des notes analyse les notes qui lui ont été transmises et procède à leur harmonisation éventuelle. Elle communique ensuite les notes harmonisées au jury de l'examen considéré, lequel arrête définitivement la note affectée du coefficient en vigueur pour cet examen. La commission académique dresse le compte rendu de chaque session pour l'ensemble des épreuves de chaque examen (baccalauréat professionnel, certificat d'aptitude professionnelle et brevet d'études professionnelles) et le transmet à la commission nationale d'évaluation qui publie un rapport annuel.

Placée auprès de la direction de l'enseignement scolaire, la commission nationale est présidée par le doyen du groupe d'éducation physique et sportive de l'inspection générale de l'éducation nationale ou son représentant.

**Article 12** - L'examen terminal de l'éducation physique et sportive au baccalauréat professionnel, au certificat d'aptitude professionnelle et au brevet d'études professionnelles s'effectue sur deux activités. Ces deux activités sont indissociables. La liste des couples d'activités est publiée en annexe II au présent arrêté. L'évaluation s'effectue selon les mêmes exigences que pour le contrôle en cours de formation. La proposition de note est faite sur 20 points. Le choix du couple d'activités est opéré par le candidat lors de l'inscription à l'examen.

**Article 13** - Les candidats autres que scolaires et apprentis peuvent à leur demande être dispensés de l'épreuve d'éducation physique et sportive.

Les dispositions de l'article 6 de l'arrêté du 5 août 1998 susvisé sont **abrogées**.

**Article 14** - Le présent arrêté prendra effet à compter de la session 2011 de l'examen pour les certificats d'aptitude professionnelle et brevet d'études professionnelles et 2012 pour le baccalauréat professionnel. Les modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen ponctuel terminal pour l'évaluation de l'enseignement d'éducation physique et sportive, fixées par l'arrêté du 11 juillet 2005, sont **abrogées** pour ce qui concerne le baccalauréat professionnel à l'issue de la session 2011, le brevet d'études professionnelles et le certificat d'aptitude professionnelle, à l'issue de la session 2010.

**Article 15** - Le directeur général de l'enseignement scolaire et les recteurs sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent arrêté qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait à Paris, le 15 juillet 2009.

Pour le ministre de l'Éducation nationale, porte-parole du Gouvernement  
et par délégation,

Le directeur général de l'enseignement scolaire  
Jean-Louis Nembrini

**Annexe 1**  
**Liste nationale des épreuves****Définition des épreuves**

Les compétences propres à l'E.P.S.	Épreuves
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	1. Course de haies 2. Course de demi-fond 3. Relais-vitesse 4. Disque 5. Javelot 6. Pentabond 7. Natation de course
Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains	8. Course d'orientation 9. Escalade 10 Sauvetage
Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique	11. Acrosport 12. Gymnastique (sol et autres agrès) 13. Arts du cirque 14. Danse (Chorégraphie collective)
Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif	15. Basket-ball 16. Handball 17. Football 18. Rugby 19. Volley-ball 20. Judo 21. Savate boxe française 22. Badminton simple 23. Tennis de table simple
Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi	24 Musculation 25 Course en durée 26 Step

Conditions de composition des ensembles certificatifs d'épreuves :

- 1) Les trois épreuves doivent relever de trois compétences propres différentes conformément à l'arrêté et dans le respect de la diversification des pratiques dans le second degré d'enseignement professionnel inscrite dans les programmes.
- 2) Une épreuve parmi les trois peut relever de la liste académique à condition de respecter la représentation des trois compétences propres à l'E.P.S.

**Annexe 2**  
**Liste des couples d'activités**

La liste nationale des couples d'activités de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive pour les candidats qui sont évalués dans cette discipline en épreuve ponctuelle terminale aux examens du baccalauréat professionnel, du certificat d'aptitude professionnelle et du brevet d'études professionnelles, est la suivante :

- demi-fond et badminton simple ;
- demi-fond et tennis de table simple ;
- sauvetage et tennis de table simple ;
- sauvetage et basket-ball ;
- gymnastique et basket-ball.

**ACROSPORT CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>niveau 3:</b> composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité de figures et la sécurité lors des phases de montage démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.</p>	<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figures et éléments, niveau de difficulté). C'est cette fiche qui servira de support à l'évaluation des différents éléments et figures au fur et mesure de leur apparition. Sur la fiche d'évaluation individuelle, sont reportées les évaluations des figures et éléments sur lesquels l'élève a choisi d'être noté</p> <p>Des exigences clairement définies: - pour chaque groupe de 3 à 4, une pose de départ à partir de l'espace scénique, des figures statiques dans au moins 2 types de formation différente d'élèves (duo, trio, quatuor), des éléments acrobatiques (roulades, roues, salti...) ou gymniques (sauts, pirouettes...) ou des</p>
	<p>Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges.</p> <p>Selon le nombre de candidats, 2 essais peuvent être accordés, séparés de 20'. Seul le meilleur compte.</p> <p>Référence au code scolaire d'acrospport pour les figures et de gymnastique pour les éléments.</p> <p>A: 0,20 B: 0,40 C: 0,60 D: 0,80 E: 1</p>

**ACROSPORT BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>niveau 4:</b> composer une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de 4 figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté devant un groupe d'élèves en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur dans des formations différentes (duo, trio...). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents. Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.</p>	<p>Un projet d'enchaînement collectif est présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figures et éléments, niveau de difficulté). C'est cette fiche qui servira de support à l'évaluation des différents éléments et figures au fur et mesure de leur apparition. Sur la fiche d'évaluation individuelle, sont reportées les évaluations des figures et éléments sur lesquels l'élève a choisi d'être noté.</p> <p>Des exigences clairement définies: - pour chaque groupe de 4 à 5, une pose de départ à partir de l'espace scénique, des figures statiques et/ou dynamiques dans au moins 2 types de formation différentes d'élèves (duo, trio, quatuor), des éléments acrobatiques (roulades, roues, salti...) ou gymniques (sauts, pirouettes...) ou des liaisons chorégraphiques entre chaque figure, une pose de fin.</p>
	<p>Des contraintes de temps: durée entre 1'30 et 2'30</p> <p>Utilisation d'un espace orienté, varié et de la musique.</p> <p>Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges.</p> <p>Selon le nombre de candidats, 2 essais peuvent être accordés, séparés de 20'. Seul le meilleur compte.</p> <p>Référence au code scolaire d'acrospport pour les figures et de gymnastique pour les éléments.</p>
<p><b>Commentaire:</b> un élève peut participer à des figures supplémentaires afin de permettre à ses partenaires de réaliser des prestations plus adaptées à leurs ressources sans être lui-même pénalisé par le niveau de difficulté plus bas puisqu'il ne choisit pas d'être noté dessus.</p> <p>Sont appelés FIGURE toutes les "pyramides" d'acrospport, ELEMENT tous les éléments (gymniques et acrobatiques) de gym, LIAISON les liens chorégraphiques entre les figures et les éléments</p>	

**ARTS DU CIRQUE : CAP-BEP**

<p><b>COMPETENCE ATTENDUE</b></p>	<p><b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b></p>
<p><b>NIVEAU 3</b>  <b>Reproduire des formes singulières</b> en jonglage, acrobatie, équilibre, <b>les organiser pour les représenter</b> au sein d'une pièce collective.                      Les élèves spectateurs <b>apprécient la qualité de réalisation des différentes formes singulières.</b></p>	<p>En s'appuyant sur des éléments artistiques et scéniques simples pour suggérer un univers (époque, lieu), des personnages, des sentiments, des états, les candidats par groupe de 3, présentent un numéro collectif qui articule les différentes spécialités des arts du cirque: jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives. La durée du numéro est comprise entre 2 et 5'. La troupe présente son numéro, en utilisant des objets, des accessoires, des costumes, un support sonore. Elle dispose et met en piste son matériel pour investir et redéfinir en toute sécurité un espace d'environ 8m sur 8m.                      Deux leçons avant l'évaluation du numéro, les élèves réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Un spectateur-lecteur observe un circassien à l'aide d'une fiche, le renseigne sur sa prestation et présente une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué lors de la présentation finale du numéro sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la qualité de réalisation du circassien lors de l'évaluation.</p>

- (1) Les élèves présentent leur numéro. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront le modifier en tenant compte des indications fournies par les spectateurs lecteurs.
- (2) Par exemple, il est capable de préserver les formes de jonglage en modifiant des formes corporelles simples : avancer, reculer, s'assoir, tourner sur soi...etc
- (3) Exemple de critères de virtuosité : amplitude des lancers, nature et qualité des appuis, qualité de la surface sur laquelle ils se trouvent...
- (4) Exemple de critères d'originalité: choix des objets, détournement de leurs usages conventionnels, originalité de leur trajectoire dans l'espace et autour du corps

**COMMENTAIRES :**

(2) L'acquisition des savoir-faire fondamentaux liés aux différentes techniques circassiennes se réalise dans une perspective artistique qui privilégie les dimensions créatives et poétiques, dénuée de technicisme. Au regard des conditions d'enseignement et des représentations des élèves, « reproduire des formes singulières », est à entendre comme l'appropriation et la sélection de savoir-faire et de techniques dans une recherche de singularité.

Vous trouverez quelques pistes de travail à explorer pour permettre aux élèves de construire cette singularité, dans les différents arts du cirque.

**Jonglerie :** jongler consiste à lancer, manipuler, rouler ou faire virevolter des objets. La variété et la diversité des trajectoires possibles constituent un premier axe de recherche avec les élèves. Par exemple, l'exploration des trajectoires suppose de confronter l'élève au travail des colonnes, cascades, jets, mais aussi, d'envisager un travail au sol, à base de roulements....

Divers paramètres peuvent être envisagés pour créer de l'originalité et/ ou de la virtuosité :

- la nature et le choix des objets : forme, taille, volume, propriétés, symbolisme, matière, nombre.
- le type d'actions mis en œuvre, leurs déplacements (dans l'espace avant, latéral, arrière du candidat), et/ou leur amplitude.
- la trajectoire des objets dans l'espace et autour du corps.
- les mouvements de l'objet : rotation, translation, spirale...enroulement, percussion, arrêt, amorti, rebond.

Le jonglage est aussi un travail d'illusion, de manipulation, de circulation et disparition d'objets qui nécessite l'acquisition d'habiletés fines. Il fait appel à des qualités de coordination, latéralisation, dissociation très fines et essentielles aux progrès des élèves. Pour impressionner, surprendre, étonner : le circassien utilise des parties du corps variées pour lancer, attraper, produire des rebonds ou arrêts : pieds, genoux, coudes, épaule, nuque...

Enfin, le jonglage n'est pas qu'une activité individuelle, il réclame la circulation et le partage d'objets entre les circassiens. Une recherche autour des échanges, passings, pickings et autres « vols » d'objets est primordiale.

**Équilibre :** Il s'agit pour le circassien de jouer avec le déséquilibre et le retour à l'équilibre : la question du risque et de la chute organise le travail de l'équilibriste qui cherche à reculer sans cesse les limites de l'équilibre pour mieux y revenir. Le travail des équilibres au cirque ne se limite pas à la longueur du déplacement effectué sans chute ou à la durée maintenue de la stabilité, même si elles s'avèrent souvent premières pour les élèves. La recherche de l'empilement ou du travail en hauteur est une piste particulièrement prometteuse et appréciée des élèves, mais la recherche peut aussi se nourrir d'un jeu sur la diversité et le nombre d'appuis utilisés (pieds, mains, genoux, fesses, dos...). Comme au jonglage, le travail des équilibres fait appel à des qualités de coordination, latéralisation, dissociation, notamment entre les membres inférieurs et le reste du corps qui peut alors s'engager dans d'autres actions, expressions...

**Acrobatie :** Il peut être intéressant en cirque d'aborder l'acrobatie en explorant un répertoire sensiblement différent de la gymnastique : figures collectives, pirouettes, cascades, pyramides constituent une première entrée dans l'acrobatie au cirque. Cette question est également à envisager à travers des productions d'équilibres collectifs : la construction d'équilibres précaires par opposition, traction, dans les contrepoids et appuis complémentaires. Mais elle ne se résume pas à la réalisation de pyramides collectives ou de figures statiques à 2, 3. C'est dans la recherche de production d'effets collectifs à partir de figures simples : roulades, roues, sauts réalisés en inversion, symétrie, addition; dans l'enchaînement de figures individuelles ou collectives en jouant sur les procédés : cascade, canon, répétition... (par exemple: roulades chinoises, chari-vari, saute-mouton) ou encore dans la réalisation de figures dynamiques. Un travail sur le regard, le rythme, l'enchaînement des figures ou leur exécution originale peut être privilégié. Enfin, l'acrobatie au cirque, dans une exploration inhabituelle des agrès traditionnels (mini trampolines, cordes, chaises, éduccgym, blocs mousses...) ouvre maintes perspectives.

**ARTS DU CIRQUE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4 :</b>  <b>Construire une pièce collective</b> à partir des différents arts du cirque pour la présenter, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives. Les élèves spectateurs apprécient <b>l'organisation spatiale et temporelle</b> de la pièce et la qualité d'interprétation des circassiens.</p>	<p>A travers un thème simple, choisi librement ou parmi ceux proposés par l'enseignant, les candidats par groupe de 3 à 5 présentent un numéro en explorant individuellement, successivement ou conjointement les différentes spécialités des arts du cirque: jonglerie, équilibres précaires, acrobaties collectives (au moins un coup de projecteur par candidat)                  La troupe mixte (si possible) utilise des objets, des accessoires, des costumes, même très simples : nez, masque, gants, chapeau, chaussettes. Elle articule des spécialités circassiennes, et met en scène des personnages sur un univers sonore. Elle se réapproprie l'espace disponible (environ 12m -12m) en délimitant sa piste, en disposant son matériel, en maintenant son public derrière une ligne imaginaire ou matérialisée. La durée du numéro est comprise entre 3' et 6'.                  La troupe et le spectacle ont un nom, une affiche et un programme spécifiant la trame, le canevas de la pièce.                  Deux leçons avant l'évaluation du numéro, les circassiens réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Chacun observe le numéro à l'aide d'une fiche, et renseigne la troupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué lors de la présentation finale du numéro sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la qualité de composition lors de l'évaluation.</p>

COMMENTAIRES :

- (1) Les élèves présentent leur numéro. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront le modifier en tenant compte des indications fournies par les spectateurs lecteurs.
- (2) Par exemple, il est capable, de réguler son équilibre sur l'engin sans perturber la continuité du jonglage (mobilité jambes+ bassin indépendante du buste).

**BADMINTON CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<b>Niveau 3</b> : S'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable et gagner.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène.</li><li>• Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement)</li><li>• Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des volants et des déplacements.</li></ul>

**BADMINTON BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<b>Niveau 4</b> : Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène.</li><li>• Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement).</li><li>• Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des volants et des déplacements.</li></ul>

**BASKET BALL CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match à 4 contre 4 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes minimum, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Au cours des phases de jeu, des temps de concentration sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du basket, la 3<sup>ème</sup> faute personnelle est sanctionnée par une exclusion temporaire de 1'30".</li> </ul> <p>(1) Commentaires: Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**BASKET BALL BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concentration sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3<sup>ème</sup> faute personnelle est sanctionnée par exclusion temporaire de 1'30".</li> </ul> <p>(1) Commentaires: Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**SAVATE BOXE FRANÇAISE CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 3</b> : Intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'assaut codifié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres</li> <li>● assaut non mixte</li> <li>● rapport de force équilibré</li> <li>● assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS</li> <li>● arbitrage des assauts par les élèves</li> <li>● 2 assauts à thèmes de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise. (et non plus duos, mais ça se discute en CAP !)</li> <li>● 1 assaut semi libre de 2 reprises d'une durée de 1mn30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise.</li> </ul>

**SAVATE BOXE FRANÇAISE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 4</b> : Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● surface de 4 ou 5 mètres sur 4 ou 5 mètres</li> <li>● assaut non mixte</li> <li>● rapport de force équilibré</li> <li>● assaut : contrôle de la puissance des touches, conformément aux règlements UNSS</li> <li>● arbitrage des assauts par les élèves</li> <li>● 3 assauts libres de 2 reprises d'une durée de 1mn 30 avec 1 mn de récupération entre chaque reprise et 10 mn de récupération entre chaque assaut</li> </ul>

**COURSE DE HAIES CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<b>NIVEAU 3</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en franchissant la série d'obstacles sans piétiner	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 200 mètres haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 200 haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1 <sup>ère</sup> haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 30 m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons. (Dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points) Le temps réalisé sur le parcours compte pour 75 % de la note. L'échauffement (Compétence Méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la gestion de la course inter-obstacles comptent pour 25%.

**COURSE DE HAIES BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<b>NIVEAU 4</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 250 m plat ( un seul essai ) et 1 parcours de 250 mètres haies . L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 250 haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1 <sup>ère</sup> haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 40 m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons. (Dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points) Le cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note. En cas de chute sur le 250 m haies une deuxième tentative est proposée à l'élève.

**COURSE DE RELAIS- VITESSE CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3</b>  <b>Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.</b></p>	<p>1. <b>Chaque élève réalise un 50 mètres</b> départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).                  2. <b>Les équipes de relais</b> (1) effectuent chacune 2 parcours de <b>4 x 50 mètres</b>, départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2<sup>ème</sup> tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2 , le poste 4 passe au 3 et réciproquement. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas).                  Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission).                  Chaque élève est noté selon les critères suivants :                  Pour 25 % sur sa performance sur 50 mètres individuel.                  Pour 25 % sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50 m. des 4 relayeurs, et le meilleur temps des 2 relais effectués.                  Pour 25 % sur la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais, dont l'un avec changement des postes 1-2/3-4.                  4. <b>Pour 25 % sur l'échauffement avant l'épreuve, la récupération après l'effort, et la validation des zones de transmission</b></p>

**COMMENTAIRES**

- (1) Regrouper les élèves par rapport aux temps réalisés sur 50 mètres, et constituer des équipes de relayeurs de temps identiques. Ne pas chercher à faire des équipes équilibrées, plus les écarts sont importants et plus les régulations des vitesses sont difficiles à réaliser. Les équipes peuvent être mixtes
- (2) Le temps du relais doit être inférieur à la somme des temps additionnés, ce qui traduit le temps gagné lors des 3 passages de témoin grâce au départ lancé.
- (3) L'enseignant fait la somme des deux performances réalisées par la même équipe. Lors de la seconde prestation les rôles de relayeurs postes 1 et 4 sont échangés dans l'ordre avec les postes 2 et 3 . Le changement de rôles permet de vérifier la faculté de s'adapter à différentes places possibles dans un relais. (départ- arrivée, deuxième et troisième relais).

**COURSE DE RELAIS- VITESSE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4</b>  <b>Pour produire la meilleure performance optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.</b></p>	<p>1. <b>Chaque élève réalise un 50 mètres</b> départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).                  2. <b>Les équipes de relais</b> (1) effectuent chacune 2 parcours de <b>4 x 50 mètres</b>, départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2<sup>ème</sup> tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2 et le poste 4 au 3 et réciproquement. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas).                  Les zones de transmission et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10m d'élan , 20m de transmission ).                  Chaque élève est noté selon les critères suivants :                  Pour 25% sur sa performance sur 50m individuel                  Pour 25% sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50m des 4 relayeurs et le meilleur temps des 2 relais effectués.                  Pour 25% sur la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais dont l'un avec changement des postes 1-2/3-4                  Pour 25% sur la validité et l'efficacité des transmissions</p>

**COMMENTAIRES**

- (4) Regrouper les élèves par rapport aux temps réalisés sur 50 mètres, et constituer des équipes de relayeurs de temps identiques. Ne pas chercher à faire des équipes équilibrées, plus les écarts sont importants et plus les régulations de vitesses sont difficiles à réaliser. Les équipes peuvent être mixtes
- (5) Le temps du relais doit être inférieur à la somme des temps additionnés, ce qui traduit le temps gagné lors des 3 passages de témoin grâce au départ lancé.
- (6) L'enseignant fait la somme des deux performances réalisées par la même équipe. Lors de la seconde prestation les rôles de relayeurs postes 1 et 4 sont échangés dans l'ordre avec les postes 2 et 3. Le changement de rôles permet de vérifier la faculté de s'adapter à différentes places possibles dans un relais. (départ- arrivée, deuxième et troisième relais).
- (7) Chaque coureur participe sur les deux parcours de 4x50m à trois charnières de relais
- (8) Deux relayeurs se tamponnent lorsqu'ils viennent au contact l'un de l'autre ou quand le donneur est obligé de ralentir pour ne pas dépasser le receveur.

## COURSE D'ORIENTATION CAP BEP

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 3</b> : Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (Chemin, route ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé connu. 14 balises sont de niveau 1 et 10 balises de niveau 2.</p> <p>Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère.</p> <p>Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre.</p> <p>Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner.</p> <p>Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>

**COMMENTAIRES** : Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants :

- conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves, etc.)
- Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives,...etc.)
- Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.
- Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort,...)
- Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).
- Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche.

Les symboles IOF (international orienteering fédération) caractérisent l'élément caractéristique du poste et sa position par rapport à celui-ci

<http://www.orienteering.org/i3/index.php?iof2006/content/download/1787/8358/file/IOF%20Control%20Descriptions%202004.pdf>

**COURSE D'ORIENTATION BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 4</b> : Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>	<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 balises de niveau 3.</p> <p>Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère.</p> <p>Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau du niveau qu'il veut atteindre.</p> <p>Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner.</p> <p>Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>

**COMMENTAIRES** : Dans le cadre du contrôle en cours de formation, la course est individuelle ou en binôme.

Les contraintes de sécurité nécessitent de choisir des dispositifs particuliers notamment dans les domaines suivants :

- conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves,...etc.)
- Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives,...etc.)
- Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.
- Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort,...)
- Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche.
- Les balises de niveau 3 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 2 (fossé, limite de végétation, talus...) pour leur recherche

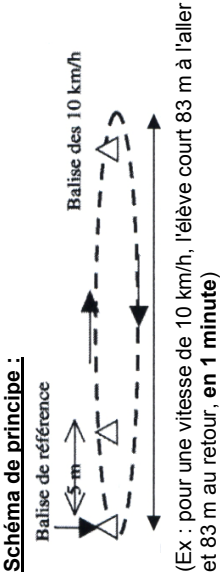
Les symboles IOF (international orienteering fédération) caractérisent l'élément caractéristique du poste et sa position par rapport à celui-ci

<http://www.orienteering.org/i3/index.php?/iof2006/content/download/1787/8358/file/IOF-%20Control%20Descriptions%202004.pdf>

**COURSE DE DUREE CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.</p>	<p>Le candidat doit choisir un objectif parmi les 2 qui lui sont présentés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Pour cela, le candidat doit identifier ce qu'il vise comme étant « le bon usage de soi » au sein d'un contexte de vie singulier.</p> <p>Les 2 objectifs sont :</p> <p><b>Objectif 1 :</b> Développer une santé physiologique personnelle optimale</p> <p><b>Objectif 2 :</b> Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette</p> <p>Dans le cadre du protocole d'évaluation, le candidat doit donc réaliser un extrait d'une séance d'entraînement intégrant une entrée dans l'activité et des efforts (déplacements en course ou en course/marche) d'une durée de 15 à 20 minutes (y compris les temps de récupération). Des repères sonores ou visuels externes sont régulièrement annoncés aux candidats au cours de leur entraînement (par exemple : annonce de chaque minute de l'entraînement possible d'un cardio-fréquencemètre...). Il est demandé au candidat de construire et de réaliser une partie de la séance d'entraînement. Au minimum 2 changements d'allures au cours de cet effort sont attendus. La charge des entraînements proposés (distances, intensités, récupération), et qui intègre la partie conçue par le candidat, est indiquée dans le protocole d'évaluation du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens.</p> <p>Il est donc exigé du candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qu'il conçoive une partie de sa séance d'entraînement et qu'elle soit intégrée à l'autre partie présentée dans le protocole d'évaluation de l'établissement</li> <li>- qu'il justifie par oral ou par l'écrit l'objectif poursuivi par un motif d'agir personnel</li> <li>- qu'il exprime par oral ou par l'écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisées</li> <li>- qu'il intègre des allures de course relatives aux types efforts exigés par l'objectif choisi et qu'il doit avoir expérimentées au cours de sa préparation à cette épreuve.</li> </ul>

**COURSE DE DUREE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute)</p> <p><b>Tout autre dispositif est accepté</b> dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>	<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 18 km/h. D'autres balises seront installées pour marquer les vitesses de 5 km/h à 18 km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit construire en début de leçon le projet de sa séance d'entraînement, prévue sur un temps de 30 minutes. Il devra choisir, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p><b>Obj. 1 :</b> Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.</p> <p><b>Obj. 2 :</b> Développer un état de santé de façon continue.</p> <p><b>Obj. 3 :</b> Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise l'objectif choisi et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et des intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, et ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant les 30 minutes.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence et éventuellement lui rappelle son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir).</p> <p>La séance se déroule donc, après échauffement, en 2 temps de 30 minutes pour permettre le passage de 2 groupes d'élèves. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance d'entraînement, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour <b>Évaluer, Concevoir et Analyser</b>.</p>

**DANSE CHORÉGRAPHIE COLLECTIVE CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 3 :</b> Composer une chorégraphie collective à partir d'un <b>thème d'étude</b> proposé par l'enseignant, en faisant évoluer la motricité usuelle par l'utilisation de <b>paramètres du mouvement</b> (espace, temps, énergie) pour la réaliser devant un groupe d'élèves dans un espace scénique orienté. Apprécier le degré de lisibilité du thème d'étude et l'interprétation des élèves danseurs.</p>	<p>Présenter une chorégraphie en groupe de 2 à 5 élèves            Durée : 1'30 à 2'30, espace scénique et emplacement des spectateurs définis            Deux leçons avant l'évaluation de la composition chorégraphique, les danseurs réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Un spectateur-lecteur observe un danseur à l'aide d'une fiche, le renseigne sur sa prestation et présente une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué <b>lors de la présentation finale de la chorégraphie</b> sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la chorégraphie ou l'interprétation du danseur lors de l'évaluation.</p>

**COMMENTAIRES :**

(1) Les élèves présentent leur chorégraphie. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront la modifier en tenant compte des indications fournies par les spectateurs lecteurs.

**Concernant les rôles sociaux :**

L'APSA danse abordée sous la forme de chorégraphie collective implique les élèves dans des rôles sociaux tout au long du cycle et dans les 3 registres d'apprentissage (composition, interprétation, appréciation). Il ne paraît pas pertinent de quantifier ces rôles de façon spécifique dans l'évaluation des registres de composition et d'interprétation. Dans les rôles de **compositeurs-chorégraphes**, les élèves doivent faire des propositions, accepter celles des autres et trouver un compromis dans les choix retenus. Ceci implique confiance en soi, écoute des autres ...  
 En tant que **danseurs-interprètes**, ils doivent accepter de se « montrer » devant les autres, assumer le choix des danseurs du groupe et les erreurs éventuelles d'interprétation.

En revanche, le rôle de **spectateurs-lecteurs**, les appréciations des élèves se caractérisent selon les 3 niveaux de maîtrise définis.

**Concernant les termes utilisés dans la fiche d'évaluation :**

**motricité usuelle :** motricité organisée autour de la verticalité, mobilisant la périphérie du corps, dans un espace proche, peu dissociée ...

**thème d'étude :** les thèmes peuvent être extrêmement divers : gestes fonctionnels (frotter, plier, tordre, glisser, pousser, trancher, abattre..) les usages professionnels : gestes du travail et postures du métiers (particulièrement pertinents pour ces élèves), les relations sociales et familiales, les rapports humains (définition rencontre ...), un lieu (gare, rue, ...), mais également des images, des peintures, des textes ou des poésies (appropriés dans le cadre de projets pluridisciplinaires)

**argument :** faire expliquer par les élèves ce qu'ils ont choisi de traiter dans le thème.

**paramètres du mouvement et principes de composition (procédés chorégraphiques) :**

**les paramètres du mouvement :** l'espace, le temps, l'énergie, le corps. La fréquence, la durée et la maîtrise de leur utilisation/exploitation sont des indicateurs du niveau de compétences acquises.

- **l'espace :** faire grand, petit, produire des formes courbes ou angulaires, aller vers le haut ou vers le sol, orientation ... mais aussi les modes de groupement, les lignes fortes, le jeu avec les niveaux, les directions, les orientations par rapport au public, les entrées et sorties de scène, l'aménagement de l'espace scénique avec un décor ...

- **le temps** : faire lent, vite, être à l'arrêt, utiliser des accents, mais aussi la façon dont est structurée la chorégraphie dans son ensemble
  - **l'énergie** : danser avec une énergie faible, forte, saccadée, mais aussi dans l'ensemble de la chorégraphie (comment l'énergie évolue ?...)
  - **le corps** : les différentes parties du corps qui sont mobilisées, le placement du regard, la présence ... mais aussi la répétition d'un mouvement, l'accumulation d'un geste pour le développer progressivement...
- le rapport aux autres** : distance, orientation, contact, unisson, polyphonie, décalage dans le temps, contrastes... afin d'organiser le rapport aux autres de façon diversifiée, originale, plus ou moins complexe (en relation au thème et en jouant avec les paramètres du mouvement).

**Utilisation de l'espace scénique dans ces différentes dimensions:** dans la profondeur, dans la largeur (de côté cour à côté jardin), sur différents niveaux.

**DANSE CHORÉGRAPHIE COLLECTIVE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 4:</b> Composer une chorégraphie collective à partir d'une démarche et des <b>procédés de composition</b> définis par l'enseignant. Enrichir la production par l'<b>organisation de l'espace scénique et les relations entre les danseurs</b>. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. La chorégraphie est réalisée devant un groupe d'élèves. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique</p>	<p>Présenter une chorégraphie en groupe de 2 à 5 élèves                      Durée : 1'30 à 2'30, espace scénique et emplacement des spectateurs définis                      Donner un titre et fournir un argument (écrit ou oral)                      Deux leçons avant l'évaluation de la chorégraphie, les danseurs réalisent une répétition (1) devant un groupe de spectateurs-lecteurs (de préférence choisis). Chacun observe le numéro à l'aide d'une fiche, et renseigne les danseurs sur leur chorégraphie en présentant une ou des propositions pour l'améliorer. Il est évalué <b>lors de la présentation finale de la chorégraphie</b> sur la pertinence de ses conseils et sur les améliorations produites sur la qualité de composition lors de l'évaluation.</p>

**COMMENTAIRES**

(1) Les élèves présentent leur chorégraphie. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront la modifier en tenant compte des indications fournies par les spectateurs lecteurs.

**Procédés chorégraphiques**

**1. / corps/mouvement:**

**La répétition:** reprise, reproduction d'un geste, d'une séquence ou d'une phrase.

**La transposition :** principe de reproduction d'un même mouvement avec une autre partie du corps ou un autre segment.

**L'accumulation :** à partir d'un geste vient s'ajouter un autre geste, puis on reprend en ajoutant un 3<sup>ème</sup> ... D'un élément simple à un développement cumulatif par de plus en plus de segments.

**L'aléatoire :** dans la détermination d'un certain nombre d'éléments: point de départ, d'arrivée ; nombre de séquences à répéter ; énergies choisies ; nombre d'arrêts...  
 Déformation : agrandir, réduire, tordre...

**2. /espace:** inversion (inverser début et fin, point de départ et d'arrivée), contraste, couplet refrain, diagonales (ligne de force: diagonale qui part de jardin-fond à public-cour ; ligne de fuite : diagonale qui part de jardin-public à fond de scène cour), ligne/cercle.

3. **/temps**: crescendo-decrescendo (accélération dynamique progressive, puis décélération progressive), collage-montage à partir d'une fragmentation de la phrase dansée, fondus- enchaînés, effet de tuilage...

4. **/Relation entre danseurs**: solo, duo, trio...

Alternance: question-réponse mouvement l'un après l'autre.

Unisson: danseur en mouvement simultanément.

Succession: cascade (la vague dans 1 stade).

Canon: séquence de mouvements réintroduite par d'autres danseurs à intervalles réguliers.

La fugue: une séquence se poursuit différemment, puis se retrouve.

**Stylisation**: Processus par lequel le mouvement s'éloigne du quotidien pour devenir un mouvement dansé.

**COURSE DE DEMI-FOND CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</p>	<p>En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.</p>

**COURSE DE DEMI-FOND BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée</p>	<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.</p>

**LANCER DU DISQUE CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.</p>	<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation)</p> <p>Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de la notation.</p> <p>L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers.</p> <p>Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2</p> <p>L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : 1KG pour les filles, 1,5 KG pour les garçons</p> <p>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>

**LANCER DU DISQUE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>	<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation)</p> <p>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais</p> <p>Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur lancer.</p> <p>Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs lancers.</p> <p>Pour 20% sur la justesse de sa prévision.</p> <p>Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement officiel</p>

**ESCALADE CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>Pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 5, se dominer et conduire son déplacement en s'adaptant à différentes formes de prises et de support. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.</p>	<p>Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 5c pour les filles et de 4a à 6a pour les garçons, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise.</p> <p>Le candidat choisit son niveau de difficulté selon la modalité d'ascension en moulinette avec une boucle pincée 1 mètre au dessus du baudrier par un élastique ou sans boucle, dans une voie plus ou moins connue.</p> <p>L'épreuve consiste à s'équiper, s'encorder puis grimper dans un temps maximum de 8 minutes. L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper d'un partenaire.</p> <p>A la première chute, le candidat peut reprendre sa progression. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête.</p> <p>Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation.</p>

**ESCALADE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 4</b></p> <p>Pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 5, conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.</p>	<p>Le dispositif comprend des voies de niveau 3c à 6a, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Les dégaines sont en place.</p> <p>Le candidat choisit son niveau de difficulté pour grimper en tête dans 1 ou 2 voies connues.</p> <p>L'épreuve consiste à se préparer, s'équiper puis grimper dans un temps maximum de 8 mn (par voie). L'épreuve est complétée par une prestation d'assurance au cours du grimper du partenaire.</p> <p>A la 1ère chute, le candidat peut reprendre sa progression. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête.</p> <p>L'épreuve s'arrête si le candidat ne musquetonne pas tous les points.</p> <p>Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie. Les points accordés à la cotation seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points possibles selon la cotation.</p>

**FOOTBALL CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 3 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en oeuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match à 6 contre 6 (5joueurs de champ et un gardien) sur un terrain de football à 7, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes minimum (comportant 2 mi-temps). Au cours des phases de jeu, des temps de concentration sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface. Les remises en jeu s'effectuent au pied.</li> </ul> <p>(1) Commentaires : Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en oeuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**FOOTBALL BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en oeuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matchs à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain de football à 7, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concentration sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction du jeu adverse</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du football à 7. L'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface. Les remises en jeu s'effectuent au pied.</li> </ul> <p>(1) Commentaires : Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en oeuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**GYMNASTIQUE AU SOL      CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.</p>	<p>Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés.</p> <p>Des exigences : les éléments proviennent d'au moins 3 familles gymniques différentes dont un renversement</p> <p>Des contraintes d'espace: l'enchaînement est réalisé sur un chemin de tapis de 12mx2m (au moins 2 longueurs)</p> <p>Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges</p> <p>La cotation des difficultés est référée au code scolaire      A:0,20    B:0,40    C:0,60    D:0,8    E:1</p>

**GYMNASTIQUE AU SOL      BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Composer un enchaînement de 6 éléments minimum (de 4 familles gymniques distinctes dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté) pour le réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et des orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.</p>	<p>Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés.</p> <p>Des exigences: les éléments proviennent de 4 familles distinctes dont un renversement et une rotation arrière de 2 niveaux de difficulté</p> <p>Des contraintes de temps: entre 30" et 1'</p> <p>Des contraintes d'espace: l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins 2 longueurs dont une diagonale)</p> <p>Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges</p>

**HANDBALL CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 3 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes minimum, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Au cours des phases de jeu, des temps de concentration sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du handball, mais l'engagement est réalisé par le gardien depuis sa surface.</li> </ul> <p><u>(1) Commentaires :</u></p> <p>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**HANDBALL BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concentration sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du handball. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut-être rapide.</li> </ul> <p><u>(1) Commentaires :</u></p> <p>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**JUDO CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 3 :</b> intégrer les principes d'affrontement en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques et en acceptant d'entrer dans une logique d'affrontement codifié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>.</li> <li>• Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol)</li> <li>• Éthique et rituel définis</li> <li>• Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat</li> </ul>

**JUDO BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 4 :</b> Combiner des techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de <i>randori</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randori</i>.</li> <li>• Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol)</li> <li>• Éthique et rituel définis</li> <li>• Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat</li> </ul>

**LANCER DU JAVELOT CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.</p>	<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2</p> <p>L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>

**LANCER DU JAVELOT BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envoi de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>	<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur lancer Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs lancers. Pour 20% sur la justesse de sa prévision</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>

**MUSCULATION CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.</p>	<p>Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.</p> <p>L'épreuve se compose de deux prestations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel.</li> <li>- la réalisation de cette séance.</li> </ul> <p>Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires ( 3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).</p>

**MUSCULATION BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel</p>	<p>Le candidat doit choisir un objectif parmi les trois qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Objectif 1</b> - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).</li> <li>- <b>Objectif 2</b> - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</li> <li>- <b>Objectif 3</b> - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de du volume musculaire).</li> </ul> <p>Sur les postes de musculation disponibles, le candidat choisi 2 groupes musculaires (ou parties du corps) qu'il souhaite mobiliser en fonction de l'objectif qu'il s'est choisi : mollets, cuisses, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen... ; Il doit présenter des exercices de musculation pour ces 2 groupes musculaires choisis. Puis un tirage au sort d'un exercice musculaire dans chacune des deux catégories (tronc et membres) oblige le candidat à les réaliser en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi.</p> <p>Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, des récupérations.</p> <p>Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent se structurer en fonction des besoins (matériel, pareur...). Chaque candidat choisi un objectif de musculation et transcrit sur une fiche les éléments suivants : (mobile personnel, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, et par oral ou par écrit, il identifiera les sensations perçues, et proposera en fin de séquence un bilan de celle-ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.</p>

**NATATION DE VITESSE CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique.</p>	<p>Epreuve chronométrée de 100m Nage Libre.</p> <p>La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours.</p> <p>Le candidat annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. (crawl, brasse, dos). Au terme du parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 5 secondes. Exemple : entre '1'40'' et '1'45''.</p> <p>* la nage est reconnue « crawlée » si les actions des bras sont alternées avec retour aérien, et si les actions de jambes sont alternées de type battements.</p>

**NATATION DE VITESSE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.</p>	<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau.</p> <p>Un premier 50m « 2 nages » choisis parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.</p> <p>Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m.</p> <p>Un troisième 50m « nage libre ».</p> <p>A l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes. Exemple : entre 50 et 53 secondes.</p> <p>Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m.</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.</p> <p>Pour le troisième 50m, 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>

**NATATION SAUVETAGE CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement en immersion d'obstacles disposés en surface, et la remontée d'un objet immergé</p>	<p>Épreuve comportant deux parties enchaînées.</p> <p>Un parcours de 200m comportant 8 obstacles à franchir en immersion. Cette distance doit être nagée en moins de 5mn20 pour les candidats et en moins de 5mn40 pour les candidates.</p> <p>Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury qui dispose les 8 obstacles régulièrement sur le parcours. Un intervalle d'environ 25m sépare les obstacles qui sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m.</p> <p>Les modalités de franchissement sont libres. Le nombre de tentatives de franchissement n'est pas limité. Passer les obstacles sans heurter est valorisé.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles et dans son prolongement, le candidat nage vers une zone indiquée, distante d'une vingtaine de mètres, pour remonter en surface en moins de 30 s (garçons), de 35 s (filles), un mannequin qui s'y trouve immergé à environ 2 m de profondeur.</p> <p>Ce parcours est chronométré, jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont émergées.</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve au jury le nombre de points qui lui seront attribués pour chacun des éléments évalués, au cours des deux parties de l'épreuve.</p>

**NATATION SAUVETAGE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>En choisissant son mode de nage, se déplacer vite sur une distance longue tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur</p>	<p>Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40m choisie par le candidat.</p> <p>Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant au moins 8 obstacles à franchir. Ces obstacles sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout contact avec un obstacle est pénalisé. Le nombre de tentatives de franchissement est limité à 10 sur l'ensemble du parcours.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi immergé à environ 2m de profondeur, et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés; le candidat identifie celui choisi dans son projet.</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte).</p>

**RUGBY CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50m x 40m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres de 10 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre les rencontres, les temps de repos sont mis à profit pour réajuster l'organisation collective en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du rugby à 7 scolaire (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied indirect donc tactique sur tout le terrain).</li> <li>• <u>(1) Commentaires :</u></li> </ul> <p>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**RUGBY BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50m x 40m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre les rencontres, les temps de repos sont mis à profit pour réajuster l'organisation collective en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du rugby à 7 scolaire (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied indirect donc tactique sur tout le terrain).</li> <li>• <u>(1) Commentaires :</u></li> </ul> <p>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**SAUT DE CHEVAL CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>Choisir un saut par redressement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité 2 fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion et premier envoi) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable de repérer la qualité du premier envoi (amplitude et forme du corps).</p>	<p>Présentation d'une fiche qui comporte le saut choisi (le niveau de difficulté est indiqué)</p> <p>La table de saut ou le cheval sont à une hauteur de 1,10m pour les filles, 1,20m pour les garçons</p> <p>Une zone de réception est tracée à 1m de l'agrès</p> <p>3 zones sont tracées sur l'agrès (si table de saut ou cheval en long)</p> <p>2 essais consécutifs</p> <p>Une 3ème course est autorisée si l'élève n'a pas touché le tremplin ou l'agrès, même si le plan du cheval ou de la table a été dépassé</p> <p>Le saut est nul si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- appui d'un seul pied ou d'une seule main (à l'appel et sur l'agrès)</li> <li>2- le saut exécuté n'est pas répertorié</li> <li>3- une aide est apportée pendant le saut</li> </ul> <p><b>Le meilleur des 2 sauts sera retenu pour la note finale</b></p>

**SAUT DE CHEVAL BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Choisir un saut par renversement, le maîtriser pour pouvoir le réaliser en sécurité 2 fois consécutivement à niveau identique, dans le respect d'exigences techniques (impulsion, premier envoi, tenue du corps) et de la dimension esthétique. Juger en étant capable d'apprécier la qualité du saut (amplitude du premier envoi, forme du corps, gainage).</p>	<p>Présentation d'une fiche qui comporte le saut choisi ( le niveau de difficulté est indiqué)</p> <p>La table de saut ou le cheval sont à une hauteur de 1,10m pour les filles, 1,20m pour les garçons</p> <p>Une zone de réception est tracée à 1m de l'agrès</p> <p>2 essais consécutifs</p> <p>Une 3ème course est autorisée si l'élève n'a pas touché le tremplin ou l'agrès, même si le plan du cheval ou de la table a été dépassé</p> <p>Le saut est nul si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- le saut exécuté n'est pas répertorié</li> <li>2- une aide est apportée pendant le saut</li> </ul> <p>Le saut est déclassé si la forme du corps et la hauteur du bassin (au-dessus des épaules) sont trop éloignés des exigences du saut choisi</p> <p><b>Le meilleur des 2 sauts sera retenu pour la note finale</b></p>

**SAUT EN PENTABOND CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives</p>	<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Cinq essais sont autorisés. La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note.</p> <p>L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Cas de nullité :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) lorsque le 1<sup>er</sup> bond n'est pas un cloche-pied</li> <li>2) quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable).</li> </ol> <p>Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.</p>

**SAUT EN PENTABOND BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.</p>	<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur saut. Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs sauts. Pour 20% sur la justesse de sa prévision.</p> <p>Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.</p> <p>Cas de nullité :</p> <p>lorsque le 1<sup>er</sup> bond n'est pas un cloche-pied.</p> <p>Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable).</p>

**STEP CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 3:</b> choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.</p>	<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins trois blocs, en choisissant un objectif. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC). L'utilisation de cardiofréquencemètre est conseillée.</p> <p>⚡ <b>OBJECTIF 1 : SE DÉVELOPPER SE DÉPASSER</b> (160&lt;FC&lt;200) L'effort est court et l'utilisation de paramètres le rend plus intense. L'enchaînement est présenté sur 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>⚡ <b>OBJECTIF 2 : S'ENTREtenir REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER</b> (110&lt;FC&lt;160) L'effort est long et de faible intensité. L'enchaînement est présenté sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>⚡ <b>OBJECTIF 3 : DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ ET AMÉLIORER SA COORDINATION.</b> Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation</p> <p><b>POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES QUI EST RECHERCHÉE.</b></p>
<p><b>Commentaires :</b></p> <p>* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation du « produire ensemble », la totalité de la note est individuelle.</p> <p>**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique</p> <p><b>Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser.</b></p>	

**STEP BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 4 :</b> prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.</p>	<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins cinq blocs. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'objectif choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois objectifs proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Effort (FCE)***. L'utilisation de cardiofréquence mètre est vivement conseillée.</p> <p>↳ <b>OBJECTIF 1 : INTENSITE SE DÉVELOPPER, SE DÉPASSER</b> (intensité de travail &gt; 85%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ; ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de tests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ <b>OBJECTIF 2 : DURÉE S'ENTRETEINIR, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME.</b> (intensité de travail entre 60 et 75%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de tests, BPM.</p> <p>↳ <b>OBJECTIF 3 : COORDINATION DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ, Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité.</b> L'enchaînement est entièrement créé par les élèves. Un code défini au sein du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens, doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. Il est présenté sur une durée de 6 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation. Chaque élève présente son projet de séance par écrit : objectif et séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Il réalise ensuite ce projet. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il apporte un commentaire sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Ce sont les aspects énergétiques (FCE) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève.</p> <p><b>POUR TOUS LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES DÉTERMINÉES QUI EST RECHERCHÉE</b></p>
<p><b>Commentaires :</b></p> <p>* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation collective du « concevoir » et du « produire », la totalité de la note est individuelle.</p> <p>**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique</p> <p>*** <b>Formule de KARVONEN : FCEffort = FCRepos + [(FCMax – FCRepos) X % d'intensité de travail définie]</b> Ex.: candidat de 16 ans avec une FC Repos de 65 choisissant l'objectif 1 : FCE = 65 + [(220-16) – 65] X 90 %] = 190</p>	

**TENNIS DE TABLE CAP BEP**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 3 :</b></p> <p>Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point et chercher à gagner.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène.</li><li>• Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart. Le changement de service s'effectue tous les deux points sauf en cas d'égalité à 10 où le service devient alterné.</li><li>• Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des balles et des déplacements.</li></ul>

**TENNIS DE TABLE BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL**

<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>	<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>
<p><b>Niveau 4 :</b></p> <p>faire des choix tactiques pour gagner le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène.</li><li>• Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart. Le changement de service s'effectue tous les deux points sauf en cas d'égalité à 10 où le service devient alterné.</li><li>• Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des balles et des déplacements.</li></ul>

**VOLLEY BALL CAP BEP**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 3 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match à 4 contre 4 sur un terrain de 14m sur 7m opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres en un set de 25 points (joué au point décisif). Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet peut être adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00m à 2,30m) et le nombre de services consécutifs effectués par le même joueur est limité à 3.</li> <li>• <u>Commentaires :</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)</li> <li>(2)</li> </ol> </li> </ul> <p>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>

**VOLLEY BALL BACCALaurÉAT PROFESSIONNEL**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matchs à 4 contre 4, sur un terrain de 14m sur 7m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute au moins deux rencontres en 25 points au tie-break contre la même équipe. Entre ces deux rencontres, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00 m à 2,30m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.</li> <li>• <u>Commentaires :</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)</li> </ol> </li> </ul> <p>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>