

## Évaluations en E.P.S. en Contrôle en Cours de Formation (CCF) pour le baccalauréat.

**Les Attendus de Fin de Lycée 1 sont notés sur 12 points**

**Les Attendus de Fin de Lycée 2 et 3 sont notés sur 8 points et seront détaillés par les enseignants**

	A	B	C	D	E	F*
<p style="text-align: center; margin: 0;"><b>Menus</b></p> <p style="font-size: small; margin: 0;">(Sous réserve de modification)</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">* Uniquement le mercredi matin</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">1/2 Fond Danse Muscultation</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">1/2 Fond Tennis de table Muscultation</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">1/2 Fond Danse Step</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">1/2 Fond Badminton Muscultation</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">Natation Badminton Muscultation</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">Natation Tennis de table Step</p>

### INFORMATIONS UTILES

### Les dispenses

\* Tout élève dispensé(e) à l'année doit donner **en main propre à son professeur d'EPS** son certificat médical **dans les deux premières semaines** après la rentrée.

\* Tout élève dispensé(e) ponctuellement doit **être présent(e) en cours** et doit donner en main propre à son professeur d'EPS son certificat médical; pour le cycle de natation, il doit avoir une tenue de bord de bassin (autre que sa tenue de ville).

\* Tout élève dispensé(e) dans une activité peut se voir (avec l'accord du médecin) **réorienté(e) dans un autre menu** durant l'année.

\* Tout élève en **EDS danse ne peut pas être dispensé(e) à l'année.**

\* Toute absence à l'évaluation doit être justifiée par un certificat médical fourni dans les meilleurs délais (soit par courriel, soit en main propre **à son professeur d'EPS**). Dans le cas contraire, il se verra attribuer la mention « absent » ( qui équivaut à un 0/20) et ne pourra pas se présenter à une session de rattrapage.

### Dates des évaluations\*

\* Dates précisées par votre professeur d'EPS

**Activité 1 :** Semaine du 13 novembre 2023 ou Semaine du 20 novembre 2023

**Activité 2 :** Semaine du 29 janvier 2024 ou Semaine du 5 février 2024

**Activité 3 :** Semaine du 13 mai 2024 ou Semaine du 27 mai 2024

Les rattrapages sont organisés tout au long de l'année (les élèves recevront une convocation) et au plus tard la dernière semaine de mai.

**Champ d'apprentissage 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée**

**1/2 FOND**

**Principes d'élaboration de l'épreuve :**  
 Sur un tracé élaboré dans un jardin public, le candidat effectue **2 courses de 500 mètres** (10 minutes de récupération entre les 2 réalisations)  
 Annonce d'un temps intermédiaire au 250 m ou à 1'

Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 1 : La performance maximale		Degré 1						Degré 2						Seuil national	Degré 3						Degré 4														
		Barème établissement													Barème établissement												Barème établissement								
Meilleur temps sur 500 m (course 1 ou course 2)	Filles	3.06 et +	3.05	2.59	2.54	2.50	2.44	2.40	2.36	2.33	2.30	2.27	2.22	2.20	2.18	2.16	2.14	2.11	2.08	2.05	2.02	1.59	1.56	1.52	1.49	1.47 et -									
	Note sur 6 points	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6									
	Garçons	2.33 et +	2.32	2.27	2.22	2.18	2.14	2.10	2.06	2.02	1.59	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.41	1.38	1.35	1.33	1.31	1.29	1.27	1.25 et -									
Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 2 : L'efficacité technique = Maintenir une allure maximale		Écart de temps très important : Difficulté à mobiliser ses ressources et reproduire une allure maximale						Écart de temps important : Reproductibilité aléatoire d'une allure maximale						Écart de temps faible : Reproductibilité d'une allure maximale possible						Écart de temps quasi nul : Capacité à reproduire une allure intégrée et maximale															
Différence de temps entre course 1 et course 2		7"et +		6,5"		6"		5,5"		5"		4,5"		4"		3,5"		3"		2,5"		2"		1,5" et -											
Note sur 6 points		0,5		1		1,5		2		2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6											

**MARCHE (épreuve adaptée)**

**Principes d'élaboration de l'épreuve :**  
 Sur un tracé élaboré dans un jardin public, le candidat effectue **2 séries de 2 parcours de 250 mètres** (8 minutes de récupération entre les 2 réalisations)  
 Annonce d'un temps intermédiaire à 1'

Attendu de Fin de Lycée 1 La performance maximale		Degré 1						Degré 2						Seuil national	Degré 3						Degré 4														
		Barème établissement													Barème établissement												Barème établissement								
Meilleur temps sur 500 m	Filles	7'31 et +	7'30	7'06	6'48	6'31	6'15	6'	5'46	5'33	5'16	5'	4'51	4'41	4'32	4'24	4'12	3'58	3'45	3'30	3'22	3'15	3'03	2'52	2'40	2'25 et -									
	Série 1 : Marche 1 + Marche 2 Ou Série 2 : Marche 3 + Marche 4	Note sur 6 points	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6								
	Garçons	6'49 et +	6'48	6'31	6'15	6'	5'46	5'33	5'22	5'10	4'55	4'41	4'32	4'24	4'17	4'09	3'50	3'38	3'26	3'14	3'07	2'58	2'50	2'44	2'24	2'04 et -									
Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 2 : L'efficacité technique = Maintenir une allure maximale		Écart de temps très important : Difficulté à mobiliser ses ressources et reproduire une allure maximale						Écart de temps important : Reproductibilité aléatoire d'une allure maximale						Écart de temps faible : Reproductibilité d'une allure maximale possible						Écart de temps quasi nul : Capacité à reproduire une allure intégrée et maximale															
Différence de temps entre la série 1 et la série 2		7"et +		6,5"		6"		5,5"		5"		4,5"		4"		3,5"		3"		2,5"		2"		1,5" et -											
Note sur 6 points		0,5		1		1,5		2		2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6											

## NATATION – 50 mètres CRAWL

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Le candidat effectue une série de 2 x 50 m chronométrés en crawl, entrecoupés d'une récupération de 10' au maximum, active ou passive en fonction des possibilités (non évalué). Départ plongé ou dans l'eau, au choix du candidat.

Crawl: action des bras (mouvements alternés) et des jambes (battements) en position ventrale.

Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 1 : La performance maximale		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
	Filles	≥ 68	66,5	65	63,5	62	60,5	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
	Note/6	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>1,25</b>	<b>1,5</b>	<b>1,75</b>	<b>2</b>	<b>2,25</b>	<b>2,5</b>	<b>2,75</b>	<b>3</b>	<b>3,25</b>	<b>3,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4</b>	<b>4,25</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>5</b>	<b>5,25</b>	<b>5,5</b>	<b>5,75</b>	<b>6</b>
Garçons	≥ 61	59,5	58	56,5	55	53,5	52	50	48	46	44	42	40	39,5	39	35,8	38	37,5	37	36	35	34	33	32	31	
<b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> <i>Élément 2 : L'efficacité technique</i>		Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives  L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal/transmet peu ou pas. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.						La vitesse nuit à la continuité des actions propulsives  L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu. Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes.						La vitesse utile contrôlée sert la coordination des actions propulsives  L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.						La vitesse maximale utile sert la continuité des actions propulsives  L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.						
Swolf score = temps + coups de bras	Filles	124	122	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76
	Note/6	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>1,25</b>	<b>1,5</b>	<b>1,75</b>	<b>2</b>	<b>2,25</b>	<b>2,5</b>	<b>2,75</b>	<b>3</b>	<b>3,25</b>	<b>3,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4</b>	<b>4,25</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>5</b>	<b>5,25</b>	<b>5,5</b>	<b>5,75</b>	<b>6</b>
	Garçons	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62

## NATATION – Multinages

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Le candidat effectue une série de 2 x 50 m chronométrés, entrecoupés d'une récupération de 10' au maximum, active ou passive en fonction des possibilités (non évalué). Départ plongé ou dans l'eau, au choix du candidat.

Premier 50 m : 2 nages différentes avec changement au 25 m.

Deuxième 50 m : 2 nages différentes avec changement au 25 m dont une différente des 2 premières nages utilisées.

Choix des nages : les nages reconnues sont la brasse, le dos, le papillon et la nage libre.

Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, jambes battements simultanés de type ciseaux, mains cuisses 1ère fois, arrivée touche 2 mains simultanément .

Dos : action des bras (mouvements alternés) et des jambes (battements) en position dorsale, arrivée touche le mur sur le dos .

Papillon : action simultanée des bras et des jambes (dauphin), retour aérien des bras vers l'avant, arrivée touche à 2 mains simultanément .

Nage libre : toute nage non utilisée par le candidat

Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 1 : La performance maximale		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
	Filles	≥ 76	75	73	71	69	67	65,5	64	62,5	61	59,5	58	57,5	56,5	55,5	54,5	53,5	52,5	51,5	50,5	49,5	48,5	47,5	46,5	45,5
	Note/6	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>1,25</b>	<b>1,5</b>	<b>1,75</b>	<b>2</b>	<b>2,25</b>	<b>2,5</b>	<b>2,75</b>	<b>3</b>	<b>3,25</b>	<b>3,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4</b>	<b>4,25</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>5</b>	<b>5,25</b>	<b>5,5</b>	<b>5,75</b>	<b>6</b>
Garçons	≥ 65	64	62	60	58	56	54	52,5	51	49,5	48	46,5	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	
<b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> <i>Élément 2 : L'efficacité technique</i>		Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives  L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal/transmet peu ou pas. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.						La vitesse nuit à la continuité des actions propulsives  L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu. Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes.						La vitesse utile contrôlée sert la coordination des actions propulsives  L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.						La vitesse maximale utile sert la continuité des actions propulsives  L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.						
Swolf score = temps + coups de bras	Filles	134	132	130	128	126	124	122	120	118	116	114	112	110	106	104	102	100	98	96	94	92	89	86	83	80
	Note/6	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>1,25</b>	<b>1,5</b>	<b>1,75</b>	<b>2</b>	<b>2,25</b>	<b>2,5</b>	<b>2,75</b>	<b>3</b>	<b>3,25</b>	<b>3,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4</b>	<b>4,25</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>5</b>	<b>5,25</b>	<b>5,5</b>	<b>5,75</b>	<b>6</b>
	Garçons	126	124	122	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	98	94	92	90	88	86	84	82	79	76	73	70

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée

### DANSE

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Présenter une chorégraphie collective composée par 3 à 5 élèves et qui résulte d'un projet artistique utilisant les éléments de composition variés et dans laquelle chacun aura une partie originale à présenter.

Durée (2' à 3'), espace scénique et emplacement des spectateurs définis .Le monde sonore est choisi par le groupe (musique, bruitage, silence,...) .ainsi que les éléments de scénographie.

Avant leur passage 1 élève du groupe annoncera le titre de la chorégraphie et son argument oralement.

Lors de la présentation, le jour de l'épreuve, les élèves juges doivent observer 3 chorégraphies : ils évaluent la validation des critères produits par les danseurs en termes de composition ou d'interprétation (AFL3).

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 1 : Note individuelle</p> <p>Engagement moteur et émotionnel</p>	<p>Motricité basique petit mouvement sans stylisation Pas de contraste marche essentiellement</p> <p>Pas concentré rit parle regard fuyant perdu</p>	<p>Mouvement global stylisé Uniforme = pas de contraste maîtrisé. quelques coordinations simples</p> <p>Concentré Copie Regard peu assuré, cherche les autres</p>	<p>Motricité ample et précise Sort parfois de la verticalité Passe sur 1 appui Respiration placée de temps en temps</p> <p>Récite, présent engagé lors d'éléments simples Regard placé au sol / lointain.</p>	<p>Motricité virtuose et maîtrisée ou affirmée dans un style (parti pris) Appuis variés complexes, sort de la verticalité par des déséquilibres audacieux Musicalité du mouvement Engagé Regard chorégraphié convaincant = pilote/écho du mvt du reste du corps, placement, énergie précisée.</p>
	<b>de 0 à 2 pts</b>	<b>De 2,25 à 4 pts</b>	<b>De 4,25 à 6 pts</b>	<b>De 6,25 à 8 pts</b>
<p><b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 2 : Note collective</p> <p>Mise en œuvre par les danseurs des procédés de composition, des relations entre eux et de l'utilisation de l'espace scénique au regard de leur projet.</p>	<p>Des temps morts Beaucoup d'imprécisions Des rencontres aléatoires</p>	<p>Des éléments début et fin précis et assumés. Juxtapositions de procédés difficilement repérables sans lien entre eux Des relations banales unisson cascades contact/mains Regroupements duo ou groupe</p>	<p>Quelques procédés repérables (5 ou 6) qui permettent une plus grande fluidité (liens sont construits)</p>	<p>Des procédés (plus de 8) riches et très variés avec de nombreuses interactions Plusieurs procédés sont combinés au même moment ou s'enchaînent très vite. Foisonnement Originalité</p>
	<b>De 0 à 1 pt</b>	<b>De 1,25 à 2 pts</b>	<b>De 2,25 à 3 pts</b>	<b>De 3,25 à 4 pts</b>

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner

### TENNIS DE TABLE

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Les candidats sont répartis en poules (4 ou 5 joueurs) de niveau homogène déterminées au cours du cycle.

Matches en 2 sets de 11 points décisifs. Règlement du tennis de table

Les candidats seront évalués dans le rôle de joueur et de juge le jour de l'évaluation et de, au choix, arbitre ou coach en contrôle continu au cours du cycle.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b> Élément 1 <i>« s'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu »</i>	Peu de techniques maîtrisées.  Faible efficacité des techniques d'attaque.  Passivité face à l'attaque adverse.	Utilisation efficace d'une ou deux techniques préférentielles.  Exploitation de quelques occasions de marque.  Mise en place d'une défense dont l'efficacité est limitée.	Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense.  Création et exploitation d'occasions de marque.  Efficacité défensive avec quelques renversements du rapport de force.	Utilisation efficace d'une variété de techniques efficaces d'attaque et/ou de défense.
	<b>1 – 1,5 – 1,75 – 2</b>	<b>2,25 – 3 – 3,5 – 4</b>	<b>4,25 – 5 – 5,5 – 6</b>	<b>6,25 – 7 – 7,5 – 8</b>
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b> Élément 2 <i>« Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force »</i>	Adaptation aléatoire au cours du jeu.  Non prise en compte des forces et/ou faiblesses en présence – Peu de projection sur la période d'opposition à venir.	Quelques adaptations en cours de jeu.  Projet sommaire prenant en compte les forces et/ou les faiblesses les plus saillantes – Projection sur la période d'opposition à venir.	Adaptations régulières en cours de jeu.  Projet pertinent prenant en compte les principales forces et/ou les faiblesses en présence – Choix stratégiques efficaces pour la période d'opposition à venir.	Adaptations permanentes en cours de jeu.  Projet pertinent prenant en compte les forces et les faiblesses en présence – plusieurs alternatives de choix stratégiques pour la période d'opposition à venir.
	<b>0,25 – 0,5 – 0,75 – 1</b>	<b>1,25 – 1,5 – 1,75 – 2</b>	<b>2,25 – 2,5 – 2,75 – 3</b>	<b>3,25 – 3,5 – 3,75 – 4</b>
Gain des matches	Perdu / Perdu = note 1 Gagné ≤ 11-7 / Perdu = note 2		Gagné ≥ 11-8 / Perdu = note 3 Gagné / Gagné = note 4	

### BADMINTON

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Les candidats sont répartis en poules (4 ou 5 joueurs) de niveau homogène déterminées au cours du cycle.

Matches en 2 sets de 11 points décisifs. Règlement du badminton

Les candidats seront évalués dans le rôle de joueur et de juge le jour de l'évaluation et de, au choix, arbitre ou coach en contrôle continu au cours du cycle.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b> Élément 1 <i>« s'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu »</i>	Peu de techniques maîtrisées.  Faible efficacité des techniques d'attaque.  Passivité face à l'attaque adverse.	Utilisation efficace d'une ou deux techniques préférentielles.  Exploitation de quelques occasions de marque.  Mise en place d'une défense dont l'efficacité est limitée.	Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense.  Création et exploitation d'occasions de marque.  Efficacité défensive avec quelques renversements du rapport de force.	Utilisation efficace d'une variété de techniques efficaces d'attaque et/ou de défense.
	<b>1 – 1,5 – 1,75 – 2</b>	<b>2,25 – 3 – 3,5 – 4</b>	<b>4,25 – 5 – 5,5 – 6</b>	<b>6,25 – 7 – 7,5 – 8</b>
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b> Élément 2 <i>« Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force »</i>	Adaptation aléatoire au cours du jeu.  Non prise en compte des forces et/ou faiblesses en présence – Peu de projection sur la période d'opposition à venir.	Quelques adaptations en cours de jeu.  Projet sommaire prenant en compte les forces et/ou les faiblesses les plus saillantes – Projection sur la période d'opposition à venir.	Adaptations régulières en cours de jeu.  Projet pertinent prenant en compte les principales forces et/ou les faiblesses en présence – Choix stratégiques efficaces pour la période d'opposition à venir.	Adaptations permanentes en cours de jeu.  Projet pertinent prenant en compte les forces et les faiblesses en présence – plusieurs alternatives de choix stratégiques pour la période d'opposition à venir.
	<b>0,25 – 0,5 – 0,75 – 1</b>	<b>1,25 – 1,5 – 1,75 – 2</b>	<b>2,25 – 2,5 – 2,75 – 3</b>	<b>3,25 – 3,5 – 3,75 – 4</b>
Gain des matches	Perdu / Perdu = note 1 Gagné ≤ 11-7 / Perdu = note 2		Gagné ≥ 11-8 / Perdu = note 3 Gagné / Gagné = note 4	

**CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »**

**STEP**

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Le candidat dispose d'un step (2 étages), d'un chronomètre, d'un carnet, d'un support musical, et pratique en groupe. En début d'épreuve : l'élève présente son projet de séance (maximum 35 minutes), qu'il aura préparé en amont ou en début de séance.

Son projet doit expliciter des choix en fonction d'un thème choisi parmi les 3 :

THÈME	PROJET / FORME DE PRATIQUE	TYPE D'EFFORT	TEMPS TOTAL DE L'ÉPREUVE	TEMPS DE TRAVAIL (TT)	TEMPS DE RÉCUPÉRATION (TR)	BATTEMENT PAR MINUTE (BPM)	INTENSITÉ CIBLE (FC)
Thème 1	<b>Projet sportif</b> <i>Body step</i>	Puissance aérobie <b>Effort bref et intense</b>	22 minutes	4 X 4'	3 à 4'	140 à 145	> 85 %
Thème 2	<b>Projet coordination</b> <i>Art Step</i>	Capacité aérobie <b>Effort long et soutenu</b>	21 minutes	3 X 5'	3'	135 à 140	Entre 70 et 85 %
Thème 3	<b>Projet santé</b> <i>Low step</i>	Endurance fondamentale <b>Effort long et peu intense</b>	27 minutes	3 x 7'	2 à 3'	130 à 135	Entre 50 et 65 %

La mise en œuvre de ce projet s'appuie sur des données recueillis sur un **carnet d'entretien** complété au cours des différentes séances.

Le projet de séance doit faire apparaître l'ensemble des paramètres (durée, répétitions, séries, complexité, hauteur, pas sautés, récupération...) en fonction du thème choisi et des effets recherchés.

Prise de pulsations manuelle.

Durant la séquence : Le candidat doit réaliser un enchaînement comportant **au moins 3 blocs différents** (dont 2 imposés par l'enseignant). Chaque bloc doit comporter **au moins 5 types de pas différents**, pour une **variété de 12 pas au total** sur l'ensemble des blocs.

Le thème coordination nécessitera l'emploi de 5 pas complexes.

On veillera à respecter l'équilibre de travail entre la droite et la gauche.

Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou en groupe mais **l'évaluation est individuelle**.

Le candidat a la possibilité de réguler son projet en cours de réalisation en fonction de relevés de données sur sa pratique. (FC, sensations...) la FC est un indicateur d'effort dans la poursuite du thème choisi.

Le tempo musical est compris entre 125 et 140 Battements Par Minute (BPM) maximum.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 1 : Répéter un enchaînement de blocs, en sécurité, en respectant les différents paramètres choisis.</p> <p>Atteindre les effets escomptés.</p> <p><b>PAARC</b> = Posture <b>A</b>lignée (talon sur le step + regard devant soi) <b>A</b>mplitude, <b>R</b>ythme <b>C</b>ontinu sur la musique</p>	<p><b>- Gestuelle discontinue et peu sécurisée :</b> Enchaînement haché et/ou des arrêts dans plusieurs séries Non synchrone avec le BPM</p> <p><b>- PAARC défaillant :</b> Absence d'alignement segmentaire, talons dans le vide, peu de tonicité et/ou d'amplitude</p> <p><b>- Projet mal établi :</b> FC rarement atteinte. Difficultés de régulation</p>	<p><b>- PAARC fragile :</b> Manque d'amplitude ou de tonicité Des hésitations</p> <p><b>- Projet incohérent avec le projet :</b> Mauvais choix de paramètres, FC partiellement atteinte, régulation hasardeuse (réduction de l'amplitude,,)</p>	<p><b>- PAARC quasi maîtrisé :</b> Gestuelle quasi continue et tonique : Enchaînement fluide Prestation sécurisée (appuis, alignement, regard) et amplitude maintenue.</p> <p><b>- Projet cohérent avec le projet :</b> Adapté au ressources de l'élève FC majoritairement atteinte Régulation adaptée</p>	<p><b>- PAARC maîtrisé :</b> Enchaînement bien maîtrisé, pas complexes* contrôlés, tonicité et amplitude maintenues sur toute la prestation.</p> <p><b>- Projet d'entraînement piloté :</b> Charge de travail optimisée et régulée au cours de l'action. FC atteinte</p>
	<b>de 0 à 2 pts</b>	<b>De 2,5 à 4 pts</b>	<b>De 4,5 à 6 pts</b>	<b>De 6,5 à 8 pts</b>
<p><b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 2 : Se préparer à l'effort, connaître et mettre en œuvre un échauffement, des alternances récupérations-efforts, en vue d'organiser sa séance qui tient compte de sa fatigabilité physiologique et de ses ressentis.</p>	<p>Échauffement incomplet</p> <p>Étirements et récupération oubliés</p>	<p>Échauffement complet mais sans liens avec la séance prévue.</p> <p>Étirements et récupération aléatoires</p>	<p>Échauffement complet en cohérence avec la séance proposée.</p> <p>Étirements et récupération pertinents au regard de la séance proposée.</p>	<p>Échauffement, cohérent et adapté au mobile. Le candidat se prépare à un effort optimal en sécurité.</p> <p>Les processus sont maîtrisés pour renforcer les effets souhaités dans sa séance.</p>
	<b>De 0 à 1 pt</b>	<b>De 1,25 à 2 pts</b>	<b>De 2,25 à 3 pts</b>	<b>De 3,25 à 4 pts</b>

## MUSCULATION

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Le candidat choisit un mobile parmi les deux qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un projet personnel qui doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme. Il a à sa disposition des élastiques, des haltères.

MOBILE	CHARGE DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	EXIGENCES	
<b>Puissance cardio-vasculaire</b>	4 séries de 8 exercices de 30" enchaînés Intensité maximale avec accélération sur l'effort	3' de récupération active entre chaque série (étirements, marche, gainage...)	2 exercices cardio + 6 exercices (2 sur chaque partie du corps)	
<b>Tonification / Entretien</b>	3 séries de 10 exercices enchaînés de 30" à 45" chacun. Rythme soutenu	1' de récupération entre chaque série (étirements, marche)	2 exercices cardio / bras/ jambes/ abdominaux	
<b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 1 : Développer une motricité dans le respect de son intégrité physique.  Les observables : La posture L'amplitude La respiration Le rythme L'intensité La récupération	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
	La majorité des observables n'est pas maîtrisée.  Intégrité physique engagée	Des erreurs de posture  Respiration mal placée  Rythme non cohérent avec le mobile choisi	Réalisation pertinente sur une majorité d'exercices	L'ensemble du programme est totalement maîtrisé
	<b>de 0 à 2 pts</b>	<b>De 2,5 à 4 pts</b>	<b>De 4,5 à 6 pts</b>	<b>De 6,5 à 8 pts</b>
<b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 2 : Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail	Pas d'analyse et de régulation de son travail/séance  Étirements et récupération oubliés  Non identification des ressentis	Analyse succincte de sa séance avec quelques régulations peu cohérentes  Étirements et récupérations aléatoires  Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis	Analyse, régule et fait des modifications ponctuelles  Étirements et récupérations  Bonne analyse entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis	Analyse, régule et met en place des modifications dans une logique de progression constante  Étirements et récupérations pertinentes  Analyse / ressentis cardio-respiratoire, musculaire, articulaire
	<b>De 0 à 1 pt</b>	<b>De 1,25 à 2 pts</b>	<b>De 2,25 à 3 pts</b>	<b>De 3,25 à 4 pts</b>