

## 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

Menus (Sous réserve de modification)	A	B	C	D	E	F*
	* Uniquement le mercredi matin	1/2 Fond Danse Musculature	1/2 Fond Tennis de table Musculature	1/2 Fond Danse Step	1/2 Fond Basket Musculature	Natation Basket Musculature

### INFORMATIONS UTILES

#### Les dispenses

- \* Tout élève dispensé(e) à l'année doit donner **en main propre à son professeur d'E.P.S.** 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'E.P.S. 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'E.P.S.**). 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.
- \* Les enseignants d'E.P.S. réorienteront un élève vers un autre menu si l'élève en choisit un incompatible avec son état de santé.

**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)

Annnonce d'un temps intermédiaire au 250 m ou à 1'

Attendu de Fin de Lycée 1 <i>Élément 1 : La performance maximale</i>		Degré 1						Degré 2						Seuil national	Degré 3						Degré 4					
		Barème établissement						Barème établissement							Barème établissement						Barème établissement					
Meilleur temps sur 500 m <i>(course 1 ou course 2)</i>	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 <i>Élément 2 : L'efficacité technique = Maintenir une allure maximale</i>		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)

Annnonce d'un temps intermédiaire à 1'

Attendu de Fin de Lycée 1 <i>La performance maximale</i>		Degré 1						Degré 2						Seuil national	Degré 3						Degré 4					
		Barème établissement						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 -
	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 <i>Élément 2 : L'efficacité technique = Maintenir une allure maximale</i>		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 :** Sur une ligne d'eau de 50 mètres, le candidat effectue 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.

Le candidat annonce avant chaque course le temps prévu

Pour son rôle de coach, le candidat sera amené à analyser ses performances au cours du cycle et de proposer un échauffement adapté à son niveau de pratique

Swolf Score : On relève le temps sur 50 m + nombre de coups de bras.

Élément 1 : Il correspond à la moyenne des Swolf Score sur les 2 x 50m lors de l'épreuve.

Élément 2 : Il évalue l'indice technique du candidat dans sa capacité à répéter et persévérer afin de maintenir l'écart le plus faible entre ses deux courses.

Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 1 : La performance (swolf score)		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
	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
Attendu de Fin de Lycée 1 Élément 2 : L'efficacité technique	<b>Écart de temps très important :</b> Difficulté à mobiliser ses ressources et reproduire une allure maximale						<b>Écart de temps important :</b> Reproductibilité aléatoire d'une allure maximale						<b>Écart de temps faible :</b> Reproductibilité d'une allure maximale possible						<b>Écart de temps quasi nul :</b> Capacité à reproduire une allure intégrée et maximale							
	Reproduire une performance	Ecart C1 et C2	5,5''et +	5''	4,5''	4''	3,5''	3''	2,5''	2''	1,5''	1''	0,5''	0''												
	Note/6	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>													

## 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
<b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 1 : Note individuelle  Engagement moteur et émotionnel	Motricité basique petit mouvement sans stylisation Pas de contraste marche essentiellement  Pas concentré rit parle regard fuyant perdu	Mouvement global stylisé Uniforme = pas de contraste maîtrisé. quelques coordinations simples  Concentré Copie Regard peu assuré, cherche les autres	Motricité ample et précise Sort parfois de la verticalité Passe sur 1 appui Respiration placée de temps en temps  Récite, présent engagé lors d'éléments simples Regard placé au sol / lointain.	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 mvmt du reste du corps, placement, énergie précisée.
	<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>
<b>Attendu de Fin de Lycée 1</b> Élément 2 : Note collective  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.	Des temps morts Beaucoup d'imprécisions Des rencontres aléatoires	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	Quelques procédés repérables (5 ou 6) qui permettent une plus grande fluidité (liens sont construits)	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
	<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 :

Match en simple en 15 points

Tournoi entre 3, 4 ou 5 joueurs de niveau homogène

Le joueur détermine ses points bonus (service gagnant, smash, effets...) en fonction de son adversaire et de ses points forts. Ils sont évolutifs au cours du match.

Service réglementaire.

	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b> <i>« s'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu »</i>						* Frappes hautes * Un coup privilégié (CD ou Revers) * Peu ou pas d'attaques sur balles favorables * Service = mise en jeu * Peu de mobilité * Joue dans l'axe central					* Frappes basses * Toutes les balles favorables ne sont pas systématiquement attaquées * Peut jouer en CD ou revers * Service dangereux * Devient mobile * Des attaques placées					* Panel de coups variés * Joue avec des effets * Attaques ou contre-attaques systématiques * Grande mobilité				
<b>AFL1.1</b> <b>Efficacité dans la rupture de l'échange</b>  Jouer avec la manière = gagner avec des points bonus	<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Score bonus entre 4 et 5 points	Score bonus entre 6 et 8 points	Score bonus entre 9 et 13 points	Score bonus entre 14 et 16 points	Score bonus entre 14 et 16 points	<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Score bonus entre 4 et 5 points	Score bonus entre 6 et 8 points	Score bonus entre 9 et 13 points	Score bonus entre 14 et 16 points	Score bonus entre 14 et 16 points	<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Score bonus entre 4 et 5 points	Score bonus entre 6 et 8 points	Score bonus entre 9 et 13 points	Score bonus entre 14 et 16 points	Score bonus entre 14 et 16 points	<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Score bonus entre 4 et 5 points	Score bonus entre 6 et 8 points	Score bonus entre 9 et 13 points	Score bonus entre 14 et 16 points	Score bonus entre 14 et 16 points
		<b>0,5</b>		<b>2</b>			<b>2,5</b>		<b>4</b>			<b>4,5</b>		<b>6</b>			<b>6,5</b>		<b>8</b>	
	<i>Poule de 4 joueurs</i> Score bonus entre 3 et 4 points	Score bonus entre 5 et 6 points	Score bonus entre 7 et 9 points	Score bonus entre 10 et 12 points	Score bonus entre 10 et 12 points	<i>Poule de 4 joueurs</i> Score bonus entre 3 et 4 points	Score bonus entre 5 et 6 points	Score bonus entre 7 et 9 points	Score bonus entre 10 et 12 points	Score bonus entre 10 et 12 points	<i>Poule de 4 joueurs</i> Score bonus entre 3 et 4 points	Score bonus entre 5 et 6 points	Score bonus entre 7 et 9 points	Score bonus entre 10 et 12 points	Score bonus entre 10 et 12 points	<i>Poule de 4 joueurs</i> Score bonus entre 3 et 4 points	Score bonus entre 5 et 6 points	Score bonus entre 7 et 9 points	Score bonus entre 10 et 12 points	Score bonus entre 10 et 12 points
<b>AFL1.2</b> <b>Efficacité en défense</b>  Ne pas perdre de points	<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Points score entre 4 et 5 points	Points score entre 4 et 5 points				<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Points score entre 6 et 8 points	Points score entre 6 et 8 points				<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Points score entre 9 et 13 points	Points score entre 9 et 13 points				<i>Poule de 3 ou 5 joueurs</i> Points score entre 14 et 16 points	Points score entre 14 et 16 points			
		<b>1</b>					<b>2</b>					<b>3</b>					<b>4</b>			
	<i>Poule de 4 joueurs</i> Points score entre 3 et 4 points	Points score entre 3 et 4 points				<i>Poule de 4 joueurs</i> Points score entre 5 et 6 points	Points score entre 5 et 6 points				<i>Poule de 4 joueurs</i> Points score entre 7 et 9 points	Points score entre 7 et 9 points				<i>Poule de 4 joueurs</i> Points score entre 10 et 12 points	Points score entre 10 et 12 points			

## BASKET BALL

**Principe d'élaboration de l'épreuve:** Le groupe est séparé en deux divisions de niveaux différents constituées chacune de 3 équipes.

Les équipes sont formées de 4 à 5 joueurs. Chaque équipe affronte l'équipe (ou les équipes) de sa division pour des oppositions dont le rapport de force est équilibré et donc dont l'issue est à priori incertaine.

L'évaluation se déroule dans un match en 4 contre 4 sur un terrain réglementaire (paniers et ballons réglementaires), avec 2 mi-temps de 6 minutes. Au bout de 6 minutes un temps mort réflexif est imposé aux 2 équipes.

Les contacts, les marchers, les reprises de dribble sont interdits.

3 fautes personnelles sont autorisées, les suivantes étant systématiquement sanctionnées par le gain d'un point supplémentaire pour l'équipe adverse.

Pour l'emporter l'équipe doit avoir au moins 2 des 3 scores supérieurs à ceux de l'adversaire : nombre de paniers, ratio tirs/attaques et ratio paniers/ tirs.

L'attribution des points pour le classement final :

Gagné avec 3 scores = 4 points

Gagné avec 2 scores = 3 points

Perdu avec 1 score = 2 points

Perdu avec 0 score = 1 point

Les rôles d'arbitres et d'observateurs sont assurés par des membres d'une autre équipe du même club.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b>  <i>Élément 1</i> <i>sur 7 points</i> <b>NOTE INDIVIDUELLE</b>  <i>S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de Jeu</i>	<b>Peu de techniques maîtrisées :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombreuses pertes de balles sur Passe</li> <li>• Non-maîtrise du dribble</li> <li>• Aucun tir</li> <li>• Aucun démarquage</li> <li>• Passivité en défense</li> </ul>	<b>Technique de bases plus ou moins maîtrisées :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques pertes de balles sur passes ou dribble</li> <li>• Quelques tirs tentés</li> <li>• Peu d'analyse de la pression défensive :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Démarquage aléatoire</li> <li>&gt; Défense intermittente :</li> <li>&gt; Ralentit la progression sur l'adversaire direct</li> </ul> </li> </ul>	<b>Choix efficace de techniques d'ATT :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer/fixer/ passer</li> <li>• Maîtrise technique (P/T)</li> <li>• Création et exploitation d'occasion de marques et efficacité de tir</li> <li>• Création d'espaces libres</li> <li>• Offre des solutions autour et dans la raquette</li> <li>• Efficacité défensive avec quelques Renversements du rapport de force (marquage, interception..).</li> </ul>	<b>Anticipe et enchaîne des actions décisives :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crée le danger</li> <li>• Création de danger en attaque : Exploitation des espaces libres, jeu D'écran</li> <li>• Opposition systématique et neutralisation de l'attaque adverse</li> <li>• Renversements réguliers du rapport de force.</li> </ul>
	<b>0,5 - 1 - 1,5 - 1,75</b>	<b>2 - 3 - 3,5</b>	<b>3,75 - 4,75 - 5,25</b>	<b>5,5 - 6 - 7</b>
<b>Attendu de Fin de Lycée 1 :</b>  <i>Élément 2</i> <i>sur 5 points</i> <b>NOTE COLLECTIVE</b>  <i>Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force</i>	<b>Équipe désorganisée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu anarchique</li> <li>* L'équipe se base sur des individualités</li> <li>* Pas d'organisation spatiale des joueurs.</li> <li>* Pas de réajustement au fil des matchs</li> </ul>	<b>Équipe qui se désorganise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Projet collectif sommaire pour faire progresser le jeu.</li> <li>* Organisation spatiale qui se désorganise face à une défense placée.</li> <li>* Quelques adaptations visibles au fil des matchs.</li> </ul>	<b>Équipe organisée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Projet pertinent pour conserver et faire circuler le ballon pour se trouver en situation favorable de tir</li> <li>* Utilisation des couloirs centraux et latéraux</li> <li>* Organisation collective en défense en fonction du niveau des adversaires.</li> </ul>	<b>Équipe stratégique, équipe rapide</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Projet pertinent et organisé prenant en compte toutes les forces et les faiblesses en présence pour atteindre la cible</li> <li>* Jeu rapide de contre attaque et sans ballon</li> <li>* Défense collective systématique optimale</li> </ul>
	<b>0,25 - 1 - 1,25</b>	<b>1,5 - 2 - 2,5</b>	<b>2,75 - 3 - 3,75</b>	<b>4 - 4,5 - 5</b>
Gain des matches	Équipe première au classement de sa poule : + 1 point pour AFL 1 pour chaque joueur de l'équipe Équipe deuxième au classement de sa poule: + 0,5 point pour AFL 1 pour chaque joueur de l'équipe			

**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 cardio-fréquence mètre, 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 :

<b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> <b>« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »</b>	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 <i>Effort bref et intense</i>	22 minutes	4 X 4'	3 à 4'	135 à 145	> 85 %
	Thème 2	<b>Projet coordination</b> <i>Art Step</i>	Capacité aérobie <i>Effort long et soutenu</i>	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 <i>Effort long et peu intense</i>	27 minutes	3 x 7'	2 à 3'	130 à 135	Entre 50 et 65 %
<b>AFL 1 noté sur 12 points</b>	<b>Repères d'évaluation</b>							
<i>Élément 1</i>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>				
<i>Répéter un enchaînement de blocs, en sécurité, en respectant les différents paramètres choisis. Atteindre les effets escomptés</i>	<b>FC rarement atteinte. Projet mal établi &amp; échauffement négligé</b>	<b>FC partiellement atteinte et échauffement incomplet / FC</b>	<b>FC majoritairement atteinte : Projet cohérent avec le projet et échauffement adapté / FC</b>	<b>FC atteinte : Projet d'entraînement piloté et échauffement optimal / FC</b>				
<i>THEME 1 / 4pts</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>				
<i>THEME 2 ET 3 / 3pts</i>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>				
<i>Élément 2</i> <i>PARC / 4 ou 5 pts en fonction du thème</i>	<b>PARC : Posture, Amplitude, Rythme, Complexité</b>							
	<b>- PARC défaillant:</b> placement dos et pieds dangereux, gestuelle étriquée, arythmie, pas simples	<b>- PARC fragile:</b> posture dégradée, introduction de la gestuelle des bras, rythme irrégulier, majorité de pas simples	<b>- PARC quasi maîtrisé:</b> posture correcte, amplitude bras et jambes sur la majorité des pas, rythme maintenu, alternance pas simples et complexes	<b>- PARC maîtrisé:</b> posture optimale, amplitude permanente, contre-temps volontaires, majorité de pas complexes				
<i>THEME 1 / 4pts</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>				
<i>THEME 2 et THEME 3 / 5 pts</i>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>				
<i>Élément 2</i> <i>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 /4</i>	Pas ou peu de récupération et d'étirement globaux.  Pas d'analyse des ressentis lors de l'effort	Récupération aléatoire.  Pas de liens entre les ressentis et l'organisation de la séance	Récupération pertinente au regard de la séance proposée.  Liens explicites entre les ressentis et l'adaptation de la séance.	Récupération active et étirements globaux adaptés.  Liens pertinents et justifiés entre les ressentis et l'adaptation de la séance				
	<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>