

Annexe 4 : Liste nationale des épreuves et référentiels de certification pour l'enseignement facultatif

a) Liste nationale des épreuves

- natation de distance,
- judo,
- tennis.

b) Référentiel national des épreuves

Natation de distance épreuve facultative (Référentiel rénové 2018)

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.</p>		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. 								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de niveau 5								
14 points	<p>Performance chronométrique</p> <p>Exemple : Une fille réalise 15mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons
		1 pt	19.00	17.00	5,5 pts	16.32	14.49	10 pts	14.32	13.10
		1,5 pt	18.40	16.41	6 Pts	16.16	14.36	10,5 pts	14.20	13.00
		2 pts	18.24	16.26	6,5 Pts	16.00	14.23	11 pts	14.08	12.50
		2,5 pts	18.08	16.11	7 Pts	15.44	14.10	11,5 pts	13.56	12.40
		3 pts	17.52	15.56	7,5 Pts	15.32	14.00	12 pts	13.44	12.30
		3,5 pts	17.36	15.41	8 pts	15.20	13.50	12,5 pts	13.32	12.20
		4 pts	17.20	15.28	8,5 pts	15.08	13.40	13 pts	13.20	12.10
		4,5 pts	17.04	15.15	9 pts	14.56	13.30	13,5 pts	13.08	11.55
		5 pts	16.48	15.02	9,5 pts	14.44	13.20	14 pts	12.56	11.40
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 points	<p>Gestion de l'effort : Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres</p>	<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches 0 pt</p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 3 pts</p>					
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	<p>Supérieur à 13 sec 0 pt (11-13sec): 0,5 pt (9-10sec) : 1 point</p>			<p>(7- 8 sec) : 1,5 pt (5 - 6sec) : 2 pt</p>			<p>(0-4 sec) : 3 pt</p>		

Judo épreuve facultative

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 5 : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori</p>		<p>Chaque protagoniste réalise 3 randori de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8 points	<p>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé : - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d'Uke. La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. <u>Défense</u> : le combattant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de Uke. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. <u>Défense</u> : le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.</p>	<p><u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de Uke afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de Uke. <u>Défense</u> : le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.</p>
		<p>Rapport d'opposition (6 points) : gestion des caractéristiques de l'adversaire</p>	<p>Le combattant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.</p>	<p>Le combattant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.</p>
8 points	<p>Gain du combat (2 points)</p>	<p>Gagne 0 ou 1 randori sur 3 De 0 à 0,25pt</p>	<p>Gagne 2 randori sur 3 De 0,5 à 1pt</p>	<p>Gagne les 3 randori De 1,25 à 2pts</p>
4 points	<p>Arbitrage</p>	<p>L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.</p>	<p>L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.</p>	<p>L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.</p>

Tennis épreuve facultative

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Niveau 5 : Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en adaptant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) face à chaque adversaire.		Les matchs se jouent en un set de 4 jeux gagnants avec jeu décisif à 3 jeux partout. Les règles essentielles sont celles du tennis (terrain, filet, service, décompte des points, changement de côté). Chaque candidat dispute plusieurs rencontres contre des adversaires de niveau proche et arbitre au moins une rencontre. A chaque changement de côté, le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante.		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
4 points	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.	Le candidat connaît bien ses points forts, il détecte globalement les points faibles de l'adversaire, il construit un projet et le met en place mais il parvient peu à le faire évoluer, si nécessaire, en cours de jeu.	L'analyse repose sur les éléments essentiels qui vont permettre de proposer un projet efficace qui s'appuie sur les points faibles et forts de l'adversaire au regard de ses propres possibilités.
10 points	Qualité des techniques au service de la tactique Variété qualité et efficacité des actions de frappe Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements	Utilisation principalement de l'espace latéral et profond. Vitesse d'exécution souvent uniforme. Remplacement sans tenir compte des possibilités de renvoi. Variation des trajectoires (longues, hautes et croisées) quand le rapport de force est défavorable. Frappes souvent en déséquilibre, sans transfert du poids du corps vers l'avant. Déplacements souvent tardifs et approximatifs, ajustements rares. Au service : première balle explosive, 2 balles identiques, ou 2 ^e balle sécuritaire.	Le terrain adverse est utilisé dans sa totalité. Variation de la vitesse d'exécution (quelques accélérations maîtrisées), et utilisation d'un même effet dans un schéma préférentiel (ex : chop en revers pour défendre). Le joueur se replace en fonction des renvois probables (anticipation), et fait varier ses trajectoires (vitesse, direction, longueur, hauteur, effet) pour se donner du temps. Placement anticipé en fond de court, mais les déplacements vers le filet restent approximatifs. Différenciation première et seconde balle avec des variations en direction et en vitesse.	Optimisation de la gestion du couple risque / sécurité : variations de rythme en fonction du rapport de force. Le joueur masque ses coups pour créer de l'incertitude. Maîtrise technique de l'ensemble des coups utilisés et des différents effets dans des contextes et rapports de forces différents. Mise en action rapide et engagement physique optimal. Variation des effets au service sur les 2 balles.
2 points	Le candidat gère son engagement et arbitre	Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir le rôle d'arbitre mais ne le remplit pas correctement.	Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité. Il peut tenir le rôle d'arbitre mais présente quelques hésitations dans la décision.	Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut assurer pleinement le rôle d'arbitre en montrant l'autorité nécessaire.
4 points	Gain des rencontres	Les points de gain des rencontres sont attribués à chaque joueur en fonction du niveau de jeu réel et du nombre de matchs gagnés, en tenant compte des écarts de scores.		