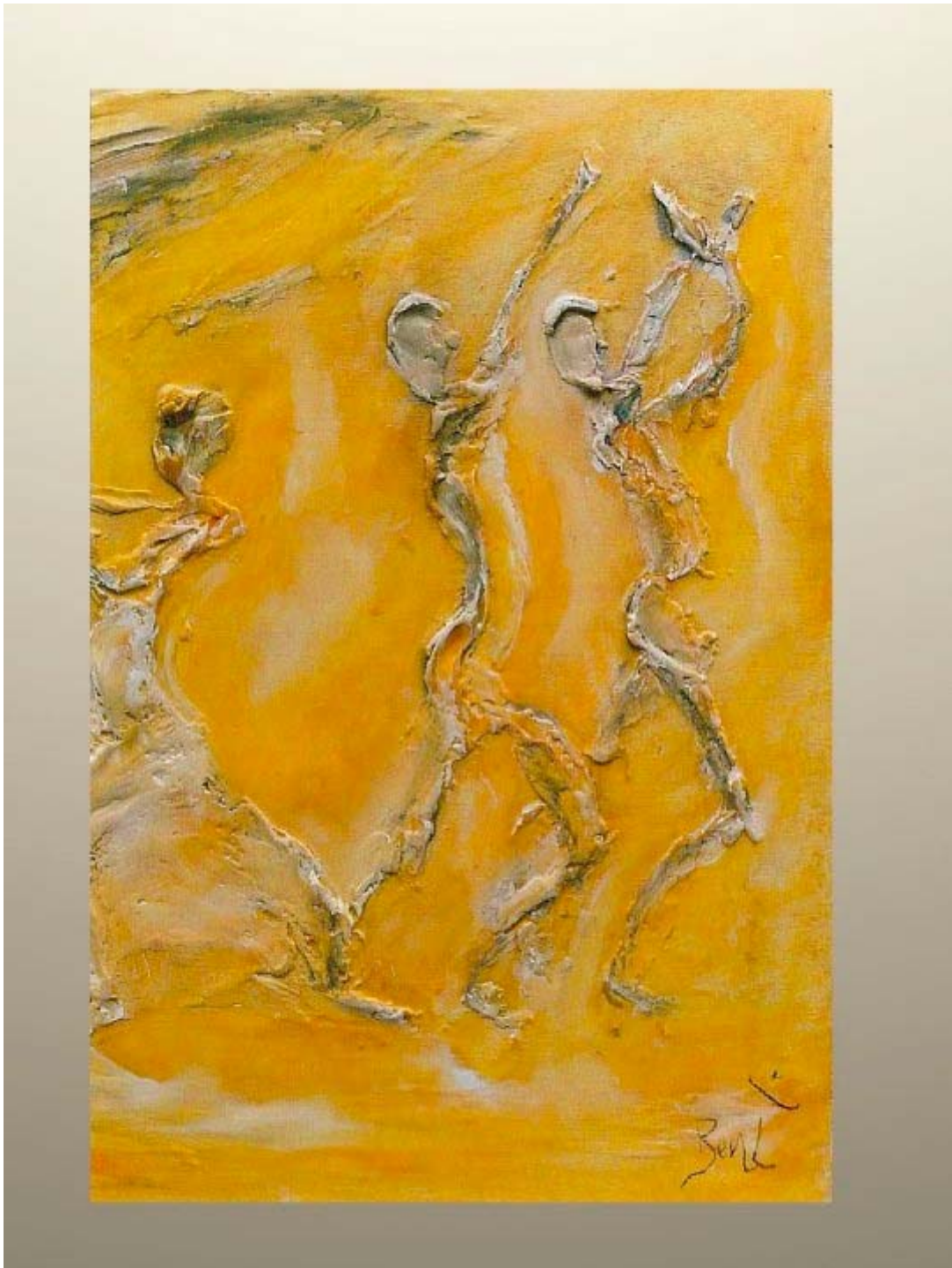


Spécial voie professionnelle



« Incantation » Bénédicte Avisse

Edito des IA-IPR

La mise en œuvre des programmes de la voie professionnelle nous permet au terme de la première année de dégager des pistes de réflexion, de pointer les difficultés ou de nous appuyer sur les effets bénéfiques des nouveaux programmes.

Il est naturel que les équipes EPS tâtonnent, expérimentent, émettent leur avis. Cette phase d'appropriation est nécessaire et utile car elle constitue une remise en cause de l'existant. Elle permet de réinterroger les objectifs éducatifs poursuivis, de discuter les choix de programmation.

Le groupe projet de l'observatoire académique des pratiques en EPS a élaboré un certain nombre de documents relatifs d'une part, à la méthodologie du projet, d'autre part à l'élaboration d'une programmation. Ils sont rassemblés dans ce numéro et sont un appui à la réflexion qui guidera l'élaboration de votre projet, vos choix de programmation des unités de formation et de celles retenues pour la certification.

Les spécificités des filières des lycées professionnels ou de ceux qui sont labellisés lycées des métiers mettent en évidence des caractéristiques liées au champ professionnel ainsi qu'au public concerné. Ce sont elles qui donnent une couleur à votre projet. Aussi, nous vous engageons à utiliser toute la palette disponible pour teinter votre projet EPS et donner les touches nécessaires qui reflèteront votre singularité.

Bénédicte Lemarié
Jean-Luc Cournac

<u>Edito</u>	Page 2
<u>Introduction</u>	Page 3
<u>Les nouveaux programmes au LP : mise en œuvre au lycée Victor Lépine à Caen</u>	Page 4
<u>Epreuves de la liste académique en bac pro et BEP</u>	
<u>CAP</u>	Page 9
<u>Cycle de demi fond au collège Chartier de Mortagne au Perche</u>	Page 19
<u>Le nouveau CAPEPS</u>	Page 29
<u>Au cœur des AS</u>	Page 33
<u>L'actualité nationale</u>	Page 35

Introduction

Vous trouverez à la suite des articles sur, les programmes des lycées professionnels, un cycle de demi-fond et une présentation du nouveau CAPEPS session 2011.

Plus d'un an et demi après la sortie des programmes des lycées professionnels il nous est apparu intéressant de connaître l'avis de ceux qui les appliquent chaque jour. Quelles sont les différences marquantes entre le texte de 2009 et son prédécesseur de 2002 ? Quelles conséquences pour l'enseignement de l'EPS ?

Pour répondre à ces questions nous avons interrogé, par l'entremise de leur porte parole Line MAIGRET, l'équipe EPS du lycée professionnel Victor LEPINE de Caen. Ils vous exposeront l'évolution de leur démarche, les problèmes rencontrés et les solutions envisagées.

Ensuite le collègue CHARTIER de Mortagne au Perche nous fera partager son cycle de demi-fond. Ce traitement didactique développé par Régis Desplatz (également BE athlétisme) vient en écho aux propositions que d'autres intervenants avaient faites dans notre revue numéro 37 consacrée au texte collègue. Il enrichit le débat sur une activité nouvelle dans les programmations qui, au moment, avait soulevé nombre d'interrogations.

Enfin nous ne pouvions passer sous silence l'arrivée du nouveau CAPEPS. Nous nous sommes efforcés de l'expliquer et de montrer les différences les plus marquantes entre ce nouveau concours et celui que beaucoup d'entre vous ont connu puisqu'il a recruté plus de vingt promotions de professeurs d'EPS. Vous trouverez à la fois une présentation synthétique de ce nouveau concours et une explication des épreuves.

Nous remercions vivement les collègues des établissements cités pour leur implication dans la dynamique de notre discipline.

N.B : Si vous souhaitez réagir aux articles qui suivent vous pouvez envoyer vos commentaires à l'adresse suivante : rachid.chougar@ac-caen.fr

Rachid Chougar

Question à Line Maignet et à l'équipe EPS du lycée professionnel Victor Lépine

Bonjour Line. Pour ton équipe, quelles différences fondamentales existent entre le texte de 2009 et 2002?

Les plus grands changements concernent les contraintes de l'évaluation certificative et donc cela a des incidences sur la programmation des APSA. Pour le reste, le projet EPS notamment, cela ne modifie rien car précisément les caractéristiques de nos élèves n'ont pas changé. Pour revenir sur la programmation l'injonction donnée de traverser les 5 compétences n'a pas modifié la nôtre car nous avons déjà la volonté de les enseigner même si, au final, on ne peut en enseigner que quatre faute d'installations pour pratiquer l'athlétisme.

Oui, mais le nouveau texte préconise des temps d'apprentissage longs et orientés davantage sur les APPN, les activités artistiques, acrobatiques et celles centrées sur le développement et l'entretien de soi...



Mais nous insistons déjà sur les CP3 et CP5 car ici nous recevons beaucoup de filles qui sont inscrites dans des filières de création donc en EPS on poursuit ce travail de création et on essaie depuis longtemps de faire travailler l'imaginaire. Par ailleurs, au niveau de la CP5, il nous paraît important de faire le lien entre les postures de travail en atelier et les postures sécuritaires lors du renforcement musculaire.

Quant aux apprentissages longs cela signifie en Lycée Professionnel que les 15 à 20 heures effectives ne sont pas obligatoirement enseignées en continue. Elles peuvent être entrecoupées d'une période de stage par exemple mais cela signifie également d'autres modalités de pratique comme le fait d'enseigner la même activité à des baccalauréats professionnels toute la semaine c'est à dire deux fois une heure trente.

D'autre part, le temps de pratique dépend aussi de deux autres facteurs : le fait que l'élève ait reçu un enseignement de cette activité au collège ou non, ce qui est source de différences entre les élèves puisque nous recevons des élèves provenant de 80 collèges, et la difficulté objective du référentiel de l'activité. Si vous prenez l'escalade par exemple il est possible de réussir au bout de 10 heures seulement car l'objectif est de grimper en moulinette pour valider un niveau 3. Vous pouvez espérer aussi bénéficier du transfert d'apprentissage. Par exemple, si en première année un élève a vécu un cycle d'Aérobic il sera plus à même d'appréhender l'année suivante un cycle de Step car on pourra réutiliser le même répertoire de pas.

De toute manière, la difficulté de programmer des activités pour les professeurs tient du paradoxe et du casse tête car proposer moins d'activités en traversant les cinq compétences tout en n'offrant pas toujours la même chose aux élèves et en certifiant les acquis n'est pas aisé. On peut être tenté pour répondre aux exigences des programmes de traverser les 5 compétences mais à condition de ne les programmer que pour 10 heures effectives. Cela n'est pas notre choix. J'insiste aussi sur le fait que les contraintes d'évaluation procurent le sentiment de toujours évaluer pour la certification même si une envie d'évaluation formative vous anime !

De ce fait nous avons opté pour la validation de 2 APSA en seconde de niveau 3, puis 2 autres APSA de niveau 3 en première et une seule de niveau 4 en première et nous

proposons une activité commune en seconde et première puis une activité commune en première et terminale.

Donc, votre projet EPS est en construction permanente...

Pour le projet nos modalités de travail sont les suivantes : pour élaborer les documents support pour les évaluations, nous nous répartissons les APSA et construisons l'outil individuellement, puis il y a relecture d'un collègue « tandem » et amendement du document ensemble, avant de le proposer à l'équipe pour les derniers ajustements et classement dans le Projet EPS. Nous avons été contraints de faire des choix de compétences. Pour ce faire nous nous sommes appuyés sur les caractéristiques de nos élèves qui étudient dans deux secteurs d'activités : le tertiaire et l'artisanal. Bien que l'envie de proposer une programmation différente en fonction des filières nous ait effleuré l'esprit, nous nous sommes rendus à l'évidence : c'est une utopie ! En conséquence nous sommes revenus aux compétences des programmes en privilégiant plutôt la CP3 pour la filière artisanale, à majorité féminine, et plutôt la CP4 pour le secteur tertiaire constitué pour moitié de filles et pour moitié de garçons avec une culture sportive plus importante. Nous avons aussi découpé l'année en 4 périodes et décidé que ce serait l'entrée dans l'APSA que nous envisagerions différemment selon les caractéristiques des élèves.

Et la certification selon les niveaux?

Les niveaux 3,4 et 5 nous amènent à faire moins d'activités, moins de zapping mais plus longtemps. Comme le programme précise que « toute unité d'apprentissage peut être certificative » nous étions partis dans cette direction en juin. Fin septembre, après avoir travaillé sur les outils d'évaluation et en remplissant les protocoles des classes de première pour le BEP : nous avons décidé de réduire nos ambitions comme nous l'avons évoqué précédemment. Ce qui nous préoccupe surtout, c'est le fait d'être lisibles et crédibles auprès des élèves tant au niveau de l'évaluation qu'au niveau de leurs apprentissages réels. Au final, pour élargir l'offre, nous ne validons pas les mêmes APSA en niveau 3 et niveau 4 et maintenons des temps longs d'apprentissage. Cette orientation aura pour conséquence de valider peu ou pas du tout de niveau 4 en année de première.

N'y a-t-il pas une incitation, dans ces programmes, à proposer davantage la CP5 que les autres compétences?

Ici, nous avons commencé depuis un certain temps la CP5...tout simplement parce que nous bénéficions d'une installation d'excellente qualité pour programmer ces activités et celles relevant de la CP3. Mais attention, l'excès peut avoir des conséquences néfastes, nous en avons malheureusement fait l'expérience. Lorsque notre nouvelle salle a été construite et agrémentée d'un matériel de musculation de premier choix, nous avons énormément programmé la musculation : le résultat était que si nos élèves étaient bons, au regard du référentiel s'entend, ils commençaient à saturer et fréquentaient moins l'activité dans le cadre de l'association sportive.

Depuis, nous avons élargi notre offre et nous proposons du step en attendant de programmer, peut-être, la savate forme.

Les objectifs d'estime de soi et de réussite sont rappelés plusieurs fois dans ce programme. Comment l'EPS Y participe -t-elle ?

En EPS, on peut aussi participer, contribuer à la recherche d'emploi de nos élèves en leur apprenant à se montrer, s'exprimer et se mouvoir devant les autres. Cela participe aussi à leur réussite et à l'augmentation de l'estime qu'ils ont d'eux mêmes. D'autre part, nous nous donnons aussi comme objectifs que les élèves, de différentes classes et de différentes filières, acceptent les différences des autres et évitent de se recroqueviller entre eux, ce qu'ils auraient tendance à faire en lycée professionnel. Enfin, nous nous réjouissons que les textes de lycée professionnel soient sortis avant ceux de lycée général, cela valorise ce cursus. Habituellement, on ne parle que des lycées généraux et, s'il reste du temps, des lycées professionnels. Cette primauté accordée aux lycées professionnels redonne de la considération à cette voie....amplement méritée !

Merci à Line MAIGRET et à toute l'équipe EPS du LP Victor Lépine de CAEN

PROJET EPS en LP :

ARTICULER les programmes LP (BO spécial N°2 19 février 2009)

et les exigences du CCF (arrêté du 15/07/09) : aide à la programmation

Le programme LP :

Demande de proposer une diversité d'expériences corporelles : **5 compétences propres** (degré de diversité minimum à proposer 3 CP)

Insiste sur les **caractéristiques de l'élève de LP** qui doivent être mis en situation de **réussite** régulière dans les apprentissages pour trouver ou retrouver le **plaisir et l'envie d'apprendre**

Introduit la notion de **module de formation** : 10H de pratique effective minimum pour viser le niveau requis.

L'arrêté du 15/07/09 (CCF) :

Certification intermédiaire (CAPou BEP) pour tous les élèves de 1^{ère} Professionnelle

CAP/BEP : **3 unités certificatives** de **niveau 3** relevant de 3 compétences propres différentes

Bac Pro : **3 unités certificatives** de **niveau 4** relevant de 3 compétences propres différentes

Principe de capitalisation :

CAP/BEP : **une unité certificative** au moins (deux au maximum) **doit** être issue de la première année de formation (ce qui correspond à la classe de 2^{nde} pour les élèves engagés dans une formation bac pro 3ans)

Bac Pro : **une unité certificative peut** être issue de la classe de 1^{ère} pro.

L'élève détermine son **ensemble certificatif** en début d'année d'examen

Comment utiliser ce principe de capitalisation afin d'offrir des possibilités de choix à l'élève pour déterminer son ensemble certificatif sans pour autant transformer l'EPS en évaluation permanente ? Il s'agit là d'un élément important de la prise en compte des caractéristiques des élèves de LP soulignées par le programme.

En particulier en classe de 1^{ère} où il est question d'évaluer avec les référentiels de niveau 3 en CAP/BEP et de niveau 4 en Bac Pro.

Le programme précise que les équipes peuvent choisir que tel ou tel module de formation ne débouche pas sur une évaluation aux examens.

Si les unités de formation « *ont vocation à servir de support à la certification* » (arrêté du 15 07 09), elle ne sont pas systématiquement le lieu d'une évaluation certificative. **Il conviendrait alors de distinguer les Modules de formation** (appelés « Unités de formation » dans l'arrêté du 15 07 09) et les « **Unités de certification** ».

La question devient donc : Quel module de formation doit donner lieu à une évaluation certificative ?

Chaque équipe aura des réponses différentes et adaptées à son établissement. Nous proposons toutefois, à titre indicatif, le point de vue de la commission « projets EPS » de l'Observatoire académique.

Chaque APSA peut voir ses modules de formation programmés de différentes manières : nous avons relevé 7 cas possibles. Tous n'étant pas systématiquement présents dans chaque programmation.

2NDE	1ère	Term
APSA 1	APSA 1	APSA 1
APSA 2 »	APSA 2	
	APSA 3	APSA 3
APSA 4		APSA 4
APSA 5		
	APSA 6	
		APSA 7

Pour chaque APSA, chaque unité peut donner lieu à une évaluation certificative (voire deux en classe de première). Afin d'alléger la part consacrée à l'évaluation certificative dans l'enseignement, il nous paraît judicieux de

NE PAS ORGANISER DE CCF LA PREMIERE ANNEE DE LA PREPARATION A L'EXAMEN SI L'ACTIVITE EST ENSEIGNEE L'ANNEE SUIVANTE

(Il faudra alors envisager une évaluation propre à l'établissement pour les APSA 1, 2, 4 et 5 afin d'attribuer une note de cycle en seconde)

Les évaluations certificatives se situeront donc :

Pour le NIVEAU 4 : en terminale pour les APSA 1, 3 et 4

en première pour l' APSA 2

Pour le NIVEAU 3 : en seconde pour les APSA 2, 4 et 5

en 1^{ère} pour les APSA 1, 3 et 6

L'APSA 7 ne peut donner lieu à une évaluation certificative (le niveau 4 étant requis) qu'à la condition d'offrir un temps de pratique suffisant, équivalent à 2 modules de formation.

Deux remarques complémentaires : Afin d'optimiser le principe de capitalisation, il nous semble nécessaire d'organiser une évaluation certificative de niveau 3 dans au moins deux APSA différentes en seconde en vue du BEP et en première en vue du BAC.

La question de l'évaluation trimestrielle ou semestrielle reste posée, en particulier en classe de 1^{ère} un élève peut être évalué en référence aux compétences attendues de niveau 3 pour certaines APSA et de niveau 4 pour d'autres.

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL - AEROBIC

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 4 : Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aerobic.</p> <p>Niveau 5 : Composer et réaliser un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective</p>		<p>Présenter un enchaînement en groupe de 3 à 6 élèves. de 2'30 minimum, musique non coupée, sur un espace scénique de 10x10 Minimum de 12 phrases de 8 temps, répétées en boucle sur un tempo de BPM compris entre 140 et 150, organisées avec au moins 4 formations différentes et un Bloc réalisé en « miroir » Retenir un élément de chacune des 4 familles (Force dynamique-Force statique-Sauts-Equilibres et souplesses) avec la cotation suivante niv1=0,5 niv2=0,75 niv3=1 réf au tableau UNSS</p> <p>Utilisation d'éléments chorégraphiques « dansés » en introduction et d'un porter final, type acrosport, en conclusion. Présentation du projet sur une fiche collective type, servant de support pour l'évaluation.</p> <p>Répertoire des pas : March / Jog/ Knee up / Kick / Skip/ Lunge / Jumping Jack/ Step out / Step touch / V-Step / Grappewine / Slide / Twist / Side Touch / Hop / Pony / Jazz square / Heel up / Shuffle / Mambo / Pas croisé / Pas en carré / Leap / Squat / Pas déboulé / Pivot turn / Knee lift / Scoop / Pendulum / Cha cha / Air jack / High impact grappewine / High impact lunge / High leg kick Cf. fiche annexe de description des pas</p> <p>Répertoire de musique : Techno, Dance, Disco, Latino, Funk, Hip Hop, Rap, Charleston, Oriental.....</p>		
POINTS A AFFECTER	Eléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9	Compétence de niveau 4 acquise 10 à 20	
2 Points Note collective	Réalisation et adéquation du Projet	Projet incomplet avec ou sans fiche, ou fiche partiellement remplie... Utilisation répétitive de pas et avec toujours le même pied dominant.	Projet complet et fiche utilisant un vocabulaire personnel. Utilisation variée de pas et changement du pied dominant.	Projet complet et fiche explicite. Utilisation très riche de pas avec un équilibre dans l'alternance du pied dominant.
6 Points Note collective	Composition <i>*Modalités d'articulation des formes corporelles entre elles</i> <i>*Modalités des relations entre élèves</i>	Organisation spatio - temporelle imprécise, les changements de formations sont laborieux. Utilisation floue des différents niveaux et impression de juxtaposition des phrases ou blocs entre eux. Prédominance de LIA. (BPM 140) Relation basique au travers de la position au sein d'une formation et dans le porter final. Hésitations lors de la réalisation en « miroir » et regards au sol.	Trajets précis et changements de formations fluides intégrant différentes orientations. Identification des niveaux, passage niveau « bas » simple avec peu de coordination. Equilibre utilisation LIA et HIA.(BPM 145) Inter actions recherchées en introduction, relations basiques au sein des formations et porter final structuré. « miroir » intégré.	Traitement diversifié et original : changements de formations, d'orientation et de niveaux s'articulent avec aisance et dans des espaces variés. Utilisation HIA et parfois LIA.(BPM 150) Inter actions riches relevant de choix affirmés par rapport au style retenu.
4 Points	Difficulté <i>*Cotation des éléments des 4 familles</i>	Eléments retenus dans chaque famille de niveau 1	Eléments retenus majoritairement de niveau 2	Eléments retenus majoritairement de niveau 3
8 Points Note individuelle	Réalisation <i>*Engagement émotionnel</i> <i>*Engagement moteur</i> <i>*Relation avec la musique</i>	Elève peu assuré, subit ou suit les choix du groupe. Regard au sol ou fixé sur un partenaire Coordination et dissociation de gestes plus complexes : amplitude, tonicité et précision dans les postures verticales, mais encore étriqué et imprécis pour l'utilisation du niveau « bas ». Repérage des phrases musicales, peu d'exploitation des variations de la musique. Décalage avec le début ou la fin.	Elève engagé de façon intermittente, s'inscrit dans les choix du groupe. Regard fixe et ou informatif (ex : début d'un bloc-changement d'orientation...) Coordination de gestes plus complexes, appuis stables et précis quelque soit le niveau de travail (haut, moyen, bas) Différentes phases de la musique repérées et enchaînement calé en conséquence.	Elève engagé en permanence et convaincant. Utilisation juste du regard. Maîtrise symétrie/ asymétrie haut et bas du corps, gestuelle ample et appuis affirmés. Enchaînement calé et stylisé par rapport au registre musical retenu.

PAS AEROBIC NIVEAU 4

NOM DU PAS	DESCRIPTION DU PAS
PAS CROISE	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- 1 ^{er} pas en avant aligné ou croisé avec la jambe d 2- 2 ^{ème} pas croisé ou aligné devant le pied d 3- 3 ^{ème} pas croisé ou aligné en avant du pied g 4- dernier pas à côté du pied d.
PAS EN CARRE	D- Pieds écartés, jambes tendues, buste droit 1- Faire un pas jambe d en avant en gardant la même distance entre les pieds 2- Le pied g se place // au pied d 3- Faire un pas avec la jambe d en arrière 4- Faire le second pas en arrière. Retour à la position D.
LEAP	D- Pieds parallèles, buste droit 1- Passer d'une jambe sur l'autre en sautant rq : peut se faire en 4 temps avec 3 sauts et retour à la position de départ en 4.
SQUAT	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Dégager la jambe d fléchie en gardant le buste droit, les genoux dans la même direction que les pointes de pieds 2- Revenir à la position de départ en ramenant la jambe d.
PAS DEBOULE	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Ecarter pied d latéralement et prendre appui sur ce pied 2- Faire un ½ tour en levant légèrement le pied g 3- Faire à nouveau un ½ tour en levant légèrement pied d 4- Finir ce tour sur soi même par un tap pour retrouver la position de départ. Rq : peut se faire en avant ou en arrière en restant sur une ligne imaginaire et avec retour à la position D
PIVOT TURN	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- un pas en avant 2- Garder les mêmes positions des pieds au sol et effectuer sur ½ pointe un ½ tour. Les jambes sont fléchies et le déplacement des genoux et des pointes de pieds sur le sol se fait simultanément.
KNEE LIFT	D- Après la position de départ pieds joints sauter en levant un genou 2- Saut en passant en levé de genou de l'autre côté.
SCOOP	D-Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Ecarter la jambe sur le côté en la fléchissant, impulser et rassembler les 2 pieds 2- Réception au sol pieds serrés. Rq : step touch réalisé avec une impulsion.
PENDULUM	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Légère impulsion de la jambe d'appui pour dégager la jambe d sur le côté, genou dirigé en avant, jambe tendue, le bassin reste droit 2- Chassé de la jambe d'appui qui est dégagée à son tour sur le côté 3- idem de l'autre côté 4- retour à la position de départ rq : variante du Side touch avec un dégagé de la jambe plus haut.
CHA CHA	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Décoller un pied du sol à hauteur de cheville, le reposer pour 2- décoller aussitôt l'autre de la même façon et le reposer pour se retrouver en position de départ. Rq : Mambo Cha-cha : Mambo avec contretemps en Cha-cha qui permet de passer d'un Mambo à d à un autre mouvement à g
AIR JACK	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- saut extension, jambes écartées tendues oblique basse, le buste reste droit 2-Revenir à la position de départ
HIGH IMPACT GRAPPEWINE	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Le 1 ^{er} pas est un dégagé sur le côté en sautant dans le sens du déplacement, la jambe sur le côté est dans le sens inverse du déplacement 2- La jambe sur le côté vient croiser en arrière la jambe d'appui du 1 ^{er} pas 3- Le pied arrière dégage à son tour sur le côté pour être à la position pieds écartés 4- Revenir à la position pieds serrés en ramenant l'un ou l'autre pied en sautant.
HIGH IMPACT LUNGE	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Sauter pour dégager la jambe tendue sur le côté, jambe d'appui ½ pliée 2- Sauter pour revenir pieds serrés en ramenant la jambe libre.
HIGH LEG KICK	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Grâce à une petite impulsion, lancé de jambe devant ou sur le côté au dessus de l'horizontale, en gardant le buste droit et la jambe d'appui g tendue 2- Revenir à la position de départ

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL SAUT EN HAUTEUR

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p>NIVEAU 4</p> <p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, transmettre au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, afin de créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel.</p> <p>Gérer son concours</p>		<p>1. Le (la) candidat(e) dispose de 6 essais. L'appel 1 pied est obligatoire. Le nombre d'essais à la même hauteur n'est pas limité. En cas de réussite, obligation de changer de hauteur à l'essai suivant. Si un élastique est utilisé, aucun contact n'est toléré au moment du franchissement.</p> <p>2. Chaque élève choisit la répartition de ses 6 sauts. Avant le concours, après 2 ou 3 barres d'échauffement, le candidat annonce la hauteur maximum visée.</p> <p>3. Il est noté pour 80% sur la performance. (40 % sur la meilleure barre et 40 % sur le cumul des deux meilleures barres).</p> <p>4. Il est noté pour 20 % sur la gestion de son concours et de la connaissance de soi (annoncer son projet pour la meilleure barre). On pourra éventuellement envisager un travail en binôme jusqu'à la fin de l'échauffement pour rationaliser les sensations du candidat.</p>								
POINTS AFFECTER	À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE					
08 / 20	Meilleure performance réalisée	Note / 08	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /08	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note /08	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
		0.4	86	104	4	107	135	6.4	125	160
		0.8	88	107	4.4	110	140	6.8	128	164
		1.2	91	110	4.8	113	144	7.2	131	168
		1.8	93	113	5.2	116	148	7.6	133	172
		2.4	96	116	5.6	119	152	8.0	135	176
		2.8	98	119	6.0	122	156			
		3.2	101	125						
3.6	104	131								
08 / 20	Le cumul des 2 meilleures performances	Note / 08	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note / 08	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons	Note / 08	Hauteurs Filles	Hauteurs Garçons
		0.4	160	200	4	194	250	6.4	232	300
		0.8	164	206	4.4	202	258	6.8	240	310
		1.2	168	212	4.8	210	266	7.2	248	320
		1.8	172	216	5.2	216	274	7.6	256	330
		2.4	176	220	5.6	222	280	8.0	262	340
		2.8	180	226	6.0	226	290			
		3.2	184	232						
3.6	188	240								
04 / 20	Ecart maximum autorisé par rapport à la hauteur annoncée	Projet de barre entre 17 et 18 cm 1 point/4			Projet de barre entre 12 et 14 cm 2.5 points/4			Projet de barre entre 4 et 7 cm 3.5 points sur 4		
		Projet de barre entre 16 et 15 cm 2 points/4			Projet de barre entre 8 et 11 cm 3 points/4			Projet de barre entre 0 et 3 cm 4 points sur 4		

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ULTIMATE

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve			
<p>Niveau 4 : Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain. Des élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.</p>		<p>Match 5 x 5 sur un terrain de hand-ball réglementaire, les zones d'en-but correspondent à la zone réservée au gardien de hand-ball. Ou match 6 x 6 sur un terrain de football à 7 constitué d'une zone de jeu (64 x 37m) et deux zones d'en-but (18x37m), Match opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Les équipes sont, dans la mesure du possible, homogènes en leur sein (joueurs sensiblement de même niveau à l'issue du cycle d'enseignement) Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 min au moins. Les règles sont celles de l'ultimate. Il est demandé aux équipes d'adopter, avant chaque match, un projet d'organisation collective en attaque et en défense.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition		Degré d'acquisition du niveau 4	
		De 0 point	à 9 points	De 10 points	à 20 points
10 points	<p>Pertinence et efficacité de l'organisation collective Degré d'organisation collective de l'équipe. Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</p> <p style="text-align: right;">En attaque (4 points) En défense (4 points)</p>	<p>Maintient le rapport de force quand il est favorable Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse. De la « grappe » autour du lanceur vers le « parapluie ».</p> <p>Individuelle stricte, proche de l'attaquant obligeant l'adversaire à recevoir ou/et passer dans de mauvaises conditions. Recul progressif en ralentissant le plus possible la montée du frisbee.</p>	<p>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré. Mise en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central.</p> <p>Défense individuelle stricte organisée en trois rideaux favorisant l'interception du frisbee.</p>	<p>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable. Les joueurs libèrent les espaces latéraux à droite et à gauche qu'ils vont utiliser comme espaces d'appel. Alignement des attaquants et du lanceur.</p> <p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu (vent à l'extérieur par exemple) et du score (stratégie profitable à la défense).</p>	
	<p>Efficacité collective Gain des rencontres Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score. (2 points)</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.</p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.</p>	
10 points	<p>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p>En attaque : Prise de décisions dans la relation : porteur de frisbee/non porteur (6points)</p> <p>En défense : efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer le frisbee. (4 points)</p>	<p>Joueur intermittent : Joueur impliqué lorsque le PF ou/et le frisbee arrivent à proximité de son espace de jeu.</p> <p>Porteur du frisbee (PF): Efficace dans les passes courtes. Passe précipitée sans prendre en compte la présence de l'adversaire.</p> <p>Non porteur du frisbee (NPF): Attend la réception du frisbee à l'arrêt. Court dans le même espace qu'un partenaire. Appel verbal ou gestuel.</p> <p>Défenseur: Marque le NPF et le gêne à la réception. Gêne le PF</p>	<p>Joueur engagé et réactif : Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.</p> <p>Porteur du frisbee: Utilise efficacement passes courtes et passes moyennement longues sans effet pour faire progresser le frisbee. Transmet le frisbee dans la course d'un partenaire.</p> <p>Non porteur du frisbee: Prépare son appel en s'écartant du PF. Fait des appels explosifs qui le libèrent du marquage et orientés vers l'espace du lanceur. Réceptionne le disque en mouvement. Défenseur: Bloque le PF et empêchant la passe directe. Exerce une surveillance étroite et continue sur le NPF : dissuade la passe longue</p>	<p>Joueur ressource : organisateur et décisif : Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p> <p>Porteur du frisbee: Offre une solution dans UN ESPACE POTENTIEL DE RECEPTION de plus en plus élargi et varié. Établit un contact visuel avec le futur P.F. Utilise le pivot. Utilise le coup droit pour effectuer une passe avec des effets dans un espace vertical et horizontal de plus en plus élargi.</p> <p>Non porteur du frisbee: Masque sa vraie course d'appel pour feinter le défenseur. Oriente ses déplacements vers des espaces non occupés. Décale son appel par rapport à ses partenaires pour assurer la continuité de la circulation du disque. Va « catcher » verticalement le plus haut possible le frisbee Défenseur: Adapte sa défense au jeu de l'adversaire ou à un projet collectif. Par son placement, oriente la passe du P.F. Articule ses actions avec celles de ses partenaires (permutation, dissuasion, interception, aide)</p>	

BAC.PRO VTT

COMPETENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve			
<p>Niveau 4 : Conduire son déplacement à VTT en milieu naturel et varié afin de réaliser une performance en optimisant ses ressources physiques et en maîtrisant les techniques de pilotage en toute sécurité.</p>		<p>L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre, à effectuer plusieurs fois dans un temps limité de 40 à 45 minutes. Cette épreuve combine un circuit de cross et une zone de maniabilité. Celle-ci (dimension importante de l'activité de pilotage et de maîtrise du VTT) est donc intégrée et fait partie du parcours de cross.</p> <p>L'épreuve de cross : L'allure va être déterminée le jour de l'épreuve par les évaluateurs. Elle doit être adaptée en fonction de la difficulté du terrain (dénivelé, partie technique...), de la météo (terrain gras, pluie, vent...) et tenir compte d'une valeur de référence (niveau académique UNSS). Les valeurs kilométriques de référence restent modifiables.</p> <p><u>Filles</u> : Prendre comme valeur de référence terrain sec 16km/h.</p> <p>L'épreuve de maniabilité : La zone est matérialisée (ru balise, porte...environ 30 mètres), principalement en enroulé avec au moins un déplacement de VTT.</p> <p><u>Filles</u> : Faire un circuit spécifique uniquement en enroulé.</p>			
Eléments à évaluer		COMPETENCE DE NIVEAU 4 en cours d'acquisition		COMPETENCE DE NIVEAU 4 Acquis (10 à 20 pts)	
Cross : performance chronométrique sur le circuit (8pts)	Terrain sec : 12 km/h T. humide : 11 km/h T.boueux : 9km/h 1pt	Terrain sec : 14 km/h T. humide : 13 km/h T.boueux : 11 km/h 2pts	Terrain sec : 16 km/h T. humide : 15 km/h T.boueux : 13 km/h 4pts	Terrain sec : 18 km/h T. humide : 17 km/h T.boueux : 15 km/h 6pts	Terrain sec : 20 km/h T. humide : 19 km/h T.boueux : 17 km/h 8 pts
	Conformité au projet (2 pts)	Ecart 2 km/h 0 pt	Ecart < 2 km/h 0,5 pts	Ecart < 1,5 km/h 1pt	Ecart < 1 km/h 1,5 pts
Pilotage dans la zone de maniabilité. (6 pts)	0-2 pts		2,5-4,5 pts		5-6 pts
	La vitesse n'est pas toujours adaptée et mon équilibre sur le VTT reste difficile.		Contrôle le freinage et la position sur le VTT (passage de 5 à 4 appuis, transfert poids du corps, pédaler-freiner). Ma vitesse est adaptée et l'équilibre est maîtrisé.		Utilise certaines techniques sur des obstacles difficiles (déplacements et pivot).
	Découvre les trajectoires au dernier moment mais je subis les obstacles.		Lis et prévoit les meilleures trajectoires possibles sur l'ensemble du parcours.		Mémorise, anticipe et analyse les difficultés pour mieux les enchaîner.
	Trois fautes et plus par passage.		Deux à une faute par passage.		0 faute par passage.
Utiliser la reconnaissance du parcours Préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres. (4 pts)	0-1pt		1,5-3pts	3,5 -4 pts	
	<ul style="list-style-type: none"> - Passe les braquets au dernier moment (cela craque ou je force, chaîne croisée). -Perte de temps dans les passages techniques. -Sollicite l'enseignant pour préparer son VTT le jour de l'épreuve. 		<ul style="list-style-type: none"> - Prévois les passages des bons braquets au bon moment avec des passages de vitesses bien maîtrisés. - Déplacements et relances fluides. - Prépare son VTT pour l'épreuve en autonomie. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conserver une fréquence de pédalage optimale (70-80 tour.min) sur l'ensemble du parcours. -Prise de risque maîtrisée pour gagner du temps (trajectoires, braquets, ressources physiologiques). -Adapte et prépare son VTT en autonomie le jour de l'épreuve afin d'être le plus efficace possible. 	

CAP -BEP - AEROBIC

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 3 : Réaliser un enchaînement à partir de pas et figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.</p>		<p>Présenter un enchaînement en groupe de 3 à 6 élèves. de 2'30 minimum, musique non coupée, sur un espace scénique de 10x10 Minimum de 12 phrases de 8 temps, répétées en boucle sur un tempo de BPM compris entre 130 et 140 et organisées avec au moins 3 formations différentes. Placer 2 ou 3 éléments des 4 familles dont au moins un saut et un élément réalisé au sol. Cf. référence UNSS en annexe Utilisation possible d'éléments chorégraphiques « dansés » en introduction, en intermédiaire, en conclusion. Présentation du Projet sur une fiche type, récapitulative.</p> <p>Répertoire des pas : March / Jog/ Knee up / Kick / Skip/ Lunge / Jumping Jack/ Step out / Step touch / V-Step / Grappewine / Slide / Twist / Side Touch / Hop / Pony / Jazz square / Heel up / Shuffle / Mambo Cf. fiche annexe de description des pas</p> <p>Répertoire de musique : Techno, Dance, Disco, Latino, Funk, Hip Hop</p>		
	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition 0 à 9	Compétence de niveau 3 acquise 10 à 20	
3 Points Note collective	Réalisation et adéquation du Projet	Projet incomplet avec ou sans fiche, ou fiche partiellement remplie... exigence manquante.	Projet complet et fiche utilisant un vocabulaire personnel.	Projet complet et fiche explicite.
6 Points Note collective	<p>Composition</p> <p><i>*Modalités d'articulation des formes corporelles entre elles</i></p> <p><i>*Modalités des relations entre élèves</i></p>	<p>Utilisation partielle du répertoire de pas avec nombreuses répétitions.</p> <p>Le groupe sort de l'espace scénique, les directions sont incertaines et les trajets étriqués.</p> <p>Les élèves sont en dissonance entre eux. Relations spatiales majoritaires.</p>	<p>Utilisation cohérente du répertoire de pas et combinaisons logiques. Prédominance de type LIA.</p> <p>Utilisation centrale de l'espace scénique et essentiellement de face.</p> <p>Les élèves sont synchronisés au début, puis recalages par la suite. Relations spatiales et temporelles.</p> <p>Utilisation d'éléments scénographiques, comme la tenue</p>	<p>Variété des pas et richesse des combinaisons. Utilisation réalisation LIA et HIA.</p> <p>Gestion originale de l'espace scénique avec différentes orientations.</p> <p>Les élèves sont synchronisés et entraînants sur toute la prestation.</p> <p>Relations spatiales, temporelles et corporelles.</p> <p>Utilisation d'éléments scénographiques en fonction du style.</p>
11 Points Note individuelle	<p>Réalisation</p> <p><i>*Engagement émotionnel</i></p> <p><i>*Engagement moteur</i></p> <p><i>*Relation avec la musique</i></p>	<p>L'élève est hésitant, il récite : sa réalisation est confuse et assortie de gestes parasites.</p> <p>Les mouvements sont globaux et utilisent majoritairement les membres inférieurs, avec des bras fixés. Utilisation des bras avec un mouvement sur 4 temps.</p> <p>Le centre de gravité n'est pas toujours bien placé : appuis instables.</p> <p>La musique « bruit de fond » organise peu le mouvement.</p>	<p>L'élève est appliqué, concentré : sa réalisation est régulière.</p> <p>Coordination membres supérieurs et inférieurs : gestes et appuis précis.</p> <p>Utilisation de 2 mouvements de bras sur 4 temps</p> <p>La musique organise le mouvement : tempo choisi et suivi. (tempo 130)</p>	<p>L'élève est engagé : sa réalisation est convaincante.</p> <p>Coordination et dissociation de gestes plus complexes : amplitude, tonicité et précision. Utilisation de 4 mouvements de bras sur 4 temps ou de 2 mouvements asymétriques.</p> <p>La musique orchestre la prestation du début à la fin. (tempo 140)</p>

PAS AEROBIC NIVEAU 3

Nom du Pas	Description du Pas
MARCH (marche)	D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Un pas en avant avec le pied d 2- 2 ^{ème} pas en avant du 1 ^{er} 3- Pas en avant du 2 ^{ème} 4- Pas pieds serrés en avançant le pied g.
JOG (course)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- en sautant ramener le talon près des fessiers 2- Faire de même de l'autre pied 3- Reprendre une 3 ^{ème} fois 4- Revenir pieds serrés.
KNEE UP (montée de genou)	D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Flexion de la hanche à 90°, dos droit, jambe de terre tendue, flexion du genou à angle variable 2- Retour à la position de départ.
KICK (battement de jambe)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Mouvement de flexion de la hanche pour exécuter un battement de jambe tendue d'amplitude variable avec cheville en extension, en gardant la jambe de terre tendue et le buste droit 2- Revenir à la position de départ.
SKIP (talon fesse et coup de pied)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Mouvement alterné de flexion-extension du genou pour amener la jambe avant basse tantôt devant le corps, tantôt derrière 2- Revenir à la position de départ.
LUNGE (fente avant)	D- Buste droit, les pieds joints, le regard au loin 1- Flexion de la jambe de terre genou au dessus du pied, extension de la hanche, la jambe arrière est tendue, pointe du pied en contact avec le sol 2- Revenir à la position de départ. Rq : Lunge side / Lunge back
JUMPING-JACK (saut)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Sauter, jambes tendues, pour passer à la position pieds écartés, puis jambes fléchies 2- Revenir à la position de départ pieds serrés en sautant. Rq : position pieds 6 ^{ème} -2 ^{nde} -6ème
STEP OUT	D- Buste droit, pieds écartés, jambes tendues 1- Fléchir -tendre jambes en déplaçant le poids du corps sur jambe d, jambe g tendue latéralement et taper pointe de pied au sol 2- Revenir à la position de départ.
STEP TOUCH	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Un pas latéral vers la g avec un léger déplacement du poids du corps dans la direction du mouvement 2- retour à la position de départ en déplaçant le poids du corps avant de resserrer les pieds en ramenant la jambe d.
V-STEP	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Faire un pas jambe d en avant et légèrement en dehors 2- Amener le pied g à la hauteur du 1 ^{er} pas et écarté 3- Avec le pied d revenir à la position initiale 4- Resserrer les pieds en ramenant le pied g. rq : A STEP idem en arrière
GRAPPEWINE	D- Pieds joints, buste droit 1- Faire un pas latéral vers la droite 2- Second pas latéral g croisé en arrière du 1 ^{er} 3- Décroiser par un pas latéral d, garder le même sens de déplacement 4- 4 ^{ème} pas g pour resserrer les pieds.
SLIDE (glissé)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- léger jeté en arabesque de la jambe droite latéralement sur la d, poser pied d 2- Ramener pied g à côté du pied d en le faisant glisser au sol.
TWIST	D- Pieds écartés parallèles, buste droit le regard au loin 1- Tourner les pieds ensembles à d en soulevant les talons 2- idem à g rq : possibilité de faire un déplacement latéral en passant alternativement talons pointes de pieds talons et en 4- Retour à la position D
SIDE TOUCH (dégagé chassé)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Dégager la jambe d tendue sur le côté, la pointe du pied est en contact avec le sol et impulsion pour chasser la jambe d'appui 2- Réception jambe d'appui ½ pliée et jambe gauche en dégagé tendu. Rq : pour faire l'exercice en 4 temps faire en 3- un 3 ^{ème} dégagé en 4- revenir pieds serrés toujours en chassant la jambe d'appui.
HOP	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Petite impulsion verticale avec retour à la position de départ.
PONEY (saut latéral)	D- Pieds serrés, jambes tendues 1- Lever une jambe légèrement fléchie, jambe d'appui ½ pliée 2- Sauter en levant la 2 ^{ème} jambe et rassembler les pieds au sol l'un après l'autre. Rq : Step Touch en sautant
JAZZ SQUARE	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1-Pied d en avant 2- Pied g croisé en avant du pied d 3- Pied d en arrière et en dehors du pied g 4- Revenir à une position pieds serrés ou écartés en ramenant le pied g.
HEEL UP ou LEG CURL (talon fesse)	D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Flexion du genou avec peu ou pas de flexion de la hanche 2- Revenir à la position initiale. Rq : peut se réaliser talon fesse en dehors(abduction de la hanche)avec un départ pieds écartés et jambes tendues .
SHUFFLE (chassé)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- On ouvre le pied à g 2- le pied d vient chasser le pied g 3- Reposer le pied g 4- Resserrer le pied d pour revenir à la position de départ.
MAMBO	D- Pieds joints ou pieds écartés, jambes tendues, buste droit 1- Pas d en avant en croisant le pied en avant de la jambe d'appui, le poids du corps sur la jambe avant, puis décoller le pied arrière. Les jambes sont fléchies et le buste reste droit 2- Reposer le pied arrière sans en changer la position par rapport à l'autre pied 3- replacer le pied avant en arrière ou à côté du pied fixe 4- Déplacer le pied suivant pour être à la position pieds écartés.

CAP BEP SAUT EN HAUTEUR

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<p>Niveau 3 : Pour produire la meilleure performance possible, s'organiser après une course d'élan pour réaliser un saut vertical efficace. Assurer sa sécurité et celle des autres.</p>		<p>3 sauts d'échauffement maximum pour réglage et prise de marque.</p> <p>Le (la) candidat(e) dispose de 8 essais. L'appel 1 pied est obligatoire. Le nombre d'essais à la même hauteur est limité à 3. Chaque élève choisit la répartition de ses 8 sauts (impasses possibles).</p> <p>Si l'élève échoue 3 fois à sa première barre, il sera autorisé à choisir une dernière barre, inférieure à sa tentative initiale. Il n'aura le droit qu'à une tentative.</p> <p>Si un élastique est utilisé, aucun contact n'est toléré au moment du franchissement.</p> <p>Note : 75% performance 25% pour la gestion de la sécurité et l'échauffement</p>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 00 à 09 points		Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 points			
15/20	Meilleure barre franchie	Note /15	Hauteur filles	Hauteur garçons	Note /15	Hauteur filles	Hauteur garçons
		1	73	88	8	103	130
		2	79	97	9	109	136
		3	82	103	10	112	139
		4	88	112	11	118	145
		5	91	118	12	121	148
		6	97	121	13	124	154
		7	100	127	14	127	157
				15	130	160	
05/20	Gestion sécurité	Entre 0 et 2 Respecte la zone d'impulsion sécuritaire (impulsion proche du premier tiers du tapis de réception)		Entre 2,5 et 3,5 -Respecte la zone d'impulsion sécuritaire -Respecte l'espace d'évolution de ses camarades		Entre 4 et 5 -Respecte la zone d'impulsion sécuritaire -Respecte l'espace d'évolution de ses camarades -Intervient sur le matériel et auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité	
	Echauffement	-Mise en train désordonnée -Mobilisations articulaires incomplètes		-Mise en train progressive - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires sollicités pour l'épreuve		-Mise en train progressive et continue - Mobilisation des articulations et des groupes musculaire sollicités pour l'épreuve -Prise de marque efficace.	

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 3 : Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense qui s'organise pour récupérer le frisbee et défendre la cible. Les élèves sont capables de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif</p>		<p>Match 5 x 5 sur un terrain de hand-ball réglementaire, les zones d'en-but correspondent à la zone réservée au gardien de hand-ball. Ou match 6 x 6 sur un terrain de football à 7 constitué d'une zone de jeu (64 x 37m) et deux zones d'en-but (18x37m), Match opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré . Les équipes sont, dans la mesure du possible, homogènes en leur sein (joueurs sensiblement de même niveau à l'issue du cycle d'enseignement) Chaque équipe dispute plusieurs rencontres : temps de jeu minimum 8 minutes par rencontre.. Les règles sont celles de l'ultimate.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition 0 à 9		Niveau 3 acquis 10 à 20
		De 0 point à 9 points		De 10 points à 14 points
8 points	<p>Efficacité de l'organisation collective Degré d'organisation collective de l'équipe</p> <p style="text-align: right;">En attaque (3 points)</p> <p style="text-align: right;">En défense (3 points)</p>	<p>Projet d'organisation simple et vague. L'équipe n'arrive pas à adopter et maintenir une organisation collective ni en attaque ni en défense.</p> <p>Organisation défensive désordonnée, caractérisée par la prise en responsabilité d'un adversaire direct. Défense loin du porteur de frisbee. La pression directe sur le porteur, en nombre, permet parfois la récupération du frisbee</p>	<p>L'organisation adoptée est identifiable. Elle repose sur une répartition des rôles et des tâches. Le projet collectif permet l'occupation de l'espace de jeu et favorise les relations à 2 joueurs (passe et va, passe et suit ...) Individuelle stricte, proche de l'attaquant obligeant l'adversaire à recevoir ou/et passer dans de mauvaises conditions.</p>	<p>L'organisation adoptée tient compte de l'équipe adverse (points forts, points faibles). Les actions d'attaque sont variées (alternatives, combinaisons)</p> <p>Surveillance individuelle stricte, dissuasion pour une interception. Adaptation des actions défensives au jeu de l'adversaire. Articulation des actions défensives entre partenaires.</p>
	Gain des rencontres (2 points)	En fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus (plus éventuellement les points marqués / points encaissés) DE 0 à 2 POINTS		
12 points	<p>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</p> <p>En attaque : Prise de décisions dans la relation : porteur de frisbee/non porteur</p> <p style="text-align: right;">(6points)</p>	<p>Joueur passif ou peu vigilant : Connaissances règlementaire approximatives : parfois difficulté de contrôle de soi. Joueur: Se détermine attaquant ou défenseur, intègre la notion de cible Porteur du frisbee (PF): Choisir la meilleure alternative possible entre: jouer court/long, jouer en appui/soutien. Prend en compte la défense proche Maîtriser des techniques de « base »: lancer en revers, réception du disque, utilisation du pied de pivot</p> <p>Non porteur du frisbee (NPF): Se démarque (changement de rythme et de direction) à distance de passes réalisables du PF</p> <p>Défenseur: Trop loin de l'attaquant, ne peut intervenir efficacement. Ou présence peu efficace entraînant des fautes de contact.</p>	<p>Joueur impliqué et lucide : Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et une attitude loyale dans l'opposition.</p> <p>Porteur du frisbee: Augmente sa distance de passe efficace (DPE) Complète sa « palette technique » pour être efficace:.</p> <p>Non porteur du frisbee: rend les démarquages plus efficaces en sortant de la « zone d'ombre »</p> <p>Défenseur: Met une pression temporelle en comptant les secondes. Oblige son adversaire direct à recevoir ou passer dans de mauvaises conditions.</p>	<p>Joueur organisateur : Utilise les règles comme intentions tactiques.</p> <p>Porteur du frisbee: Maîtrise les passes courtes et longues en imprimant des courbes extérieures. Produit des passes décisives, Peut varier le rythme de jeu.</p> <p>Non porteur du frisbee: Fait des appels continus et décalés par rapport à ses partenaires Va « catcher » verticalement le plus haut possible le frisbee</p> <p>Défenseur: Bloque la passe directe et dissuade la longue permettant l'interception d'un partenaire.</p>
	En défense : efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer le frisbee.	(6 points)		

CAP-BEP VTT

COMPETENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve					
<p>Niveau 3 : Conduire et prévoir son déplacement à VTT en milieu naturel et varié de façon optimale (trajectoires et développements adaptés)</p>		<p>L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre, à effectuer dans un temps limité de 30 à 35 minutes. Cette épreuve combine un circuit de cross, une zone de maniabilité et une boucle de pénalité. La zone de maniabilité est intégrée au parcours de cross. En fonction du nombre de fautes dans cette zone, l'élève réalise un certain nombre de tour de pénalité (0faute/0 tour, 1faute /1tour, 2fautes et +/2 tours) sur une boucle d'environ 100 mètres.</p> <p>L'épreuve de cross : L'allure va être déterminée le jour de l'épreuve par les évaluateurs. Elle doit être adaptée en fonction de la difficulté du terrain (dénivelé, partie technique...), de la météo (terrain gras, pluie, vent...) et tenir compte d'une valeur de référence (niveau académique UNSS). Les valeurs kilométriques de référence restent modifiables.</p> <p><u>Filles</u> : Prendre comme valeur de référence terrain sec 14km/h.</p> <p>L'épreuve de maniabilité : Deux zones de niveaux de difficultés différentes sont matérialisés (ru balise, portes...environ 30 mètres) uniquement en enroulé. L'élève choisit un niveau de réalisation avant l'épreuve.</p> <p><u>Filles</u> : Faire un circuit spécifique uniquement en enroulé.</p>					
Éléments à évaluer		COMPETENCE DE NIVEAU 3 en cours d'acquisition		COMPETENCE DE NIVEAU 3 Acquise			
Cross : performance chronométrique sur le circuit (8pts)		Terrain sec : 11 km/h T. humide : 10 km /h T.boueux :8km /h 1pt	Terrain sec : 12 km/h T. humide : 11 km /h T.boueux :9km /h 2pts	Terrain sec : 14 km/h T. humide : 13 km/h T.boueux :11 km/h 4pts	Terrain sec : 16 km/h T. humide : 15 km/h T.boueux :13 km/h 6pts	Terrain sec : 18 km/h T. humide : 17 km/h T.boueux :15 km/h 8pts	
Conformité au projet (2 pts)		Ecart 2 km/h 0 pt	Ecart < 2 km/h 0,5 pts	Ecart < 1,5 km/h 1pt	Ecart < 1 km/h 1,5 pts	Ecart < 0,5 km/h 2 pts	
Pilotage dans la zone de maniabilité. (6 pts)		Circuit		Garçons et Filles de niveau 2		Garçons et Filles de niveau 1	
		0 faute		4		6	
		1 faute		3		4,5	
		2 fautes		2		3	
		3 fautes et +		0-2		0-2,5	
Reconnaissance du circuit Préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres. (4 pts)		<ul style="list-style-type: none"> - Passe les braquets au dernier moment, trop tardivement (cela craque ou je force, chaîne croisée). - Freinage brutal, dérapages incontrôlés et inopportuns. - Ne prépare pas mon matériel (casque, selle...). 		<ul style="list-style-type: none"> - Prévois les passages des bons braquets au bon moment. - Utilisation privilégiée d'un seul frein. - Prépare et vérifie mon VTT et l'entretien (nettoyage et graissage). 		<ul style="list-style-type: none"> - Prévois les passages des bons braquets au bon moment avec des passages de vitesses bien maîtrisées. - Répartition équilibrée du freinage, deux doigts en permanence sur les leviers. - Sais réaliser des interventions simples sur le VTT (crevaison, réglages freins et vitesses), et l'entretenir correctement. 	

Le demi-fond au collège Chartier de Mortagne au Perche. Régis Desplat

La compétence attendue des programmes niveau 1 et 2 en demi-fond :

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1km/h près.

- Pourquoi ces durées ?

1. 3 périodes de durées différentes permettent aux élèves d'expérimenter des % de VMA variés.
2. Le fait de rester sur des périodes multiples de 3' permet de baliser un parcours, avec des plots espacés tous les 50m. Un coup de sifflet, toutes les 3', permet aux coureurs et aux observateurs, de connaître instantanément la vitesse de course. L'élève a franchi 13 plots sur la période de 3', il a couru à 13km/h. Il sait ainsi s'il court à la vitesse prévue, s'il a ralenti par rapport à la période précédente ou s'il part trop vite et qu'il est préférable de ralentir.
3. L'évaluation sur des durées identiques d'effort, pour tous les élèves, permet d'éviter la gestion compliquée des temps de récupération différents, si les élèves sont évalués sur une distance.

- Pourquoi 3 périodes ?

1. Avec 3 périodes, l'élève est amené à bien gérer chaque séquence de course. Compte tenu du nombre de répétitions et de leur durée, il doit éviter notamment de partir trop vite.
2. L'élève court pendant 18', ce qui représente une quantité de travail intéressante, lors des séances d'évaluation. La durée totale du test de 26' par groupe permet d'évaluer toute la classe, sur une leçon d'1H30.

- Pourquoi dans cet ordre ?

1. Cette séquence est plus facile à gérer pour des élèves au niveau 1. La période la plus longue étant placée en premier, ils sont incités à partir moins rapidement.
2. La période la plus courte n'étant pas la dernière, les élèves sont amenés à gérer l'allure, sur les 3 périodes.

- Pourquoi ces récupérations ?

1. Les temps de récupération doivent être suffisamment courts pour une récupération incomplète. La compétence attendue d'un enchaînement de 3 courses est ainsi respectée. L'élève est contraint de gérer l'effort parce qu'il repartira légèrement essoufflé.



2. Les temps de récupération sont suffisamment longs pour permettre aux élèves de redescendre entre 90 et 110 pulsations, avant la période de 3' et sous les 120, avant la dernière période.
3. La durée des récupérations permet aux élèves de revenir au départ de façon active.
4. Temps d'effort et de récupération sont identiques pour tous, l'évaluation finale est équitable. Courir à 90%, 100% puis 95% de VMA, sur les 3 périodes représente le même effort pour 2 élèves à 16 et 10 km/h de VMA.

Présentation du cycle de 10 leçons de 1h30 pour atteindre la compétence attendue

Leçon 1

Thème : Courir en aisance respiratoire, avec un rythme cardiaque compris entre 140 et 160 pulsations par minute.

- Course de 6' sans être essoufflé
- Gammes pour techniques de course et échauffement des ischios-jambiers et des quadriceps préalable aux étirements.
- Etirements
- 3 séquences de course de **10' – 5' – 10'** avec une récupération de 5'

Les consignes :

1. Trottiner sans être essoufflé, si possible sur un terrain varié
2. Courir à une allure adaptée pour ne pas marcher
3. Si je dois marcher ; je courais trop vite. Je repars donc à une vitesse inférieure.
4. Si je cours avec un camarade qui s'arrête, je continue sur une centaine de mètres puis je fais ½ tour pour le rejoindre et je ralentis l'allure avec lui.
5. Si je suis à l'aise, j'accélère progressivement l'allure, sur les 5 dernières minutes, de la dernière période.
6. Prise de pouls sur 10'', après chaque séquence :
 - Au dessus de 28 (pouls au dessus de 168 par minute), je suis à une vitesse trop élevée, je ralentis sur la prochaine période.
 - Entre 24 et 27 (144 à 162), je suis à la bonne allure, je la conserve sur la période suivante.
 - En dessous de 23 (moins de 138), je force peu, je peux accélérer sur la prochaine séquence.
7. Prise de pouls 1', après chaque effort. Si je suis en bonne condition physique, mon pouls doit être redescendu d'au moins 30 pulsations par minute
8. Prise de pouls à la fin de la récupération. Je suis prêt à repartir, si mon pouls est repassé sous les 120 pulsations par minute.

Leçon n° 2

Thème : Identifier et adopter des allures de course différentes.

Courir de 70 % à 110 % de sa VMA

- Echauffement : footing de 10' à allure identique à la leçon n°1 + gammes + étirements

- **18 x (18''- 18'')**

Des plots sont placés des 2 cotés de la piste, tous les 5m. Chaque plot dépassé correspond à 1km/h de 5 à 90m. Les élèves effectuent 1 aller sur 50m en 18'' : course à 10km/h. Ils récupèrent pendant 18'' en revenant au niveau du plot d'arrivée puis effectuent le retour sur 50m, en 18'' également. Il est demandé aux élèves les moins rapides, sur la leçon n°1, de parcourir 40m et donc de courir à 8km/h, au départ.

Les élèves augmentent la vitesse d'1km/h, à chaque aller/retour jusqu'à 18km/h, soit 90m en 18''. Lorsqu'il atteint une vitesse qu'il ne peut maintenir, l'élève redescend d'un plot et reste à cette vitesse, jusqu'à la fin des 18x18''- 18''.

Prise de pouls : les élèves sont fréquemment à 180 et plus.

Prise de pouls 1' après : le pouls doit être redescendu d'au moins 30 pulsations, sinon nous diminuons la distance sur la 2^{ème} séquence.

Prise de pouls à la fin de la récupération de 5' : retour en dessous de 120. Pour les élèves n'ayant pas suffisamment récupéré, ils prennent la 2^{ème} séquence en cours, avec une distance plus courte.

- **14x(18''-18'')**

Chaque élève choisit la vitesse de course qu'il pense pouvoir tenir sur 7 allers-retours, soit 8'24'' au total. Il doit connaître la vitesse choisie en km/h. Il peut augmenter ou descendre d'un plot pendant la séquence. Arriver exactement sur le plot, au coup de sifflet, indique qu'il a parfaitement repéré l'allure.

- Etirements/Bilan

Leçon n° 3

Thème : Déterminer sa Vitesse Maximale Aérobie, à partir d'un test de terrain.

Test VMA de Léger-Boucher.

Début à 8km/h, avec des plots placés tous les 50m, accélération d'1 km/h, toutes les 2' (cf document joint avec la durée pour chaque coup de sifflet).

Un groupe court et un groupe observe. Pour favoriser l'émulation et optimiser la durée du test, la moitié du groupe la moins rapide sur la leçon 2 effectue le test en premier.

Le test est évalué pour que les élèves s'investissent à 100% et que les « calculateurs » ne fassent pas exprès de s'arrêter prématurément pour obtenir une meilleure note sur le test final, grâce à une VMA sous-évaluée.

L'élève qui ne parvient pas à atteindre 3 plots consécutifs, s'arrête.

Il reste sur la piste et lorsqu'il a récupéré, il effectue des séquences de course alternées avec de la marche, pour aider ses camarades qui n'ont pas encore fini.

Leçon n° 4

Thème : Courir à des pourcentages différents de sa VMA, avec une récupération identique.

- Echauffement
- 5 x 3' à 80% - 100% - 85% - 90% et 105% de sa VMA avec 3' de récupération

La piste est balisée de plots, tous les 50m.

Avant chaque séquence, l'élève est informé sur la vitesse à laquelle il doit courir. Par exemple, un élève avec une VMA de 12km/h va devoir dépasser :

1. 9.6 plots sur la première période à 80%
2. 12 plots
3. 10.2 plots
4. 10.8 plots
5. 12.6 plots sur la 5^{ème} période à 105%

Il a réussi lorsqu'il court à 1km/h près (soit 1 plot), sur le pourcentage de VMA demandé.

5% d'écart sur le % de VMA est ressenti et représente une différence non négligeable. Combien de temps penses-tu pouvoir courir à ta VMA ? environ 6 minutes.

Leçon n° 5

Thème : Mettre en relation le pourcentage de VMA et la durée de l'effort.

- Echauffement
- 6' à 90% récup = 6' 3' à 90% récup = 6' 9' à 90%

La piste est balisée tous les 50m, un coup de sifflet est donné toutes les 3' pour permettre à l'élève de connaître sa vitesse, sur chaque période de 3'. Chaque élève dispose d'une fiche rappelant sa VMA et la distance totale à parcourir sur chaque séquence.

Un élève ayant une VMA à 14km/h

90% de VMA = 12.6 km/ h

Distance sur le 6' : 1260m soit 3 tours et 60m ou 25 plots et 10m

Distance sur le 3' : 630m soit 1 tour et 230m ou 12 plots et 30m

Distance sur le 9' : 1890m soit 4 tours et 290m ou 37 plots et 40m

Leçon n° 6

Thème : Ressenti et pourcentage de VMA utilisé

- Echauffement
- **2 x 1 tour à 90%** récup = 3' Récupération après les 2 tours = 5'
- **2 x 1 tour à 100%** r = 3' R = 5'
- **2 x 1 tour à 80%** r = 3' R = 5'

Entre les 2 courses, le temps de récupération peut être prolongé si le partenaire court pendant plus de 3'.

Les élèves sont répartis en binôme de niveau, pour éviter qu'un élève effectuant le tour de 400m en 3'30 ne récupère que 1'45, s'il est associé à un rapide et vice-versa.

Le partenaire indique au coureur le % de VMA à utiliser et le temps à réaliser. Il chronomètre le coureur. Ce dernier réussit s'il s'approche à moins de 5'' du temps demandé, sans repère extérieur.

Un élève ayant une VMA à 13 km/h (cf tableau joint) :

Temps au tour à 90% = 2'03 vitesse = 11.7 km/h

Temps au tour à 100% = 1'50''5 vitesse = 13

Temps au tour à 80 % = 2'18''5 vitesse = 10.4

Leçon n° 7

Thème : Mettre en relation le pourcentage de VMA utilisé, la durée de l'effort et le temps de récupération.

- Echauffement
- **6'** à 90% récup = 6' **3'** à 100% Récupération entre les 2 séries = 8'
- **6'** à 95% récup = 2' **3'** à 100%

Chaque élève dispose d'une fiche avec le % de VMA utilisé, la vitesse de course correspondante et le nombre de plots à dépasser. Un coup de sifflet est donné, toutes les 3', pour permettre aux élèves de réguler l'allure, sur les séquences de 6'.

En fin de leçon, les élèves réfléchissent sur les % de VMA pouvant être utilisés, pour optimiser la prestation sur l'évaluation.

Leçon n° 8

Thème : Déterminer individuellement les % de VMA choisie pour l'évaluation.

- Echauffement
- 9' à 85% récup=5' 3' à 95% récup=3' 6' à 90%

Chaque élève dispose de son tableau de marche : Exemple à 10km/h de VMA

Durée de course	% utilisé	Vitesse en km/h	Distance à parcourir	Nombre de plots
9'	85	8.5	1275m	25 plots + 25m
3'	100	10	500m	10 plots
6'	90	9	900m	18 plots

A l'issue de cette séance non évaluée, les élèves peuvent se situer sur les différents barèmes. Lorsque l'élève réussit à respecter les distances demandées, la moyenne des pourcentages de VMA utilisés est de 90%. La note correspondante sur le barème est de 12/20.

Si c'est une fille, elle a parcouru 2675m au total : note = 9.5/20

A la fin de la leçon, chaque élève indique les % de VMA qu'il souhaite utiliser sur le test final. Cette estimation servira d'évaluation pour la comparaison, avec les pourcentages réellement utilisés, lors du test.

Leçon 9 et 10

Thème : Evaluation sommative

- Echauffement individuel
- 9' récup=5' 3' récup=3' 6'

Les élèves sont associés en binôme. Chaque partenaire dispose de la fiche d'évaluation (cf feuille jointe) du coureur. La piste est balisée de plots, tous les 50m. Un coup de sifflet est donné, toutes les 3', pour permettre aux coureurs et partenaires, de vérifier

l'allure. Chaque observateur note la distance totale parcourue, sur chaque période. A la fin de chaque séquence, les élèves restent 1' sur place pour permettre à l'enseignant de repérer le point d'arrivée des coureurs sur la piste. Cette précaution permet de vérifier les distances parcourues et ainsi éviter quelques erreurs.

Ce test étant difficile à réaliser, il est important que les élèves puissent le recommencer, la semaine suivante. Ils peuvent ainsi se rattraper et affiner les pourcentages.

Les principales difficultés rencontrées :

- J'ai sous-estimé les % auxquels je suis capable de courir et j'ai ralenti exprès pour rester dans mes estimations
- Je me suis sous-estimé et j'ai couru plus vite que mes prévisions.
- J'ai visé une bonne note, sur le barème, sans prendre en compte mes capacités. Je suis parti trop vite sur les 9'.
- Je me suis trompé dans mon tableau de marche.
- J'ai mal géré les récupérations. Je me suis allongé.
- Je ne me suis pas investi, pendant le cycle et je n'avais pas d'idée précise, des % à tenir.
- J'étais très en retard au 2^{ème} coup de sifflet du 9' alors j'ai sprinté. Je n'avais pas récupéré pour la seconde période.
- Mon partenaire s'est trompé sur mon tableau de marche et comme je ne savais plus où j'en étais, j'ai ralenti par erreur.
- J'ai pris 5% de marge sur les 9' pour assurer le test n°1 mais la semaine prochaine, je vais prendre des risques.

EVALUATION ½ FOND – Niveau 1

NOM : _____ **Prénom :** _____ **Classe :** _____

VMA : _____

Estimation avant le test – Tableau de marche

Durée	% choisi	vitesse	Distance à parcourir
9'			
3'			
6'			

TEST :

Durée	Distance parcourue	Vitesse effective	% de VMA réel
9'			
3'			
6'			

- **Moyenne des 3 pourcentages de VMA utilisés pendant les courses :**
 $(\% \text{ n}^\circ 1 : \dots + \% \text{ n}^\circ 2 : \dots + \% \text{ n}^\circ 3 : \dots) / 3 =$

Note correspondante sur le barème / 20 =

- **Moyenne de la somme des écarts entre % réels et estimés :**
 $([\% \text{ n}^\circ 1 \text{ réel} - \% \text{ n}^\circ 1 \text{ estimé}] + [\% \text{ n}^\circ 2 \text{ réel} - \text{estimé}] + [\% \text{ n}^\circ 3 \text{ réel} - \text{estimé}]) / 3 =$

Note correspondante sur le barème / 20 =

- **Distance totale parcourue sur les 9'+3'+6' :**
 $\dots \text{ m} + \dots \text{ m} + \dots \text{ m} =$

Note correspondante sur le barème / 20 =

- **Test de VMA / 10 =**
- **Participation/investissement/ progrès / 10 =**

TOTAL / 80 = / 4 = / 20

NOTE : / 20

BAREMES ½ FOND - NIVEAU 1

- TEST VMA /10**

Notes	VMA FILLES	VMA GARCONS
10	14 km/h	16 km/h
9	13	15
8	12	14
7	11.5	13
6	11	12
5	10.5	11
4	10	10
3	9.5	9.5
2	9	9
1	8	8

- Pourcentage moyen de VMA utilisé sur les 3 périodes de 9' (r:5') 3' (r :3') 6'**

Notes	Pourcentage moyen	Notes	Pourcentage moyen
20	98 %	10	88 %
19	97 %	9	87 %
18	96 %	8	86 %
17	95 %	7	85 %
16	94%	6	84 %
15	93%	5	83 %
14	92%	4	82 %
13	91%	3	80 %
12	90%	2	78 %
11	89%	1	76 %

- Performance : distance totale parcourue sur les 3 périodes**

Notes	Filles	Garçons	Notes	Filles	Garçons
20	4000 m	4400 m	10	2700 m	2900 m
19	3850	4250	9	2600	2800
18	3700	4100	8	2500	2700
17	3550	3950	7	2400	2600
16	3400	3800	6	2300	2500
15	3250	3650	5	2200	2400
14	3100	3500	4	2100	2300
13	3000	3350	3	2000	2200
12	2900	3200	2	1900	2050
11	2800	3050	1	1800	1900

- **Ecart entre les VMA estimées et utilisées sur les 3 périodes :**

Notes	% d'erreur sur les 3 VMA	Notes	% d'erreur sur les 3 VMA
20	Inférieur à 1%	10	7%
19	1.5%	9	8%
18	2%	8	9%
17	2.5%	7	10%
16	3%	6	11%
15	3.5%	5	12%
14	4%	4	13%
13	4.5%	3	14%
12	5%	2	15%
11	6%	1	16%

½ FOND Niveau 1
Tableau des temps à réaliser au 400 m
à 80%, 90% et 100% de VMA

VMA	Temps au tour à 80%	Temps au tour à 90%	Temps au tour à 100%
18 km/h	1'40	1'29	1'20
17.5	1'43	1'31''5	1'22
17	1'46	1'34	1'24''5
16.5	1'49	1'37	1'27
16	1'52''5	1'40	1'30
15.5	1' 56	1'43	1'33
15	2'00	1'46''5	1'36
14.5	2'04	1'50''5	1'39''5
14	2'08''5	1'54	1'43
13.5	2'13''5	1'58''5	1'46''5
13	2'18''5	2'03	1'50''5
12.5	2'24	2'08	1'55
12	2'30	2'13''5	2'00
11.5	2'36''5	2'19	2'05
11	2'43''5	2'25''5	2'10
10.5	2'51''5	2'32''5	2'17
10	3'	2'40	2'24
9.5	3'09''5	2'48''5	2'31''5
9	3'20	2'58	2'40
8.5	3'32	3'08	2'49''5
8	3'45	3'20	3'00

Merci beaucoup à Régis Desplatz du collège de Mortagne pour sa contribution.

Nouveau CAPEPS

En dévoilant le nouveau CAPEPS 2011 dont vous trouverez une présentation synthétique après cet article dans la note de service du 22 juillet 2010, Jean Pierre BARRUE, Inspecteur Général, Président du jury n'a pas seulement exposé un nouveau concours qui fait suite à celui qu'ont connu plus de 20 promotions mais bel et bien un tournant décisif pour la discipline.

Ce nouveau concours s'appuie sur quatre piliers :

En premier, il repose sur un cadre commun à tous les CAPES, quelque soit la discipline, qui exige, quatre épreuves uniquement (2 d'admissibilité et 2 d'admission), un recrutement au niveau MASTER et, une partie réservée à l'interrogation sur « Agir en fonctionnaire de l'État, de façon éthique et responsable ».

En second, il se fonde sur une architecture désormais unifiée de compétences à atteindre en EPS qui s'étale de la maternelle à l'université dans les programmes de la discipline.

En troisième, il exige, à la lecture des épreuves d'admission, des futurs candidats une spécialité forte et une polyvalence de qualité, il rééquilibre le rapport de coefficients entre l'admissibilité et l'admission et introduit la note « 0 » comme éliminatoire.

Enfin, il souhaite recruter des enseignants d'EPS opérationnels de suite que la contrainte d'enseigner 20 heures dès la première année d'exercice a rendu inéluctable.

Les épreuves d'admissibilité n'ont guère été modifiées sur le fond conservant ainsi les exigences de l'ancien concours. Seule la durée des épreuves, portée à 5 heures au lieu de 4 et l'avancement dans le calendrier sont nouveaux. C'est surtout pour les épreuves d'admission que les changements sont les plus notables.

Lors de son inscription, le candidat devra choisir 4 APSA correspondant à 4 compétences différentes. La CP5 est exclue et une liste limitative d'APSA est publiée pour les quatre compétences citées. Une sera sa spécialité et pour les autres pratiques deux sur trois seront tirées au sort par le jury. De ce fait, il y aura moins de pratique qu'auparavant mais des conditions plus difficiles pour les candidats car deux pratiques ne seront pas connues à l'avance et que le « 0 » sera éliminatoire, comme pour chaque épreuve, mais avec une probabilité plus grande.

Pour les pratiques toujours, la note de la spécialité sera ajoutée à la note la plus faible des deux autres pratiques. La moyenne des deux constituera la note pratique. A la suite des épreuves pratiques la leçon de spécialité, même si elle ressemble quelque peu à l'ancien oral 2, n'en est pas moins fort différente.

En premier car si le temps d'entretien est similaire la distribution du temps y est modifiée. Dorénavant, l'entretien sur la spécialité sera de 30 minutes (au lieu des 10/12 minutes dans l'ancien oral 2) et de 15 minutes sur une APSA de la même compétence mais surtout le candidat devra s'entretenir avec le jury « à partir d'une question et de documents écrits, photographiques ou vidéos »

Le candidat devra donc être un réel spécialiste de l'activité choisie car pendant 30

minutes il devra répondre aux questions posées par le jury. Mais le grand bouleversement, le plus marquant, se situe dans la seconde épreuve d'admission.

Pressentie depuis plusieurs années l'irruption de la vidéo dans le concours va modifier profondément la donne dans cette seconde épreuve appelée précédemment oral 1.

Le candidat disposera d'un dossier d'établissement et pourra visionner trois fois une vidéo de 6 minutes d'élèves en activité. La caméra est censée montrer le champ visuel du professeur en activité.

L'APSA retenue par le jury dans une liste restreinte d'APSA consultable dans la note de service ne peut pas être issue des 3 compétences de la première épreuve d'admission mais ici la CP5 est réintroduite, le candidat peut donc être interrogé sur une activité de la CP5.

A partir d'une question posée préalablement par le jury le candidat devra montrer, en plus des compétences didactiques exigées dans l'ancien oral 1, sa capacité à réguler in situ les apprentissages des élèves autrement dit sa capacité à interpréter ce qu'il voit pour proposer d'éventuelles remédiations.

Enfin, dans cet oral, un second temps, sans rapport direct avec la première partie, sera consacré à la vérification des connaissances du candidat sur tout ce qui concerne sa compétence à « agir en fonctionnaire de l'état »

On sait combien un concours de recrutement est un analyseur pertinent d'une discipline et combien il marque son identité. C'est en ce sens que ce nouveau concours est une source de réflexion.

Pour l'enrichir, nous ne saurions trop vous conseiller, outre la lecture de la note de service du 22 juillet 2010 celle de la revue EPS n°343 dans laquelle le nouveau CAPEPS est aussi présenté.

Nouveau CAPEPS 2011 : mode d'emploi

Nombre de postes: 560

Note de service du 22 juillet 2010

Programme CAPEPS arrêté pour 2 ans

A l'inscription : Choisir une APSA dans chacune des 4 premières compétences proposées à l'EPS issues des programmes (CP1 à CP4)

Parmi ces 4 en choisir une comme activité de spécialité



Dissertation portant sur les fondements sociohistoriques et épistémologiques de l'EPS (5 heures Coefficient 2)

Dissertation ou étude de cas sur l'enseignement de l'EPS (5 heures Coefficient 2)

Admission

Oral 1

Prestation physique

L'activité de spécialité sera jugée en pratique et servira de référence lors de l'entretien

Des 3 APSA restantes deux sont tirées au sort par le jury.

Les deux APSA sont dites de polyvalence.

(le candidat connaît les APSA tirées au sort lors de l'accueil)

Note

La présentation physique de spécialité : Coefficient 1 sur 20

Les prestations physiques de polyvalence : Coefficient 1 sur 20

mais sur les deux notes. **Seule la note la plus basse est retenue**

L'ENTRETIEN (coeff 2)

Préparation : Une heure

Exposé : jusqu'à 15 minutes maximum

Entretien avec le jury : 45 minutes dont 30 minutes sur les aspects techniques didactiques et culturels de l'APSA choisie par le candidat et 15 minutes extension sur les APSA de la même compétence propre.

Oral 2

Préparation : 2 heures

Le candidat dispose d'un dossier d'établissement d'une vidéo, montrant des élèves en activité dans une APSA inscrite au programme de l'épreuve (dans une compétence autre que les 3 de la première épreuve d'admission) visionnée trois fois six minutes et de deux questions, une pour chaque partie.

Première partie leçon d'EPS: exposé 20 minutes, entretien 50 minutes (sur 14 points)

Seconde partie : « Agir en fonctionnaire de l'Etat et de façon éthique et responsable »

Exposé 10 minutes Entretien 10 minutes (sur 6 points)

Coefficient 4 pour l'ensemble de l'épreuve

Au cœur des AS

TONY ESTANGUET

double champion olympique et triple champion du monde au LYCEE CHARLES TELLIER

Le lycée Charles Tellier, petit lycée du bocage virois, favorise la pratique sportive de ses élèves depuis de nombreuses années. Il existe deux sections sportives scolaires : une section athlétisme et une autre en kayak polo, qui permettent aux élèves de concilier études et entraînements puisque deux créneaux horaires hebdomadaires de 2 heures chacun sur le temps scolaires sont banalisés. Chaque année ces sections regroupent chacune une bonne dizaine d'élèves de niveau régional voire national, et permettent pour les meilleurs d'entre eux d'atteindre le haut niveau par la suite. Ce fût le cas en athlétisme avec Adrien Clémenceau qui à la sortie du lycée a intégré l'INSEP et se prépare pour les Jeux Olympiques de Londres, tandis qu'en kayak polo, Benjamin Dolbecq, Martin Lelièvre et Annie Chevalier ont intégré les équipes de France espoir et ont déjà remporté plusieurs titres internationaux au niveau mondial.

Depuis cette année, le lycée a également ouvert l'enseignement d'exploration EPS en seconde (soit 5 heures d'EPS en plus des 2 heures obligatoires, avec 2/3 de pratique et 1/3 de théorie) s'appuyant sur trois thèmes :

- sport et affrontement », avec comme activités support le volley-ball et le hand-ball ;
- sport et santé », avec la musculation et la relaxation
- sport et environnement », qui se fera sur des horaires groupés lors d'un stage en fin d'année en canoë kayak et VTT.

L'objectif de cet enseignement est de permettre aux élèves ayant un projet professionnel dans le domaine du sport, de s'ouvrir et de se préparer aux différentes formations possibles.

Le lycée de Condé sur Noireau regroupe donc un nombre significatif d'élèves passionnés par le sport, c'est pourquoi, lorsque l'occasion s'est présentée de faire venir dans cet établissement, Tony Estanguet, double champion olympique et triple champion du monde de canoë monoplace slalom, tout a été mis en œuvre pour rendre possible la rencontre avec les lycéens.

C'est le mardi 23 novembre que ce champion d'exception, qui était également le porte drapeau de la délégation olympique à Pékin en 2008, est venu faire part de son expérience, de ses valeurs et répondre aux nombreuses questions des élèves des sections sportives et des secondes suivant l'enseignement d'exploration.

Tout d'abord accueilli officiellement par le proviseur de l'établissement et l'adjoint au maire de Condé sur Noireau, le champion put également constater les nombreuses activités du lycée et tout l'intérêt pédagogique de son organisation autour des sports, lors de la présentation étoffée faite par l'Inspectrice Pédagogique Régionale d'EPS.

Au cours de cette réception officielle, Tony Estanguet, est revenu sur sa carrière et a commenté quelques unes de ses courses qui passaient sur grand écran. Un extraordinaire moment vécu par les élèves qui trouvèrent dans ses commentaires un enthousiasme encore sans faille et de grandes valeurs empruntées d'humilité, de quoi

favoriser chez les plus jeunes sportifs du lycée une motivation supplémentaire pour s'engager dans leur pratique, qui reste celle de sports amateurs, sans négliger leurs études.

Par la suite, les élèves des sections sportives suite à une présentation du fonctionnement et des résultats de leur section lui ont demandé de devenir leur parrain, ce qu'il a accepté avec plaisir. Après la traditionnelle séance de photos et de signatures d'autographes ouverte à tous les élèves du lycée, les kayakistes, athlètes et optionnaires ont eu le privilège de passer plus d'une heure avec Tony, pour un échange des plus enrichissants. Le champion s'est, bien volontiers, prêté au jeu des questions posées par les lycéens.



Ces questions, préparées à l'avance lors des cours d'EPS, en collaboration avec les deux professeurs d'EPS responsables des sections sportives, abordaient quatre thèmes : sport de haut niveau et exigences ; sport de haut niveau et études ; sport de haut niveau et reconversion, et sport de haut niveau et psychologie

Faut-il faire des sacrifices pour atteindre et rester au haut niveau ?

« Bien sûr cela suppose une alimentation équilibrée, un entraînement régulier, beaucoup de temps »

Les études vous semblent-elles être un obstacle à la pratique du sport de haut niveau ou inversement le sport de haut niveau est-il un obstacle pour réussir ses études ?

« Lorsque j'ai commencé le canoë, je ne savais pas qu'un jour je pourrais en vivre, et ma famille m'a poussé à poursuivre mes études. Même si je reconnais qu'à votre âge, bien évidemment, je préférerais aller m'entraîner et monter sur l'eau que d'aller en cours.... Je n'ai pas bénéficié d'aménagement jusqu'à ma licence, et même si parfois, c'était compliqué de tout concilier, les études au lycée, puis en STAPS, m'ont apporté l'équilibre et l'ouverture dont j'ai besoin....Le sport de haut niveau et les études ne me semblent pas incompatibles : j'ai décroché mon diplôme de professeur de sport il y a quelques années, et depuis j'ai repris des études, pour me donner plus de choix de reconversion, mais aussi parce-que, pour réussir dans mes objectifs sportifs, j'ai besoin de diversifier mes centres d'intérêt.... »

A l'évidence, cette conférence-débat a retenu toute l'attention de l'assemblée à en juger par l'écoute et l'attitude des élèves, très impressionnés et fiers de cette rencontre avec un sportif hors norme et un homme de grande qualité.

L'actualité nationale

- [BOEN n°27 du 8 juillet 2010](#) :
 - Livret personnel de compétences : arrêté du 14/06/2010/ JO du 01/07/2010
 - Mise en œuvre du livret de compétences : Circulaire n°2010-087 du 18/06/2010.
- [BOEN n°28 du 15 juillet 2010](#)
 - Scolarisation des élèves handicapés : circulaire n°2010-088 du 18/06/2010
- BOEN n°29 du 22 juillet 2010
 - [Encart sur la formation des enseignants](#)
 - [Partenariat entre le Ministère de l'Éducation Nationale et le CNOSF : convention du 25 mai 2010.](#)
 - [Concours interne et externe du CAPEPS session 2011: note du 01 juin 2010.](#)
- [BOEN n°30 du 26 Août 2010](#) :
 - Partenariats au service de l'Éducation Nationale dans le domaine du sport : note de service n°2010-091 du 05/07/2010.
- BOEN n°31 du 02 septembre 2010 :
 - Développement du sport scolaire : [circulaire n°2010-125 du 18/0/2010](#)
 - Expérimentation « cours le matin, sport l'après-midi » : [note de service n°2010-126 du 18/08/2010](#)
 - Journée du sport scolaire : [note de service n°2010-127 du 18/08/2010](#)
- [BOEN spécial n°9 du 30 septembre 2010](#) :
 - Enseignement facultatif et obligatoire de spécialité : programmes d'arts en cycle terminal (danse)
- [BOEN spécial n°37 du 14 octobre 2010](#) :
 - Enseignement artistiques : programmes d'enseignement de danse pour les classes à horaire aménagé danse

