

## BADMINTON B A C PRO

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p><b>Niveau 4 :</b> Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène.</li> <li>• Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement).</li> <li>• Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des volants et des déplacements.</li> </ul>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	COMPETENCE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 pts	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE De 10 à 20 pts.	
4 Points	<b>GESTION DU RAPPORT DE FORCE</b>	Le candidat subit le rapport de force sans tentative cohérente de modification.	Le candidat est suffisamment lucide pour identifier les coups d'attaque efficaces. Il tente de les mettre en œuvre régulièrement.	Le candidat modifie la mise en œuvre de ses attaques et de ses défenses si celles-ci s'avèrent inefficaces après plusieurs tentatives.
8 Points	<b>MISES EN ŒUVRE TACTIQUES ET INDICATEURS TECHNIQUES</b>	Le candidat cherche régulièrement à éloigner son adversaire du centre du terrain. Il utilise une arme prioritaire pour rompre (jouer fort ou jouer loin de l'adversaire). Le candidat peut défendre au mieux sur une seule attaque adverse. Les changements de direction sont facteurs de déséquilibres même dans des phases de jeu sans grande pression.	<p>Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque.</p> <p>Les trajectoires, courtes et longues, se tendent et obligent l'adversaire à se déplacer rapidement.</p> <p>Plusieurs modalités de rupture sont utilisées (ex : jouer loin de l'adversaire, jouer fort, jouer vers le bas).</p> <p>Les placements sous le volant et déplacements vers le volant sont efficaces sur tout le terrain dans les phases de moindre pression.</p>	<p>Même en situation défavorable, le candidat recherche la création d'une situation favorable (ex : défense courte croisée)</p> <p>Le candidat modifie sa prise en l'adaptant au type de frappe.</p> <p>Les volants sont pris tôt (joués haut)</p> <p>Les déplacements spécifiques sont acquis quelque soit leur direction dans les moments d'équilibre du rapport de force.</p> <p>Des changements de rythme apparaissent.</p>
8 Points	<b>GAIN DES RENCONTRES</b>	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles et garçons) en fonction de leur niveau de jeu, de leur appartenance à une poule, de leur classement dans la poule et éventuellement des différences de scores.		
		Le gain du point s'obtient le plus souvent par une erreur grossière adverse ou une première attaque smashée.	Le gain du point s'obtient après une construction sur plusieurs coups.	Le gain de la rencontre s'obtient à la suite de renversements possibles du rapport de force (neutralisation puis reprise d'initiative).

## BASKET-BALL BAC PRO

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<b>NIVEAU 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 4 contre 4, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du basket-ball. La 3<sup>ème</sup> faute personnelle est sanctionnée par exclusion temporaire de 1' 30''.</li> </ul> <p><u>(1) Commentaires :</u>            Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Points à affecter	Eléments à évaluer	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE	
		De 0 à 9 points	De 10 à 14 points	De 15 à 20 points
10 points	<b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</i>  <i>En attaque</i> <b>(4 points)</b>          <i>En défense</i> <b>(4 points)</b>	<b>Maintient le rapport de force quand il est favorable.</b>  Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse : utilisation dominante du couloir de jeu direct. Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir.          Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération). La pression directe au porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.	<b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré.</b>  Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Echanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition)          <i>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli).</i>  Recul progressif en coupant l'accès au panier, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).	<b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable.</b>  Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs coordonnés, variation collective du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.          Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.
	<b>Efficacité collective</b> (2 points) <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i>	Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.	Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.	Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.
10 points	<b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b>   <i>En attaque :</i> (6 points) <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ son porteur de balle .</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque.</i>          <i>En défense :</i> ( 4 points) <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle.</i> <i>Réaction au changement de statut attaque /défense.</i>	<b>Joueur intermittent.</b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu.  <b>PB :</b> dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <b>NPB :</b> se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).          <b>Défenseur :</b> ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.	<b>Joueur engagé et réactif.</b> Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.  <b>PB :</b> avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. <b>NPB :</b> offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarrage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).          <b>Défenseur :</b> choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence, va au rebond défensif)..	<b>Joueur ressource : organisateur et décisif.</b> Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.          <b>PB :</b> crée un danger systématique pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs à l'extérieur et à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <b>NPB :</b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté ballon et à l'opposé, va au rebond offensif). <b>Défenseur :</b> gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, oriente et conteste le PB, dissuade, intercepte et aide).

**COURSE DE DEMI-FOND BAC PRO**

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>NIVEAU 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 09 pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts					
14 Points	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	6.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
02 Points	Préparation et récupération	1pt			1,5 pt			2 pts		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m .</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1<sup>er</sup> départ.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> 500m.</li> </ul>		
04 Points	Anticipation de l'allure Écart au projet (barème mixte)	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte			
		0.4	20	2	9	3.2	4			
		0.8	16	2.4	7	3.6	3			
		1.2	13	2.8	5	4	2			
		1.6	11							

**EXEMPLES :**

**Candidat Garçon :**

Le temps prédit avant la première course 1'43". Temps réalisé 1'44"  
 Le temps prédit avant la deuxième course 1'49". Temps réalisé 1'52"  
 Temps réalisés lors de la troisième course 1'45"

Notation :

**Temps cumulé : 1'44" + 1'52" + 1'45" = 5'21"**  
**Ecart prédiction / réalisation 1" + 3" = 4"**

**Ecart : 1"**  
**Ecart : 3"**

**6.3 Pts / 14**  
**3,2 Pts / 4**

**Candidate fille :**

Le temps prédit avant la première course 2'15". Temps réalisé 2'18"  
 Le temps prédit avant la deuxième course 2'18". Temps réalisé 2'15"  
 Temps réalisés lors de la troisième course 2'12"

Notation :

**Temps cumulé : 2'18" + 2'15" + 2'12" = 6'45"**  
**Ecart prédiction / réalisation 3" + 3" = 6"**

**8.4 Pts / 14**  
**2,4 Pts / 4**

## COURSE D'ORIENTATION BAC PRO

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE.					
<p><b>Niveau 4 :</b> Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé ...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>		<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes, selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1 km<sup>2</sup>, pour un circuit d'environ 2,5 km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 balises de niveau 3. Le code d'identification, de la balise ou du piquet, est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>					
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9pts.		COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE De 10 à 20pts.			
		0 poste trouvé.	1 à 2 postes trouvés	3 à 4 postes trouvés	5 à 6 postes trouvés	7 postes trouvés	8 postes trouvés
10 Points	Conduite d'un itinéraire et de la lecture de la carte	0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
		<b>+ 0,5 Pt par poste de niveau 3 trouvé.</b>					
6 Points	Evaluation de la vitesse de course	Temps + 6 min	Temps + 3 min	Respect du temps T	Temps -3 min Et 8 postes trouvés	Temps -6 min Et 8 postes trouvés	Temps -8 min Et 8 postes trouvés
		0 point	1 point	2 points	3 points	5 points	6 points
<b>Temps + 10 minutes = l'élève est disqualifié.</b>							
2 Points	Renseignement du carton de contrôle	Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée et a poinçonné les postes trouvés.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par écrit.		Le candidat a noté l'heure de départ et l'heure d'arrivée, a poinçonné les postes trouvés, et les a définis par symboles IOF.	
		1 point		1,5 point		2 points	
2 Points	Analyse de son parcours	le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative.		le candidat retrace son parcours avec méthode.		le candidat retrace son parcours avec précision et indique sur au moins 2 choix d'itinéraire, ses points d'attaque, point (s) de passage et ses lignes d'arrêt.	
		1 point		1,5 point		2 points	

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

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

- conception du dispositif (départ et arrivée le plus au centre, favoriser les passages proches de la zone centrale, limiter l'espace d'évolution, avoir des lignes d'arrêt visibles par les élèves,...etc.)

- Mise en place de commissaires adultes ou élèves (organisation éventuelle de l'épreuve en 2 séquences ou 2 séances successives,...etc.)

- Il est possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours.


- Des adaptations des temps de course à hauteur de 10 % peuvent s'appliquer lors de mauvaises conditions météo (terrain gras, pluie, froid, vent fort,...)

- Les balises de niveau 1 se situent sur des éléments caractéristiques le long de lignes directrices (chemin, sentier, clôture, limite de végétation précise).

- Les balises de niveau 2 nécessitent d'identifier un point d'attaque sur des lignes directrices de niveau 1 (route, chemin, sentier, grillage...) pour leur recherche.

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

## COURSE EN DUREE BAC PRO

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p><b>NIVEAU 4</b> : Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.</p> <p><b>Schéma de principe</b></p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute)</p> <p><b>Tout autre dispositif est accepté</b> dès lors qu'il permet le passage de <b>tous</b> les candidats <b>auprès de la balise de référence à chaque minute.</b></p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 18 km/h. D'autres balises seront installées pour marquer les vitesses de 5 km/h à 18 km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit construire en début de leçon le projet de sa <u>séance d'entraînement</u>, prévue sur un temps de 30 minutes. Il devra choisir, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p><b>Obj. 1</b> : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.  <b>Obj. 2</b> : Développer un état de santé de façon continue.  <b>Obj. 3</b> : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise l'objectif choisi et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et des intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, et ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours un multiples de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant les 30 minutes.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence et éventuellement lui rappelle son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir).</p> <p>La séance se déroule donc, après échauffement, en 2 temps de 30 minutes pour permettre le passage de 2 groupes d'élèves. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance d'entraînement, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour <b>Evaluer, Concevoir et Analyser.</b></p>		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 09 pts	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE De 10 à 20 pts	
07 Points	<b>Concevoir</b> et mettre en oeuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps de course et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction de l'objectif annoncé. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadaptes : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptes. Le candidat ne sait pas justifier ses choix.  <b>0 à 3 points</b>	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.  <b>3,5 à 5 points</b>	Le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est originale, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.  <b>5,5 à 7 points</b>
10 Points	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son objectif (c'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu) c'est la partie révélatrice, quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration d'allures de courses.	Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 10 passages (sur les 30) à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (plus de 5 m d'avance ou de retard ou de fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence). Les récupérations prévues sont mal contrôlées.  <b>0 à 4,5 points</b>	Le volume total de course est réalisé ou moins à 90 % de ce qui était annoncé. les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 20 et 26 passages à la balise de référence (sur les 30) sont satisfaisants pour l'objectif 1 et 3. Entre 19 et 25 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées.  <b>5 à 7,5 points</b>	Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve pour l'objectif 1 et 3, entre 26 et 30 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées.  <b>8 à 10 points</b>
03 Points	<b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Pas d'adaptation envisagée.  <b>0 à 1 point</b>	Bilan effectué. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.  <b>2 points</b>	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.  <b>3 points</b>

## HANDBALL BAC PRO

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p><b>NIVEAU 4 :</b> Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien), sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1).</li> <li>• Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction du jeu adverse.</li> <li>• Les règles essentielles sont celles du handball. L'engagement se réalise au centre du terrain et peut-être rapide.</li> </ul> <p>(1) <u>Commentaires :</u> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION		COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE	
		De 0 point à 9 points	De 10 points à 14 points	De 15 points à 18 points	De 19 points à 20 points
10 Points	<p><b>Pertinence et efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i></p> <p style="text-align: right;"><u>En</u> <b>(4 points)</b></p> <p><u>attaque</u></p>	<p><b>Maintient le rapport de force quand il est favorable.</b></p> <p>Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse : utilisation dominante du couloir de jeu direct. Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir.</p>	<p><b>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré.</b></p> <p>Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Echanges qui créent le déséquilibre. L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible avec une occupation des espaces clés (notion de trapèze), dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).</p>	<p><b>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable.</b></p> <p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation collective du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équiépiers.</p>	
	<p><u>En défense</u> <b>(4 points)</b></p>	<p>Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération). La pression directe au porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.</p>	<p><i>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli).</i></p> <p>Recul progressif en coupant l'accès au but, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).</p>	<p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son but, se supplée collectivement pour une entraide efficace.</p>	
	<p><b>Efficacité collective (2points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</i></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><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><u>En attaque :</u> <b>( 6 points)</b> <i>Prise de décisions dans la relation porteur de balle/ non porteur de balle</i> <i>Réaction au changement de statut défense/attaque</i></p> <p><u>En défense :</u> <b>( 4 points)</b> <i>efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i> <i>Réaction au changement de statut attaque /défense</i></p>	<p><b>Joueur intermittent.</b></p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu.</p> <p><u>PB :</u> dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable. <u>NPB :</u> se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif.</b></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. <u>PB :</u> joue en mouvement dans les intervalles, avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression. <u>NPB :</u> offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarrage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif.</b></p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. <u>PB :</u> crée un danger systématique pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs à l'extérieur et à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement). <u>NPB :</u> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran ou bloc, se démarque côté ballon et à l'opposé).</p>	
		<p><u>Défenseur :</u> ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p>	<p><u>Défenseur :</u> choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence).</p>	<p><u>Défenseur :</u> gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, oriente et conteste le PB, dissuade, intercepte et aide).</p>	

**NATATION DE VITESSE BAC PRO**

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.</p>		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau.            Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.            Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m.            Un troisième 50m « nage libre ».</p> <p>A l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes.            Exemple : entre 50 et 53 secondes.</p> <p>Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m.  <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».  <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».  <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.  <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.            Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée, consécutives au départ et au virage.</p>								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts					
		Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons
13 Points	Temps moyen enregistré sur les trois 50m									
		75"	1 Pt	60"	58"	7 Pts	48"	50"	11 Pts	42"
		72"	2 Pts	58"	56"	8 Pts	46"	49"	12 Pts	41"
		69"	3 Pts	56"	54"	9 Pts	44"	48"	13 Pts	40"
		66"	4 Pts	54"	52"	10 Pts	43"			
		63"	5 Pts	52"						
		60"	6 Pts	50"						
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l'issue du parcours chronométré								
04 Points	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.  <b>De 0 Pt à 1 Pt</b>			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée.  <b>De 1Pt à 2Pts</b>		Le candidat récupère en nageant i selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours  <b>De 3 Pts à 4 Pts</b>			
03 Points	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée.								

**Candidat Garçon :**

Il réalise 44'' sur son premier 50m et estime son temps entre 45'' et 48'' **0 Pt**  
 Il réalise 45'' sur son second 50m et estime son temps entre 45'' et 48'' **1 Pt**  
 Il réalise 47'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 49'' et 52'' **0 Pt**  
 En performance il obtient  $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$  **8.0 / 13 Pts**  
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**  
 Estimation de la performance  $(0 + 1 + 0)$

**NOTE 11.00 / 20**

**Candidate Filles :**

Elle réalise 54'' sur son premier 50m et estime son temps entre 52'' et 55'' **1 Pt**  
 Elle réalise 55'' sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54'' **0 Pt**  
 Elle réalise 55'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 52'' et 55'' **1 Pt**  
 En performance il obtient  $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$  **8.0 / 13 Pts**  
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**  
 Estimation de la performance  $(1 + 1 + 0)$

**NOTE 12.00 / 20**

## STEP BAC PRO

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p><b>Niveau 4</b> : prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.</p>		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins cinq blocs. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'objectif choisi.</p> <p>Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois objectifs proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Effort (FCE)***. L'utilisation de cardiofréquence mètre est vivement conseillée.</p> <p>⇒ <b>OBJECTIF 1 : INTENSITE SE DEVELOPPER, SE DEPASSER</b> (intensité de travail &gt; 85%)</p> <p>L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ; ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>⇒ <b>OBJECTIF 2 : DUREE S'ENTREtenir, REPREDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME.</b> (intensité de travail entre 60 et 75%)</p> <p>L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, BPM.</p> <p>⇒ <b>OBJECTIF 3 : COORDINATION DEVELOPPER SA MOTRICITE</b>, Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité.</p> <p>L'enchaînement est entièrement créé par les élèves. Un code défini au sein du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens, doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. Il est présenté sur une durée de 6 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation.</p> <p>Chaque élève présente son projet de séance par écrit : objectif et séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Il réalise ensuite ce projet.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il apporte un commentaire sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation.</p> <p>Ce sont les aspects énergétiques (FCE) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève.</p> <p style="text-align: center;"><b>POUR TOUS LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES DÉTERMINÉES QUI EST RECHERCHÉE</b></p>		
		POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU DE COMPETENCE NON ACQUIS 0 à 9
<p><b>AVANT : PREVOIR LES SEQUENCES</b> 07/20</p>	<p>LE CHOIX DE L'OBJECTIF</p>	<p><b>MANQUE DE COHERENCE</b> Les objectifs sont identifiés. L'objectif choisi est personnel mais peu explicite Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas justifiés</p>	<p><b>DEBUT DE COHERENCE</b> Les choix d'objectif, des séquences et des paramètres sont partiellement argumentés</p>	<p><b>COHERENCE AFFIRMÉE</b> Le choix de l'objectif est argumenté de façon pertinente. Les séquences choisies, la composition, et les paramètres utilisés sont argumentés, au regard des ressources, de la FC et des attentes.</p>
	<p>LA CONCEPTION COLLECTIVE DE L'ENCHAÎNEMENT*</p>	<p>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.</p>	<p><b>COMPOSITION INADAPTEE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité</p>	<p><b>COMPOSITION ADAPTEE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif.</p>
<p><b>PENDANT : PRODUIRE</b> 10/20</p>	<p>LA CONTINUITÉ DE L'EFFORT</p>	<p>Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un objectif inadéquat(s). La FCE est éloignée de la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon incorrecte (sécurité, exécution).</p>	<p>Les séquences prévues sont majoritairement respectées. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution.</p>	<p>La continuité est rompue très ponctuellement. Les paramètres utilisés individuellement sont adaptés. La FCE est proche de celle fixée.</p>
	<p>LA PRODUCTION COLLECTIVE *</p>	<p>Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats</p>	<p>Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme, pour assurer une réalisation synchrone</p>	<p>Une production collective où chaque candidat est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme.</p>
<p><b>APRES : ANALYSER</b> 3/20</p>	<p>LE BILAN DE SA PRESTATION</p>	<p><b>BILAN SOMMAIRE</b> Banalités, généralités</p>	<p><b>BILAN REALISTE</b> La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures...En cas de rupture de la continuité, une hypothèse est émise (cause ciblée : fatigue, déconcentration, trou de mémoire, désynchronisation...)</p>	<p><b>BILAN ARGUMENTE</b> La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée.</p>

**Commentaires** : \* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation collective du « concevoir » et du « produire », la totalité de la note est individuelle.

\*\*BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

\*\*\* **Formule de KARVONEN** :  $FCE_{effort} = FCE_{repos} + [(FC_{max} - FC_{repos}) \times X\% \text{ d'intensité de travail définie}]$  Ex: candidat de 16 ans avec une FC Repos de 65 choisissant l'objectif 1 :  $FCE = 65 + [(220-16) - 65] \times 90\% = 190$  puls/min  
Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser.



**TENNIS DE TABLE BAC PRO**

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p><b>Niveau 4 :</b> Faire des choix tactiques pour gagner le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les candidats sont regroupés en poules mixtes ou non, de niveau homogène.</li> <li>• Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 11 points avec 2 points d'écart. Le changement de service s'effectue tous les deux points sauf en cas d'égalité à 10 où le service devient alterné.</li> <li>• Les évaluateurs prendront en compte les différences garçon/fille pour apprécier la vitesse des balles et des déplacements.</li> </ul>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts	
4 Points	<b>GESTION DU RAPPORT DE FORCE</b>	Le candidat subit le rapport de force sans tentative cohérente de modification.	Le candidat est suffisamment lucide pour identifier les coups d'attaque efficaces. Il tente de les mettre en œuvre régulièrement.	Le candidat modifie la mise en œuvre de ses attaques et de ses défenses si celles-ci s'avèrent inefficaces après plusieurs tentatives.
8 Points	<b>MISES EN ŒUVRE TACTIQUES ET INDICATEURS TECHNIQUES</b>	Le candidat utilise prioritairement une arme d'attaque pour rompre l'échange (smash ou alternance rapide de placement de balle). Le service, par ses variations de placement ou de vitesse, est perçu comme une entrée dans le duel. Le candidat différencie son placement coup droit / revers dans les phases de moindre pression.	Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant la vitesse, le placement et un début de rotation de balle. Le candidat systématise un placement efficace sur des balles excentrées dans les phases de jeu de moindre pression.	Les rotations de balles sont différenciées et utilisées au service comme pendant l'échange. Le service prépare le troisième coup. Le candidat peut contrer plusieurs attaques franches (ex : bloc ou défense loin de la table) et parvient parfois à neutraliser voire inverser un rapport de force momentanément défavorable.
8 Points	<b>GAIN DES RENCONTRES</b>	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles et garçons) en fonction de leur niveau de jeu, de leur appartenance à une poule, de leur classement dans la poule et éventuellement des différences de scores		
		Le gain du point est obtenu grâce à de nombreuses fautes grossières non provoquées ou une première attaque non contrée.	Le gain du point s'obtient grâce à l'exploitation de balles favorables le plus souvent provoquées.	La rencontre est remportée en provoquant systématiquement l'apparition de balles favorables.