

Montpellier, le 18 octobre 2023

La rectrice de la région académique Occitanie
Rectrice de l'académie de Montpellier
Chancelière des universités

à

Mesdames et Messieurs les chefs
d'établissement du second degré

Objet : Modalités d'évaluation de l'enseignement de spécialité « Éducation
Physique Pratiques et Culture Sportive » (EPPCS)

Textes réglementaires :

- [Arrêté du 02-6-2021](#) publié au Bulletin Officiel n°25 du 24 juin 2022 relatif au programme d'enseignement de spécialité EPPCS pour les classes de première et terminale de la voie générale
- [Note de service du 24-3-2022](#) publiée au Bulletin Officiel n°15 du 14 avril 2022 relative à l'épreuve terminale de la voie générale à compter de la session 2023 de l'examen du baccalauréat
- [Note de service du 29-7-2021](#) publiée au Bulletin Officiel n°31 du 26 août 2021 relative à l'évaluation ponctuelle pour l'EDS suivi uniquement pendant la classe de première
- [Note de service du 27-09-2023 calendrier des épreuves](#)
- [Note de service du 26-9-2023](#) publiée au Bulletin Officiel n°36 du 28 septembre 2023 relative à la modification de certaines modalités de passation des épreuves terminales d'enseignements de spécialité

La présente circulaire a pour objet de fixer les modalités d'organisation des épreuves de l'Enseignement De Spécialité (EDS) « Éducation Physique Pratiques et Culture Sportives » (EPPCS).

Partie 1 : épreuve terminale de l'enseignement de spécialité EPPCS à compter de la session 2024 de l'examen du baccalauréat

Partie 2 : épreuve ponctuelle de l'enseignement de spécialité suivi uniquement pendant la classe de première de la voie générale à compter de la session 2024

Partie 3 : évaluation de l'enseignement de spécialité en contrôle continu en classe de 1^{ère}

Annexe 1 : référentiels nationaux d'évaluation pour chacun des 5 champs d'apprentissage

Annexe 2 : cahier des charges pour les enregistrements audiovisuels et cadre pour les fiches de synthèse proposés par la commission nationale des examens

Annexe 3 : épreuves ponctuelle - Référentiels académiques

Partie 1 : Épreuve terminale de l'enseignement de spécialité EPPCS à compter de la session 2024 de l'examen du baccalauréat

Le cadre général

L'épreuve se compose de deux parties :

- Une épreuve écrite d'une durée de 3h30 notée sur 20 pts et composée elle-même de deux parties

La première partie est traitée par tous les candidats et porte sur une dissertation sur un sujet général de culture sportive en relation avec la thématique du programme « enjeux de la pratique sportive dans le monde contemporain ». **Elle est notée sur 10pts.**

La deuxième partie propose aux candidats un choix entre deux sujets relevant de deux parties de programme différentes, comportant une question et un ensemble de documents pouvant réunir textes, données chiffrées, iconographies. **Elle est notée sur 10pts.**

- Une épreuve orale d'une durée de 30min notée sur 20pts et composée elle-même de deux parties (pratique et orale de 15min chacune)

La première partie porte sur une pratique physique et sportive. Chaque établissement propose une liste de 5 APSA travaillées dans le cadre de l'EDS (classes de première et terminale) et relevant de 5 champs d'apprentissage différents. Trois mois avant l'épreuve, le recteur d'académie choisit pour la session en cours deux champs d'apprentissage de cette liste. Le candidat choisit ensuite parmi ces deux champs d'apprentissage celui qui sera le support de son évaluation pratique. L'évaluation est organisée au sein de l'établissement. La prestation physique du candidat est notée par deux professeurs d'EPS à l'aide d'une grille d'évaluation établie par l'établissement et construite en référence au référentiel national ([annexe 1](#)). **Cette partie est notée sur 12pts.**

La deuxième partie est un commentaire d'une prestation physique. Elle s'appuie sur un enregistrement audiovisuel de 1 à 3min d'une prestation physique du candidat dans une APSA choisie par le candidat et issue de la programmation du cycle terminal de l'enseignement de spécialité. Le candidat dispose de 5 à 7min pour présenter au jury l'enregistrement audiovisuel de sa prestation physique. Le temps restant lors de l'entretien suivant cet exposé est consacré à des questions du jury. Le support est copié sur une clef USB ou mis à disposition sur un espace de stockage en ligne et sécurisé. Un cahier des charges et un cadre pour les fiches de synthèse sont proposés ([annexe 2](#)). L'enregistrement est constitué d'une à trois séquences filmées en continu sans montage. Les enregistrements et la fiche de synthèse sont transmis au jury au plus tard 15 jours avant l'épreuve. L'évaluation est assurée par deux professeurs d'EPS dont l'un au moins intervient en EPPCS. **Cette partie est notée sur 8pts.**

NB : Ces deux parties ne sont pas liées l'une à l'autre et peuvent être organisées séparément.

NB : Aucun des membres du jury ne peut avoir été le professeur du candidat pendant l'année de terminale ni en EPS ni en EPPCS.

Candidats en situation de handicap

Les candidats en situation de handicap ou en aptitude partielle permanente ainsi que les candidats confrontés à une inaptitude temporaire en cours d'année peuvent bénéficier d'une pratique adaptée pour la première partie de l'épreuve orale, sans dispense de l'épreuve

Candidats sportifs de haut niveau

Les candidats sportifs de haut niveau, les sportifs espoirs ou les sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L.221-2 du Code du sport bénéficient des modalités d'évaluation suivantes :

- Ils passent l'épreuve écrite et la deuxième partie de l'épreuve orale
- Ils sont dispensés de la première partie de l'épreuve orale pour laquelle ils bénéficient automatiquement de 12 points

Candidats individuels

L'épreuve ponctuelle s'adresse aux candidats qui ne suivent les cours d'aucun établissement, les candidats inscrits dans un établissement privé hors contrat, les candidats inscrits dans un établissement français à l'étranger ne bénéficiant pas d'une homologation pour le cycle terminal, les candidats inscrits au CNED en

scolarité libre, et, sur leur demande, les sportifs de haut niveau, sportifs espoirs et sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du Code du sport. Elle se compose :

- D'une épreuve écrite (**notée sur 20pts**) : les candidats individuels se présentent à l'épreuve dans les mêmes conditions que les candidats scolaires
- D'une épreuve orale (**notée sur 20pts**) : les candidats sont évalués sur une épreuve pratique suivie d'un entretien d'une durée de 15min. Trois mois avant l'épreuve, ils choisissent une APSA parmi deux proposées par les autorités académiques. Ces deux APSA sont issues d'une liste de cinq APSA relevant de 5 champs d'apprentissage différents proposée par les autorités académiques en début d'année scolaire.

APSA proposées par les autorités académiques				
CA 1	CA2	CA3	CA4	CA5
Demi-fond	Escalade	Danse	Badminton	Step

L'épreuve orale de contrôle est composée d'une première partie (10min) pendant laquelle le candidat, au terme de sa préparation (30min) répond à la question posée par le jury en référence à l'un des axes de questionnement d'une thématique du programme et à l'appui de ses connaissances. Pendant la deuxième partie (20min) le jury invite le candidat à reformuler, préciser ou développer certains points de son exposé et élargit le questionnement à d'autres thématiques du programme. L'entrée dans l'oral s'appuie sur la pratique physique réalisée par le candidat et observée par le jury. Les questions pourront cependant porter plus largement sur la pratique personnelle du candidat pour se préparer à l'épreuve physique et sportive.

Épreuves de remplacement

Le candidat qui pour cause de force majeure dûment constatée n'a pas pu se présenter à tout ou partie de l'épreuve terminale de l'EDS est convoqué par le recteur de l'académie à une épreuve de remplacement au titre de la ou des parties auxquelles il n'a pas pu se présenter. Si la pratique reste encore impossible la note « zéro » est attribuée à la partie pratique de l'épreuve orale de spécialité (0/12pts).

Il est souhaitable que l'établissement, en charge de l'organisation de cette épreuve de remplacement, prévoit un bordereau de notation avec un encart pour l'appréciation et une feuille d'émargement à conserver précieusement. Ces documents seront transférés par mail, dès l'issue de l'épreuve (et avant le 03 juillet 2024 à 12h au plus tard), à la Division des Examens et Concours (copie à l'IA-IPR EPS en charge du dossier).

La mention « inapte » ou « dispensé » n'existe pas mais il est possible d'adapter l'épreuve pour permettre au candidat de la présenter. Dans le cas d'épreuve adaptée, celle-ci doit respecter les points suivants :

- A titre exceptionnel
- Adaptation validée par l'inspection pédagogique régionale et l'infirmier
- Les APSA proposées sont identiques aux autres candidats
- Les modalités de l'épreuve sont adaptées (ex : départ dans l'eau, marche au lieu de course...) mais en aucun cas les barèmes ou niveaux d'exigence qui restent identiques à ceux des autres candidats
- Sans risque pour le candidat
- Présentation de l'épreuve adaptée par écrit au candidat, signée pour acceptation par ce dernier

Épreuve de contrôle

Le jury pose une question écrite au candidat. Celui-ci bénéficie d'un temps de préparation de 30 minutes. L'épreuve orale est d'une durée de 30 minutes avec un temps d'exposé de 10 minutes au maximum suivies de 20 minutes d'entretien (si la durée de l'exposé est inférieure à 10 minutes le temps restant est reporté sur l'entretien).

Modalités de l'épreuve

- première partie : le jury pose une question au candidat en référence à l'un des axes de questionnement d'une thématique du programme. Le candidat, au terme de sa préparation, y répond en s'appuyant sur ses connaissances.

- deuxième partie : au cours de l'entretien, le jury invite le candidat à reformuler, préciser ou développer certains points de son exposé, et élargit le questionnement à d'autres thématiques du programme.

Barème et notation

L'épreuve est notée sur 20 points.

Le calendrier de la session 2024

Candidats scolarisés en établissement	
11 mars 2024	Choix par le recteur d'académie des deux CA retenus pour la session
10 juin au 14 juin 2024	Épreuves orales de l'EDS (transmission des enregistrements et de la fiche de synthèse 15 jours avant l'épreuve soit le vendredi 24 mai 2024 au plus tard)
19 au 21 juin 2024	Épreuves écrites de l'EDS
24 au 28 juin 2024	Grand oral
10 et 11 Juillet 2024	Épreuve orale de contrôle

Candidats individuels (épreuves ponctuelles)	
11 mars 2024	Choix par le recteur d'académie des deux CA retenus pour la session et choix par le candidat de l'APSA support parmi les deux proposées par les autorités académiques
03 et 04 Juin 2024	Épreuves orales de l'EDS
24 au 28 juin 2024	Grand oral
19 au 21 juin 2024	Épreuves écrites de l'EDS

Session de remplacement de septembre (Candidats individuels et candidats scolaires)	
10 au 13 septembre 2024	Épreuves écrites de la session de remplacement de septembre
16 et 17 septembre 2024	Épreuves pratiques de la session de remplacement de septembre
Fin septembre 2024	Épreuve orale de contrôle de la session de remplacement de septembre

Partie 2 : Épreuve ponctuelle de l'enseignement de spécialité suivi uniquement pendant la classe de première de la voie générale pour la session 2024 de l'examen du baccalauréat

Le cadre général

L'évaluation ponctuelle dans l'enseignement de spécialité suivi uniquement pendant la classe de première est prévue pour les candidats qui ne suivent les cours d'aucun établissement, les candidats inscrits dans un établissement privé hors contrat, les candidats inscrits dans un établissement français à l'étranger ne bénéficiant pas d'une homologation pour le cycle terminal, les candidats inscrits au CNED en scolarité libre, et, sur leur demande, les sportifs de haut niveau, sportifs espoirs et sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du Code du sport. Ces candidats peuvent choisir de présenter l'évaluation ponctuelle soit l'année de l'examen, soit de manière anticipée l'année précédente.

Les candidats inscrits dans un établissement public, dans un établissement privé sous contrat ou au CNED en scolarité réglementée sont également convoqués à cette évaluation ponctuelle lorsque leur moyenne annuelle fait défaut. Le sujet de cette évaluation ponctuelle est issu de la banque numérique nationale de sujets. Le résultat obtenu par le candidat est pris en compte pour le baccalauréat avec un coefficient 8, au titre du contrôle continu, conformément aux dispositions de la note de service du 28 juillet 2021 relative aux modalités d'évaluation des candidats à compter de la session 2022.

L'épreuve se compose de deux parties qui se déroulent le même jour :

- Première partie : pratique physique et sportive

Le candidat choisit, au moment de son inscription à l'examen, une APSA dans une liste de trois, relevant de trois champs d'apprentissage différents, proposée par l'académie. La prestation physique du candidat est notée à l'aide d'un référentiel établi par les autorités académiques, en référence au cadre national proposé pour l'EDS ([annexe 3](#)). **Cette partie est notée sur 10pts.**

APSA proposées par les autorités académiques		
CA 1	CA3	CA5
Demi-fond	Danse	STEP

- Deuxième partie : compétences et connaissances relatives à la culture sportive

Disposant de 5min maximum, le candidat présente dans un exposé une problématique issue de son carnet de suivi en référence au programme de la spécialité. Le temps restant, lors de l'entretien, les questions du jury permettent d'approfondir certains éléments de l'exposé du candidat, et d'apprécier sa culture sportive et sa capacité à faire des liens avec sa propre pratique. L'entretien permet au jury de le solliciter sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme de première. **Cette partie est notée sur 10pts**

Carnet de suivi : il est transmis au jury au plus tard quinze jours avant l'évaluation de la partie orale. Le carnet de suivi, de 30 pages maximum en format papier, est constitué tout au long de l'année. Le candidat y retrace son parcours et ses expériences de pratiquant et des réflexions personnelles.

Composition du jury

L'évaluation est assurée par deux professeurs de l'éducation nationale intervenant régulièrement dans l'enseignement de spécialité « éducation physique, pratiques et culture sportives ».

Le calendrier de la session 2024

17 mai 2024	Transmission du carnet d'entraînement au jury par l'intermédiaire de la Division aux Examens et Concours (DEC)
03 juin 2024	Épreuves ponctuelles pour l'EDS suivi uniquement pendant la classe de première

Partie 3 : évaluation de l'enseignement de spécialité en contrôle continu

Pour les élèves qui vont renoncer à l'enseignement de spécialité EPPCS suivi uniquement en classe de première, la note à laquelle est affectée le coefficient 8 est la moyenne des moyennes trimestrielles ou semestrielles de l'élève pour la classe de première.

L'objectif est de construire une évaluation équitable, diversifiée, juste et transparente. Sans qu'il soit nécessaire de revenir sur les définitions et les principes communs, quelques éléments sont à préciser pour l'évaluation en EPPCS.

Classe de première

Principes généraux

- Prévoir des évaluations pour soutenir et vérifier l'acquisition des trois registres de compétences définis dans le programme de la spécialité EPPCS (Pratiquer, Analyser, Communiquer)
- Varier les formats d'évaluation pour solliciter diverses compétences chez les élèves, et notamment leur capacité à coopérer.
- Construire des évaluations permettant d'informer les élèves sur leurs progrès et d'apprécier leur niveau d'acquisition des compétences attendues en fin de première.
- Laisser une marge de choix pour les élèves concernant certaines évaluations, une place doit être laissée à l'erreur.
- Expliciter aux élèves et aux familles les modalités et principes d'évaluation. Ces modalités et principes doivent être suffisamment clairs et lisibles pour être compris de toutes les familles.

Les formats des évaluations

Il est conseillé de prévoir, au cours de l'année de première, au moins les évaluations suivantes :

- Évaluation du niveau de performance dans deux APSA relevant de champs d'apprentissage différents. Ces APSA peuvent appartenir à la liste des 5 APSA proposées par l'établissement pour l'examen terminal du baccalauréat.
- Évaluation du projet collectif relatif à l'organisation d'un évènement en lien avec la pratique physique ou sportive. Cette évaluation peut comporter une part de note individuelle et de groupe, prendre en compte l'engagement effectif des élèves dans le projet, se fonder sur une présentation écrite ou orale.
- Évaluation des connaissances associées aux trois thématiques du programme de première à l'aide de différents formats (exposés, dossiers, travaux de groupe, mises en situation pratique).
- Évaluation de la capacité à développer un point de vue sur une thématique par le biais d'un devoir écrit prenant la forme d'une composition.
- Évaluation de la capacité à décrire une prestation physique.
- Évaluation de la capacité à porter un regard réflexif sur sa pratique (possibilité de s'appuyer sur le carnet de suivi).

Calcul des moyennes trimestrielles

- Pour chacun des trimestres, prévoir des notes relatives aux trois compétences du programme de première.
- Pour l'ensemble de l'année, s'assurer d'un équilibre entre le « poids » des notes relatives aux trois compétences.

Classe de terminale

L'enseignement de spécialité faisant l'objet d'une évaluation nationale au baccalauréat, il s'agit de préparer les élèves, au moyen de bilans réguliers, aux modalités et aux exigences des épreuves de cet enseignement à l'examen terminal. L'épreuve écrite nécessite pour l'élève d'analyser un sujet, de mobiliser ses connaissances pour construire une argumentation sur une problématique relative à la culture sportive, d'illustrer ses propos avec des exemples.

Ces compétences peuvent être travaillées à l'aide de situations telles que :

- exposé oral avec ou sans support ;
- construction de synthèses écrites ;
- devoir sur table (parties de devoir ou devoir en totalité) ;
- analyse de documents de diverses natures (textes littéraires, articles de presse, photographies, vidéos, données chiffrées).

La capacité à commenter l'enregistrement audio-visuel d'une prestation physique peut être travaillée à l'aide de situations telles que :

- le repérage et le choix de séquences vidéo pertinentes pour mettre en évidence un niveau de performance et des habiletés technico-tactiques spécifiques
- la mobilisation d'outils pour analyser les composantes d'une performance
- la présentation écrite et orale d'analyses de prestations physiques.

Annexe 1 : référentiels nationaux pour chacun des cinq champs d'apprentissage

Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée par l'équipe pédagogique de l'établissement de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage.

L'épreuve doit révéler le plus haut niveau de performance et d'efficacité technique de l'élève dans le respect :

- Des principes de la filière énergétique principalement sollicitée au regard de la durée d'effort ;
- De la forme scolaire de pratique retenue ;
- Du parcours de formation de l'élève.

L'épreuve comporte la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées ; elle peut combiner deux activités (Ex : Course et saut ou course et vélo...) ; elle peut être collective (entre candidats ou éventuellement avec l'apport d'élèves « plastrons ») ;

La note cumule la performance réalisée (élément A sur 6 points) et l'efficacité technique (élément B sur 6 points) :

- **Élément A** : Il correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (Exemple : performance avec élan réduit ET élan complet, plat ET haies, 1^{er} ET 2^{ème} 50m, 1^{er} ET 2^{ème} WOD...). Les barèmes sont construits par l'équipe en cohérence avec divers éléments tels que :
- Les seuils de performance nationaux du référentiel du CA1 de l'enseignement commun en Bac GT (qui, pour ce référentiel de l'enseignement de spécialité, aident à déterminer le passage du degré 1 au degré 2) ;
- Les niveaux de pratique UNSS (performance de niveau départemental = degré 4 ; performance de niveau district = degré 3) ;
- Le registre d'effort sollicité au regard du milieu (nature du terrain, dénivelé, ...) ;
- La nature de l'épreuve (combinée ou unique).
- **Élément B** : Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées. Il révèle la capacité de l'élève à créer et conserver voire transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives. Les indicateurs chiffrés sont à construire en équipe d'établissement.¹

¹ Pour exemple : écart entre les temps cumulés et le temps au relais ; écart entre le temps au plat et sur les haies ; le pourcentage de VMA ; nombre de coups de bras : rapport amplitude-fréquence ; nombre de « NoRep » (cross-training) ; nombre et durée des rotations (run&bike).

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.

Lorsque l'épreuve nécessite la mise en place d'équipes, de poules, de tableaux, etc., ceux-ci sont proposés en amont par l'équipe enseignante. Ils peuvent être régulés par les évaluateurs au cours de l'épreuve.

Selon le nombre de candidats, il est possible de faire appel à des élèves plastrons de manière à avoir un effectif suffisant pour la passation de l'épreuve (épreuve collective du type relais par exemple).

Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points.

- 6 points pour la performance réalisée
- 6 points pour l'efficacité technique

L'équipe pédagogique de l'établissement définit les barèmes de performance et les outils permettant d'évaluer l'efficacité technique.

Référentiel APSA

L'équipe pédagogique de l'établissement spécifie pour l'APSA les repères d'évaluation proposés dans le référentiel national du champ d'apprentissage.

Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 De 0,25 à 1,25 points	Degré 2 De 1,5 à 2,75 points	Degré 3 De 3 à 4,25 points	Degré 4 De 4,5 à 6 points
La performance maximale Sur 6 points	Barème Établissement	Barème Établissement	Barème Établissement	Barème Établissement

<p>L'efficacité technique</p> <p>L'indice technique chiffré révèle</p> <p>Sur 6 points</p>	<p>L'absence de coordination des actions propulsives nuit à sa vitesse.²</p> <p>L'élève crée peu de vitesse et la conserve/transmet mal peu ou pas.</p> <p>Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées.</p>	<p>La discontinuité des actions propulsives nuit à sa vitesse.</p> <p>L'élève crée sa vitesse mais la conserve/transmet peu ;</p> <p>Les actions propulsives sont discontinues et/ou incomplètes.</p>	<p>La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse utile/contrôlée.</p> <p>L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse utile/contrôlée.</p> <p>Les actions propulsives sont coordonnées et continues.</p>	<p>La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse maximale.</p> <p>L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale.</p> <p>Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.</p>
---	--	---	---	--

Champ d'apprentissage n° 2 : « Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains »

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée par l'équipe pédagogique de l'établissement de manière à évaluer l'AFL « S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain. ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

- L'épreuve invite le candidat à s'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources, à prélever des informations dans son environnement pour choisir des itinéraires, des trajectoires ; et à adapter son déplacement dans une recherche d'efficacité. Elle offre différents choix possibles de niveau de difficulté ou de complexité de l'itinéraire (par exemple, cotation des voies en escalade, formes de grimpe, cotation des balises en course d'orientation, nombre, variété des obstacles, distance du parcours en sauvetage aquatique...) et se déroule dans le cadre d'une durée suffisante pour permettre à l'élève de révéler par sa conduite les compétences acquises.
- L'épreuve peut se dérouler dans un espace connu et maîtrisé. Dans la mesure du possible, un ou plusieurs paramètres³ sont proposés pour engendrer une forme d'incertitude. L'équipe pédagogique précise pour chaque élève la modalité de passation retenue. La notation est individuelle.
- L'épreuve intègre impérativement les éléments et conditions nécessaires à un engagement sécurisé dans la pratique. Pour cela un protocole de sécurité est construit par l'équipe pédagogique de l'établissement d'accueil et un enseignant est responsable de l'organisation matérielle et sécuritaire. La

² Coordination des Actions Propulsives (CAP) : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives. Vitesse utile : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l'efficacité (respiration, équilibration, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficacité.

³ Exemples de paramètres : varier les espaces d'évolution (en course d'orientation, en ski, en VTT, en escalade) ou l'incertitude événementielle (sauvetage)

communication avec un élève chargé de la sécurité doit être restreinte à ce domaine et ne doit pas constituer une aide à la lecture et à l'analyse des caractéristiques du milieu.

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.

Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini », noté sur 4.
L'équipe s'appuie sur les indicateurs proposés : projet, temps, niveau. L'importance des différents indicateurs peut différer selon les APSA supports.
- l'élément B « Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficience », noté sur 6

Le niveau de difficulté dans lequel s'engage l'élève détermine un coefficient (de 0,8, à 1,2) qui s'applique au total des points obtenus dans les deux éléments (note AFL sur 12 points = (points élément A + points élément B) x coefficient de difficulté).

Compte tenu de la diversité possible des activités, de la variété des lieux et conditions de pratique, l'équipe pédagogique définit la correspondance entre le niveau de difficulté et les coefficients à appliquer en tenant compte des différences filles-garçons.

Référentiel APSA

L'équipe pédagogique de l'établissement spécifie pour l'APSA les repères d'évaluation proposés dans le référentiel national du champ d'apprentissage.

Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini	L'élève se surestime nettement et s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il se retrouve en échec. <u>Indicateur projet</u> : le parcours n'est réalisé que très	Le choix de difficulté révèle une lucidité partielle. L'élève estime mal son niveau, en se sous-estimant ou en se surestimant légèrement.	L'élève est lucide et prudent. Il s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il dispose des ressources suffisantes pour assurer sa réussite.	L'élève est lucide et engagé. Il s'engage dans un niveau de difficulté optimal au regard de ses ressources. La réussite est permise grâce à une prise de risque mesurée.

<p>Dans chaque degré et selon les APSA, les indicateurs proposés sont les suivants : l'atteinte du projet de déplacement, l'exploitation du temps disponible, le niveau du parcours réalisé au regard des ressources de l'élève. Sur 4 points</p>	<p>partiellement ou abandon en cours d'épreuve. <u>Indicateur temps</u> : dépassement du temps important. <u>Indicateur niveau</u> : l'élève s'est engagé dans un parcours d'un niveau très éloigné de ses ressources.</p>	<p><u>Indicateur Projet</u> : le projet est pratiquement terminé. <u>Indicateur temps</u> : le parcours est réalisé avec un léger dépassement, ou trop rapidement au regard du temps disponible. <u>Indicateur niveau</u> : le niveau de difficulté choisi n'est pas optimal au regard des ressources disponibles.</p>	<p><u>Indicateur projet</u> : le projet a été mené à son terme avec une intensité modérée. <u>Indicateur temps</u> : le parcours est réalisé dans le temps imparti, en disposant d'une marge de sécurité qui témoigne d'un engagement prudent. <u>Indicateur niveau</u> : le niveau de difficulté choisi est légèrement inférieur au niveau des ressources disponibles.</p>	<p><u>Indicateur projet</u> : le projet a été mené à son terme avec une intensité élevée. <u>Indicateur temps</u> : parcours réalisé avec une exploitation optimale du temps. <u>Indicateur niveau</u> : Une excellente connaissance de ses propres limites, lui permet de s'en approcher sans les dépasser.</p>
	0,25 à 1	1,25 à 2	2,25 à 3	3,25 à 4
<p>Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficience Sur 6 points</p>	<p>Les choix de trajectoires et d'itinéraires ne tiennent pas compte de l'environnement rencontré.</p> <p>La conduite du déplacement (propulsion, équilibre, rythme) est inefficace et inadaptée aux contraintes du milieu.</p> <p>La progression du candidat est très difficile (vitesse faible, nombreux arrêts, abandon).</p>	<p>Les choix de trajectoires et d'itinéraires, adaptés sur une partie seulement du parcours, révèlent une prise d'information partielle.</p> <p>La conduite du déplacement se fait par adaptations successives, parfois guidées par la gestion de l'équilibre, au détriment de la propulsion, et donc de la vitesse de déplacement.</p> <p>La progression du candidat est saccadée et manque de fluidité.</p>	<p>Les choix d'itinéraires et de trajectoires sont pertinents sur la majeure partie du parcours. Ils révèlent une prise d'information globale.</p> <p>La conduite du déplacement se fait en intégrant les différents paramètres liés à l'équilibre, aux modes de propulsion, et au rythme d'avancement.</p> <p>Il en résulte un déplacement efficace dans le milieu rencontré, mais parfois coûteux en énergie.</p> <p>La progression du candidat est fluide sur la majorité du parcours.</p>	<p>Les choix d'itinéraires et de trajectoires sont optimisés sur la totalité du parcours. Ils révèlent une prise d'information précise.</p> <p>La conduite du déplacement est réalisée en combinant subtilement équilibre, propulsion et rythme de progression. Il en résulte un déplacement efficace.</p> <p>La progression du candidat est fluide sur la totalité du parcours. Le rythme de progression articule lecture de l'environnement, accélération ou récupération pour optimiser les ressources au regard des caractéristiques du milieu.</p>
	0,25 à 1,5	1,75 à 3	3,25 à 4,5	4,75 à 6
<p>Coefficient de difficulté du parcours choisi</p>	<p>Coefficient (0,8 à 1,2) appliqué à la somme des points obtenus pour l'élément 1 et l'élément 2</p>			

Champ d'apprentissage n°3 : « Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée par l'équipe pédagogique de l'établissement de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées » ou l'AFL « S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition »

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

- L'épreuve engage le candidat à présenter une composition collective ou individuelle devant un public.
- Un seul passage est autorisé excepté au saut de cheval où 2 tentatives sont permises pour chacun des sauts choisis.
- Le cadre de l'épreuve est défini par l'équipe pédagogique : espace de pratique, durée (minimale à maximale ; et suffisante pour révéler l'AFL), environnement sonore, tenue, éléments scénographiques, accessoires, nombre d'élèves maximal dans le groupe.
- Les projets de composition sont présentés avant l'épreuve par les élèves, à l'oral ou à l'écrit (exemples : titre, thème, propos, enchaînement, ...)

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

Un (ou des partenaires) peut (peuvent) compléter un groupe de candidats pour l'évaluation. Ils sont choisis prioritairement dans l'enseignement de spécialité, et exclusivement parmi les élèves du lycée.

Le public peut être issu de la classe, du groupe ou élargi à la communauté éducative de l'établissement.

Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points (deux éléments chacun sur 6 points).

Pour les « activités codifiées », le code de référence est construit par l'équipe pédagogique. Il définit les critères de composition, d'exécution, la difficulté des éléments, hiérarchisée dans trois niveaux. Il précise les exigences qui relèvent de l'individuel et du collectif. L'équipe pédagogique peut adapter et compléter des codes existants (code UNSS par exemple).

Référentiel APSA

L'équipe pédagogique de l'établissement spécifie pour l'APSA les repères d'évaluation proposés dans le référentiel national du champ d'apprentissage.

Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 De 0,25 à 1,25 points	Degré 2 De 1,5 à 2,75 points	Degré 3 De 3 à 4,25 points	Degré 4 De 4,5 à 6 points
S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées.				
Réaliser et maîtriser des formes corporelles de plus en plus complexes techniquement * Sur 6 points	Exécution globalement maîtrisée Formes corporelles isolées plutôt appropriées aux ressources Éléments majoritairement de niveau 1	Exécution stabilisée Formes corporelles simples actions enchaînées Éléments majoritairement de niveau 1	Exécution maîtrisée Formes corporelles simples combinées adaptées aux ressources, actions coordonnées Éléments majoritairement de niveau 2	Exécution dominée Formes corporelles complexes et combinées, optimisées par rapport aux ressources Éléments majoritairement de niveau 3
Composer et présenter un enchaînement à visée esthétique/ acrobatique Sur 6 points	Enchaînement juxtaposé, uniforme Présentation parasitée Attitude neutre	Enchaînement organisé Présentation correcte Attitude appliquée	Enchaînement lié, dynamique Présentation soignée Attitude concentrée	Enchaînement rythmé, optimisé Présentation remarquable Attitude engagée
S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.				
S'engager pour interpréter Sur 6 points	Engagement corporel inégal Présence intermittente Réalizations imprécises	Engagement corporel et présence continus Réalizations précisées	Fort engagement corporel / présence moindre ou Forte présence / engagement corporel moindre Réalizations affinées	Relation optimale entre l'engagement corporel et une présence d'interprète-sensible Réalizations recherchées
Composer et développer un propos artistique Sur 6 points	Propos inégal, fil conducteur du projet intermittent Inventivité naissante	Propos continu, fil conducteur du projet présent Inventivité modérée	Propos lisible, projet organisé Inventivité riche	Propos épuré, projet structuré Inventivité affirmée

*Saut de cheval : seul cet élément est à évaluer, sur un total de 12 points.

© Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports > www.education.gouv.fr

Champ d'apprentissage n° 4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée par l'équipe pédagogique de l'établissement de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour gagner en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

- L'épreuve engage le candidat dans plusieurs séquences d'opposition (au moins trois) présentant des rapports de force équilibrés.
- En fonction des contextes et des effectifs, différents aménagements de l'épreuve sont possibles en termes de compositions d'équipe, de poules, de formules de compétition ou de formes de pratiques. Le règlement peut être à ce titre adapté par rapport à la pratique sociale de référence (nombre de joueurs, modalités de mise en jeu, formes de comptage, recomposition des équipes...) pour permettre de mieux révéler le degré d'acquisition de l'AFL.

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.

Il est possible de faire appel à des élèves-plastrons pour avoir un effectif suffisant pour la passation de l'épreuve ou pour mieux équilibrer le rapport de force. La constitution des équipes, poules, tableaux, est proposée par l'équipe enseignante et peut être régulée par les évaluateurs au cours de l'épreuve.

Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu »
- l'élément B « Efficacité individuelle et/ou collective ». Pour cet élément, la notation se fait en fonction du nombre de défaites et de victoires.

Si le rapport de force n'est pas équilibré au sein de chaque groupe constitué, des aménagements du critère « gain des matchs » peuvent être effectués par les membres du jury. Le différentiel entre les points gagnés et les points perdus pour chaque rencontre peut par exemple être retenu.

Référentiel APSA

L'équipe pédagogique de l'établissement spécifie pour l'APSA les repères d'évaluation proposés dans le référentiel national du champ d'apprentissage.

Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation																			
	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu (Individuel ou collectif)	Utilisation efficace d'une technique préférentielle Exploitation ponctuelle de quelques occasions de marque Organisation offensive et/ou défensive aléatoire Pas ou peu d'adaptations à l'adversaire/partenaire en cours de jeu					Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense Exploitation régulière d'occasions de marque Organisation offensive et/ou défensive identifiable Quelques adaptations à l'adversaire/partenaire en cours de jeu					Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque et de défense Création et exploitation régulières d'occasions de marque Organisation offensive et défensive adaptée Adaptations régulières en cours de jeu					Utilisation optimale de techniques d'attaque et de défense adaptées et efficaces Création et exploitation d'occasions de marque nombreuses et diversifiées Organisation offensive et défensive efficace et créatrice d'incertitude. Adaptations permanentes et pertinentes en cours de jeu				
Efficacité individuelle et /ou collective	<i>Gain des matchs*</i>					<i>Gain des matchs*</i>					<i>Gain des matchs*</i>					<i>Gain des matchs*</i>				
Ratio Victoires/défaites	D+	V < D	V = D	V > D	V+	D+	V < D	V = D	V > D	V+	D+	V < D	V = D	V > D	V+	D+	V < D	V = D	V > D	V+
Nombre de points	0.25	0.5	1	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	5.5	6	6.5	7	7.5	8.5	9	9.5	10	11	12

NB : Les co-évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées.

La nomenclature est la suivante : D+ : le candidat n'a que des défaites ; V < D : le nombre de victoires est inférieur au nombre de défaites ; V = D : autant de victoires que de défaites ; V > D : plus de victoires que de défaites ; V+ : le candidat n'a que des victoires.

Les matchs nuls ne sont pas totalisés dans le décompte des victoires et des défaites, dans le cas où une équipe ou un joueur n'aurait que des matchs nuls, il est classé dans la case V=D.

Champ d'apprentissage n°5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

Principes d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée par l'équipe pédagogique de l'établissement de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

- Elle engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé.
- Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. Il choisit son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (pas, postures, etc...) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse.
- À la fin de son épreuve, l'élève analyse sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé.

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.

Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement » est noté sur 8 points
- l'élément B « Analyser sa production pour réguler son projet » est noté sur 4 points

Référentiel APSA

L'équipe pédagogique de l'établissement spécifie pour l'APSA les repères d'évaluation proposés dans le référentiel national du champ d'apprentissage.

Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement Sur 8 points	Le projet de l'élève est général Le mobile personnel est exprimé de manière confuse Gestuelles approximatives Utilisation parfois inadaptée du matériel	Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile Le mobile est identifié Dégradations ou compensations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures La charge de travail est parfois peu adaptée aux ressources des élèves (trop faible/ trop forte)	Le projet est personnalisé et cohérent Le mobile est précis, il engage le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves et à l'effort poursuivi	Le projet est personnalisé, cohérent et optimal Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre les zones d'efforts visées
	De 0,25 à 2 points	De 2,25 à 4 points	De 4,25 à 6 points	De 6,25 à 8 points
Analyser sa production pour réguler son projet Sur 4 points	Les ressentis relevés sont très généraux La régulation de l'entraînement tient peu compte des ressentis	Les ressentis sont identifiés La régulation est présente et prend en compte les ressentis mais est inadaptée au regard des effets recherchés de son projet	Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et est en lien avec les effets recherchés de son projet	Identification précise des ressentis variés en lien avec les charges de travail La régulation s'appuie sur des ressentis variés. Elle permet de viser explicitement les effets recherchés de son projet

NB : Le projet de l'élève met en lien son mobile personnel avec l'entraînement mis en œuvre. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? »

Annexe 2 : cahier des charges pour les enregistrements audiovisuels et cadre pour les fiches de synthèse

Cahier des charges vidéo Éducation Physique Pratiques et Culture Sportives



Commentaire d'une prestation physique : outil de cadrage académique

Le support vidéo de l'épreuve orale « Commentaire d'une prestation physique » de l'enseignement de spécialité EPPCS doit proposer **une pratique authentique dans l'APSA**. Il s'agit d'un moment au cours duquel l'élève ou le groupe d'élèves, s'engage pour réaliser une prestation qui a du sens au regard de la formulation du Champ d'Apprentissage concerné. Cet engagement se révèle donc dans une situation suffisamment ouverte permettant plusieurs pistes d'analyse des conduites motrices. Il se fait par conséquent sans aménagement matériel ou humain particulier ex : une séquence issue d'une évaluation.

Point de vigilance : le partage des vidéos est strictement limité à une utilisation pédagogique dans le cadre de la préparation à l'oral au sein du groupe de l'enseignement de spécialité.

Check-list de l'enregistrement vidéo	
Avant l'enregistrement	<input type="checkbox"/> Anticiper les conditions pour que les élèves soient clairement identifiables Ex : maillots de couleur visibles et différents des autres élèves, bonnets de bain reconnaissables...
	<input type="checkbox"/> Prévoir un enregistrement au format .MP4 ou .M4V ou .MOV
	<input type="checkbox"/> Pour le candidat : anticiper la thématique envisagée pour l'analyse de prestation afin de définir des plans adaptés au propos
	<input type="checkbox"/> Pour le candidat : concevoir son scénario et déterminer les séquences à filmer (quoi, quand, comment, durée des séquences...)
Pendant l'enregistrement	<input type="checkbox"/> Filmer en mode « paysage »
	<input type="checkbox"/> S'assurer de la stabilité de l'image pour plus de lisibilité (utilisation d'un trépied recommandée) et privilégier les plans en plongée
	<input type="checkbox"/> Éclairage et luminosité : veiller aux contrastes et aux contre-jours (plutôt dos à la baie vitrée...)
	<input type="checkbox"/> S'assurer d'être à une distance adaptée afin que les élèves soient clairement identifiables
Après l'enregistrement	<input type="checkbox"/> Possibilité de coller, au montage, les différentes (maximum 3) séquences ou les présenter de façon isolée.
	<input type="checkbox"/> Nommer la vidéo comme ceci : EPLE_Ville_Nom_prénom_CA_APSA_numéro de séquence ex : Mitterrand_Montpellier_Durand_Melanie_CA4_Handball_2
	<input type="checkbox"/> Vérifier le format de la vidéo et le convertir si nécessaire (Format .MP4 ou .M4V ou .MOV)
	<input type="checkbox"/> Formater la vidéo afin que la taille n'excède pas 200 Mo et que la durée soit comprise entre 1' et 3'
	<input type="checkbox"/> Excepté dans certaines activités (STEP, danse, acrosport, musculation,) le son pourra être supprimé.
	<input type="checkbox"/> Enregistrer et stocker la vidéo destinée à l'épreuve orale sur 2 clefs USB

NB : lors de l'épreuve orale le matériel suivant sera mis à disposition

- Un ordinateur fixe ou portable de type « PC »
- Un vidéo projecteur ou un grand écran plat
- Un lecteur vidéo gratuit du type « VLC Média Player »

MAJ : 05 janvier 2023



FICHE DE SYNTHÈSE -- ENREGISTREMENT AUDIO-VISUEL

SESSION 20XX

Ce document de synthèse (non évalué) accompagne l'enregistrement audio-visuel support de la deuxième partie de l'épreuve orale (commentaire d'une prestation physique) de la spécialité EPPCS. Ce document est rédigé à destination du jury afin de faciliter le visionnage des différentes séquences de la vidéo.

Nom et prénom de l'élève :

Nom et ville de l'établissement :

Champ d'apprentissage et APSA présentée dans l'enregistrement :

Durée totale de l'enregistrement :

Nombre de séquences :

Date(s) de l'enregistrement :

Éléments d'identification du candidat (couleur de la tenue, dossard, ..) :

Rappel du cahier des charges de l'enregistrement vidéo :

- Durée totale : 1 à 3 minutes
- Nombre de séquences : 1 à 3
- Modalités d'enregistrement : séquences filmées en continu et sans montage

Indications concernant l'enregistrement audio-visuel

L'enseignant renseigne les éléments qu'il juge important à communiquer aux évaluateurs

1. Conditions de réalisation de la prestation physique : *description succincte de la situation filmée, aménagement des règlements, contraintes spécifiques, hauteur des haies, poids du javelot, nature du milieu, taille de l'espace d'évolution, hauteur du filet de volley-ball, poids des charges, bpm, accompagnement sonore, etc.*

Séquence 1 :

Séquence 2 :

Séquence 3 :

2. Indicateurs de réalisation et/ou de performance : *temps réalisé, difficulté de l'itinéraire, difficulté des éléments gymniques, propos chorégraphique, niveau d'opposition, thème d'entraînement, charge maximale, etc.*

Séquence 1 :

Séquence 2 :



Séquence 3 :

3. Autres informations jugées utiles par l'équipe à communiquer aux enseignants-évaluateurs :

Nom et signature de l'enseignant responsable de la classe :

REFERENTIEL D'ÉVALUATION ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

EDUCATION PHYSIQUE PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES



	EPREUVE PONCTUELLE		
	Champ d'Apprentissage n°1	Activité Physique Sportive Artistique	
	<i>« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »</i>	DEMI-FOND	
Conditions de passation de l'épreuve	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. • Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. • Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. 		
Principe d'élaboration de l'épreuve - Forme et modalités de pratique	<p>Le candidat dispose d'un temps total de 45min au maximum pour réaliser son épreuve. Celle-ci consiste à réaliser la meilleure performance sur deux courses : l'une de 800 mètres et l'autre de 400 mètres à réaliser dans l'ordre de son choix. Un temps récupération de 0 à 5 minutes est laissé à disposition du candidat entre les deux courses. Pour le 800 mètres, le candidat devra annoncer son temps estimé. Lors du 800m le temps de passage au 400 mètres sera communiqué.</p> <p>Aucun dispositif électronique n'est autorisé (montre, chronomètre, téléphone, écouteurs etc.)</p> <p>Les barèmes sont construits en cohérence avec les seuils de performance nationaux qui déterminent le passage du degré 1 au degré 2. L'AFL est noté sur 10 points. Cette note est le résultat de la note de la performance et de la note d'efficacité technique.</p> <p>La note cumule la performance réalisée (élément A sur 5 points) et l'efficacité technique (élément B sur 5 points) :</p> <p><u>Élément A</u> : Le temps cumulé (somme des temps réalisés sur le 800m et le 400m) compte pour 5 points</p> <p><u>Élément B</u> : Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées sur 5 points. Celui-ci révèle la capacité de l'élève à créer et conserver voire transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives.</p>		

Repères d'évaluation												
AFL1		S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision				AFL1 décliné dans l'activité		S'engager pour produire la meilleure performance <u>chronométrée</u> sur deux courses (400 m et 800m) en choisissant l'ordre, le temps de récupération et en optimisant la répartition de l'effort.				
Éléments à évaluer		Degré 1 0,25 à 1,25 point			Degré 2 1,5 à 2,5 points			Degré 3 2,75 à 3,75 points		Degré 4 4 à 5 points		
La performance maximale / 5 pts	FILLES	10 km/h 7'12	10,5 km/h 6'51	11 km/h 6'33	Seuil national	11,5 km/h 6'16	12 km/h 6'00	12,5 km/h 5'46	13 km/h 5'32	13,5 km/h 5'20	14 km/h 5'09	14,5 km/h 4'58
	Somme des deux performances	0,25	0,75	1,25		1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	5
	GARCONS	12,5 km/h 5'46	13 km/h 5'32	13,5 km/h 5'20		14 km/h 5'09	14,5 km/h 4'58	15 km/h 4'48	15,5 km/h 4'39	16 km/h 4'30	16,5 km/h 4'22	17 km/h 4'14
L'efficacité technique / 5 pts	Répartition de l'effort (écart entre les 2 courses) /3 pts	0,75			1,5			2,25		3		
		Vitesse du 400m < Vitesse du 800m			Vitesse du 400m = Vitesse du 800m ou < à 1 km/h			Vitesse du 400m > Vitesse du 800m (écart positif de 1 et 3 km/h)		Vitesse du 400m > Vitesse du 800m (≥3 km/h)		
	Projet 800m /2 pts	Écart au projet supérieur à 10"			Écart au projet entre 7 et 9"			Écart au projet entre 4 et 6"		Écart au projet entre 0 et 3"		
		0,5			1			1,5		2		



REFERENTIEL D'ÉVALUATION ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

EDUCATION PHYSIQUE PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

	Épreuve ponctuelle		
	Champ d'Apprentissage n°2		Activité Physique Sportive Artistique
	Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains		ESCALADE
Conditions de passation de l'épreuve	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. • Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. • Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. • L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes. 		
Principe d'élaboration de l'épreuve - Forme et modalités de pratique	<p>Le candidat doit choisir un niveau de cotation et réaliser deux voies en mouli-tête choisies par l'examineur dans ce niveau de cotation et sur deux supports différents du mur (dalle, dièdre, dévers). Temps limité à 5 mn par voie dès que l'élève quitte le sol. En cas de chute un second essai est accordé, à la deuxième chute la voie est terminée. Voie non terminée : % note = % longueur de voie grimpée. Protocole de sécurité : encordement en double huit + nœud d'arrêt, co-vérification entre grimpeur et assureur, et autorisation préalable de l'examineur avant le départ. Dégaines déjà en place sur le mur. La note des deux éléments de l'AFL1 est multipliée par le coefficient de difficulté et ramenée sur 10 pt.</p>		

Repères d'évaluation

AFL1	<i>S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau un itinéraire dans un contexte incertain</i>		AFL1 déclinée dans l'activité	<i>Grimper en mouli-tête une voie dans un niveau annoncé et dans un temps impart</i>	
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<p>S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini</p> <p style="text-align: center;">/ 4pts</p> <p>3 indicateurs : projet- niveau- temps</p>	<p>L'élève se surestime nettement et s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il se retrouve en échec.</p> <p>Projet : connaît mal les cotations ne termine pas la voie Niveau : annonce une cotation trop facile ou trop difficile pour lui Temps : temps dépassé largement</p>	<p>Le choix de difficulté révèle une lucidité partielle. L'élève estime mal son niveau, en se sous-estimant ou en se surestimant légèrement.</p> <p>Projet : maîtrise la cotation des voies mais se situe mal à l'intérieur Utilise des prises supplémentaires pour terminer la voie ou termine après plusieurs essais Niveau : la cotation annoncée est en deçà de ses capacités (ne prend pas de risques) Temps : temps légèrement dépassé</p>	<p>L'élève est lucide et prudent. Il s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il dispose des ressources suffisantes pour assurer sa réussite.</p> <p>Projet : maîtrise la cotation et connaît son niveau voie terminée avec beaucoup d'efforts Niveau : annonce une cotation où il maîtrise toutes les voies Temps : temps respecté</p>	<p>L'élève est lucide et engagé. Il s'engage dans un niveau de difficulté optimal au regard de ses ressources. La réussite est permise grâce à une prise de risque mesurée.</p> <p>Projet : distingue son niveau selon le type d'environnement (dalle, devers, dièdre) voie terminée avec gestion des temps faibles et des temps forts Niveau : choix de cotation ambitieux proche de son max Temps : gère son temps par rapport à son effort</p>	
	0,25 à 1	1,25 à 2	2,25 à 3	3,25	à 4

<p align="center">Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficience</p> <p align="center">/ 6pts</p>	<p>Choix de trajectoire : des erreurs dans le choix des prises Se retrouve bloqué</p> <p>Déplacement : Position de face et aucun transfert d'appui n'est visible. Utilisation prédominante des bras des déséquilibres perturbe le déplacement</p> <p>Progression : Lente et difficile arrêts prolongés et/ou chutes, erreurs de mousquetonnage</p>	<p>Choix de trajectoire : certaines prises pertinentes sont oubliées ou non saisie efficacement</p> <p>Déplacement : Efficace ponctuellement et fluide dans les passages faciles Appuis sont propulseurs Déséquilibres potentiels compensés Ensemble coûteux sur un plan énergétique</p> <p>Progression : Saccadée Mousquetonnage conforme mais hésitant ou coûteux en énergie</p>	<p>Choix de trajectoire : Utilise les prises pertinentes respecte les mouvements et placements dictés par la voie regarde vers le haut</p> <p>Déplacement : efficace mais coûteux sur le plan énergétique Utilisation des pointes, carres internes et externes Transfert du poids du corps (pose – charge – pousse)</p> <p>Progression : fluide mousquetonnage conforme et relativement rapide</p>	<p>Choix de trajectoire : Les prises pertinentes sont utilisées avec efficience anticipe les phases de mousquetonnage et les passages difficiles Exploite des positions de moindre effort</p> <p>Déplacement : Efficient, fluide et rythmé Exploite les prises selon leur forme et leur orientation</p> <p>Progression : gestion de l'effort et variation de l'intensité du pas (vite dans les pas difficiles, lent dans les pas faciles) Trouve des positions de repos pour prendre de l'information et mousquetonner rapidement</p>		
	0,25 à 1,5	1,75 à 3	3,25 à 4,5	4,75 à 6		
<p>Coefficient de difficulté du parcours choisi</p>	FILLES	4B	4C	5A	5B	5C
	Coefficient	0,8	0,9	1	1,1	1,2
	GARÇONS	4C	5A	5B	5C	6A

Remarques :

Les compétences en tant qu'assureur du candidat devront être vérifiées avant de démarrer l'épreuve, et le cas échéant un examinateur pourra tenir le rôle d'assureur si cela pose un problème de sécurité.



NB : l'évaluation sur 12pts est ramenée sur 10pts à l'issue de la délibération par les jurés



REFERENTIEL D'ÉVALUATION

ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

EDUCATION PHYSIQUE PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

	Epreuve ponctuelle		
	Champ d'Apprentissage n°3	Activité Physique Sportive Artistique	
	<i>« Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »</i>	DANSE	
Conditions de passation de l'épreuve	<ul style="list-style-type: none"> Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. 		
Principe d'élaboration de l'épreuve - Forme et modalités de pratique	<ul style="list-style-type: none"> L'épreuve engage le candidat à présenter une composition individuelle devant un jury. Un seul passage est autorisé. Espace de pratique : 8m sur 8m. Durée du solo : entre 2 et 3 min. Monde sonore (facultatif) : sur clé USB, au format MP3. La piste sonore (silence compris) correspond à la durée du solo. Eléments scénographiques : Toute installation quelle qu'elle soit (décors, accessoires, vidéo...) ne doit pas excéder 1min30, tout comme la désinstallation. L'utilisation d'eau, de feu, de tout objet trop fin entravant le bon déroulement des passages chorégraphiques (farine, confettis, serpentins...) ou de toute substance pouvant détériorer le sol ou le tapis de danse est proscrite. Le projet artistique : <ul style="list-style-type: none"> est élaboré à partir d'une des 2 thématiques du programme d'EPPCS de Terminale : <ul style="list-style-type: none"> La pratique physique dans le monde contemporain Technologie des APSA prend appui sur une ou plusieurs références artistiques, culturelles, historiques, scientifiques. est présenté avant l'épreuve par l'élève, à l'oral (1 min maximum) et à l'écrit (fiche projet artistique ci-jointe à remplir et à rendre). <ul style="list-style-type: none"> Ces présentations orale et écrite servent à la lisibilité du propos mais ne seront pas évaluées. 		

Repères d'évaluation

AFL1	« S'engager pour composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée. »	AFL1 décliné dans l'activité	S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie individuelle, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.		
Éléments à évaluer		Degré 1 0,25 à 1,25 points	Degré 2 1,5 à 2,75 points	Degré 3 3 à 4,25 points	Degré 4 4,5 à 6 points
S'engager pour interpréter <i>/ 5 pts</i>	Engagement dans le mouvement	Engagement faible Motricité imprécise	Engagement intermittent Motricité parfois précisée	Engagement soutenu Motricité précisée	Engagement singulier Motricité fine
	Présence	Présence faible	Présence intermittente	Présence soutenue	Présence affirmée et sensible
Composer et développer un propos artistique <i>/ 5 pts</i>	Lisibilité du propos	Propos absent ou confus Pas de fil conducteur	Propos inégal Fil conducteur intermittent	Propos lisible et organisé Fil conducteur permanent	Propos articulé et poétique ou sensible Fil conducteur structurant
	Procédés de composition	Procédés peu présents, redondants et peu pertinents	Procédés ébauchés et/ou peu nombreux	Procédés pertinents, renforçateurs du propos	Procédés affirmés et structurant le propos
	Scénographie	Scénographie absente ou inappropriée	Scénographie ébauchée	Scénographie pertinente	Scénographie nuancée et poétique enrichissant le propos

Enseignement de spécialité Éducation physique, pratiques et culture – Epreuve ponctuelle danse

FICHE « PROJET ARTISTIQUE » partie 1

- La fiche projet artistique n'est pas évaluée. Elle sert de support à la construction du projet et à l'évaluation à titre informatif.
- La présentation est libre et peut être illustrée.

Propos en relation avec :

- Enjeux de la pratique physique dans le monde contemporain
 - Technologie des APSA
- Préciser le propos :

Références en appui du projet :

- Artistiques :
- Culturelles :
- Historiques :
- Scientifiques :

Argument (propos, intention, questionnement, problématique...)




- De quoi parle votre chorégraphie ?
- Qu'est-ce qui motive ce propos ?

Quels choix principaux guident la construction ?

- Avez-vous un parti pris, un (ou des) choix fort, un principe directeur... qui guide, oriente, construit la chorégraphie ?
- Le(s)quel(s) ?
- Quels procédés de composition avez-vous utilisés prioritairement ? Pourquoi ces choix ?
- Avez-vous fait des choix scénographiques ? Lesquels ?

FICHE « PROJET ARTISTIQUE » partie 2

COMPOSITION

SEQUENCES OU MOMENTS CHOREGRAPHIQUES	PROPOS	PROCEDES DE COMPOSITION ET QUALITES DU MOUVEMENT	ESPACE SCENIQUE
SEQUENCE 1			 <p style="text-align: center;">PUBLIC</p>
SEQUENCE 2			 <p style="text-align: center;">PUBLIC</p>
SEQUENCE ...			 <p style="text-align: center;">PUBLIC</p>

Annexe pour se préparer à l'épreuve

CORPS – MOUVEMENT - INTERPRETATION :

Mouvement et états de corps

- Quels matériaux corporels (mouvement, forme, posture, voix, musique du corps ...) ou quelles techniques de danse ?
- Quelles caractéristiques des mouvements ? Quels choix ? Quelles particularités ? Quelle singularité ?
- Quelles qualités des mouvements dans l'espace, le temps et l'énergie ?

Espace

Quelle organisation de l'espace ?

- Espace du corps
- Espace de la scène et son rapport à l'espace du public

Temps

Durée de la chorégraphie :

- Quels choix sur la durée de chaque séquence ?
- Quels choix sur les dynamiques temporelles : Vitesses et lenteurs / arrêts / continuités et soudainetés / accélérations et décélérations ... ?
- Comment est-ce que ça commence ? Comment est-ce que ça finit ? Quelle durée pour le début et la fin ?

Registres d'interprétation

- Quels choix faites-vous sur la dimension expressive du mouvement ?
- Quels registres expressifs portent l'intention d'interprétation ?

SCÉNOGRAPHIE :

Univers sonore

- Silence / sons / musique / bruitage / voix : quels choix ?

Costumes

- Quel(s) choix vestimentaire(s) pour la présentation de la danse ?

Décors

- La scène est-elle vide ou ajoutez-vous des éléments de décor qui la modifie ou créent un contexte, un espace, une fiction ?



Accessoires

- Utilisez-vous des objets dans la danse ? Quel rapport avec le sujet ? Quel sens ?
- Dans quelle relation avec la danse sont-ils utilisés ?



REFERENTIEL D'ÉVALUATION ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

EDUCATION PHYSIQUE PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

	Epreuve ponctuelle		
	Champ d'Apprentissage n°4	Activité Physique Sportive Artistique	
	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel pour gagner	BADMINTON	
Conditions de passation de l'épreuve	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. • Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. • Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. • L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes. • Il est possible de faire appel à des élèves-plastrons pour avoir un effectif suffisant pour la passation de l'épreuve ou pour mieux équilibrer le rapport de force. La constitution des équipes, poules, tableaux, est proposée par l'équipe enseignante et peut être régulée par les évaluateurs au cours de l'épreuve. 		
Principe d'élaboration de l'épreuve - Forme et modalités de pratique	<p>Le candidat dispose de 10 minutes pour réaliser un échauffement progressif. Les 20 minutes suivantes sont consacrées à des oppositions semi-dirigées par le jury et destinées à organiser les poules. Les poules sont, autant que possible, des poules de 3 candidats de niveau homogène. Le candidat disputera deux rencontres contre deux adversaires de niveau proche.</p> <p>Chaque rencontre se joue en deux sets de quinze points avec deux points d'écart et un maximum à 21.</p> <p>Le troisième candidat de la poule arbitre la rencontre.</p> <p>Entre les deux sets d'une même rencontre, le candidat dispose de 3 minutes pour réguler son projet de jeu.</p> <p>L'AFL est noté sur 10 points en s'appuyant sur deux éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'élément A « S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu » - l'élément B « Efficacité individuelle et/ou collective ». Pour cet élément, la notation se fait en fonction du nombre de sets gagnés ou perdus sur l'ensemble des 4 sets joués. 		



Repères d'évaluation

AFL1	S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.					AFL1 décliné dans l'activité	S'engager dans deux confrontations en utilisant des actions efficaces pour remporter le plus de sets possibles sur l'ensemble des deux rencontres et en faisant des choix tactiques.													
Eléments à évaluer	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu /10pts	Utilisation efficace d'une technique préférentielle pour obtenir le gain du point.					Utilisation plus ou moins efficace de plusieurs techniques permettant d'obtenir le gain du point.					Utilisation efficace de plusieurs techniques permettant le gain de l'échange.					Utilisation optimale de techniques variées permettant le gain du point.				
	Stratégie de jeu stéréotypée qui ne prend pas, ou peu, en compte les points forts et faibles de l'adversaire.					Identification et utilisation des volants exploitables pour chercher la rupture de l'échange.					Utilisation efficace des situations de volants exploitables pour marquer le point.					Création de situations de marque différées par la mise en place de schémas tactiques organisés.				
	Joueur centré sur son jeu.					Stratégie de jeu qui présente quelques adaptations au jeu de l'adversaire et au déroulement de la rencontre.					Stratégie cherchant à utiliser les faiblesses de l'adversaire pour construire son jeu et l'adapter en cours de rencontre.					Adaptation du schéma tactique en cours de rencontre en fonction de l'adversaire et/ou de l'évolution du score.				
						Joueur qui prend en compte l'adversaire et le déroulement de la partie.					Joueur qui analyse son adversaire et s'en sert pour adapter sa stratégie.					Joueur capable de prendre des informations sur son adversaire en cours d'échange pour organiser ses choix tactiques.				
Efficacité individuelle et/ou collective	Gain des sets					Gain des sets					Gain des sets					Gain des sets				
Ratio Victoires / Défaites	4D	1V 3D	2V 2D	3V 1D	4V	4D	1V 3D	2V 2D	3V 1D	4V	4D	1V 3D	2V 2D	3V 1D	4V	4D	1V 3D	2V 2D	3V 1D	4V
Nombre de points	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	10

NB : les co-évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées

REFERENTIEL D'ÉVALUATION ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

EDUCATION PHYSIQUE PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

Epreuve ponctuelle								
	Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique						
	« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	STEP						
Conditions de passation de l'épreuve	<ul style="list-style-type: none"> Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes. 							
Principe d'élaboration de l'épreuve - Forme et modalités de pratique	<p>L'épreuve se déroule en 3 temps :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Le candidat dispose de 15 min pour présenter de façon détaillée le plan écrit de sa séance et les liens qu'il fait avec son mobile personnel 2- Le candidat dispose ensuite de 45 à 60 min pour réaliser sa séance. L'échauffement est inclus dans ces 45min et fait partie intégrante de la séance. Le temps consacré à l'échauffement est laissé au choix du candidat mais ne peut pas dépasser 30 min. 3- Enfin, le candidat dispose de 15 min pour analyser sa séance <p>Aucun dispositif électronique n'est autorisé (montre, chronomètre, téléphone, écouteurs etc.)</p> <p>Un STEP, un espace autour du STEP, une marche supplémentaire, des lestes de 500g à placer aux poignets exclusivement, un chronomètre sont à disposition du candidat. L'enchaînement est composé de 4 blocs différents, réalisés chacun une fois à droite et une fois à gauche.</p> <p>Avant de commencer l'épreuve, le jury demande au candidat sa Fc de repos et procède à plusieurs relevés de Fc au cours de la séance pour évaluer son engagement. Le candidat peut lui aussi prendre sa Fc à l'aide du chronomètre mis à disposition, à tout moment de la séance.</p> <p>La musique support est imposée par le jury en fonction du thème choisi par le candidat et selon les BPM suivants :</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Thème 1 : Effort bref et intense</th> <th>Thème 2 : Effort long et soutenu</th> <th>Thème 3 : Effort prolongé et modéré</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>140 BPM</td> <td>135 BPM</td> <td>130 BPM</td> </tr> </tbody> </table> <p>L'AFL est noté sur 10 points et résulte de la somme des points attribués à l'élément A (6 points) et à l'élément B (4 points) :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Élément A : « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement ». Cela renvoie à la conception de la séance en lien avec le projet du candidat, la réalisation de la séance à travers la maîtrise des pas de base et de la motricité spécifique garante de réels effets. . Élément B : « Analyser sa production pour réguler son projet ». Quels types de ressentis sont identifiés par le candidat et comment les utilise-t-il pour réguler de sa charge de travail ? 		Thème 1 : Effort bref et intense	Thème 2 : Effort long et soutenu	Thème 3 : Effort prolongé et modéré	140 BPM	135 BPM	130 BPM
Thème 1 : Effort bref et intense	Thème 2 : Effort long et soutenu	Thème 3 : Effort prolongé et modéré						
140 BPM	135 BPM	130 BPM						

Repères d'évaluation

AFL1	<i>« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».</i>		AFL1 décliné dans l'activité	S'engager pour développer sa puissance aérobie, sa capacité aérobie ou son endurance grâce à la conception et la mise en œuvre d'un projet d'entraînement personnalisé en STEP, où la maîtrise d'une motricité efficiente et sécurisée, le choix des paramètres d'entraînement et la régulation de la charge de travail conditionnent les effets recherchés.	
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement / 6 pts	<ul style="list-style-type: none"> . Le projet est générique, ne porte pas de marque personnelle propre au candidat . Le candidat exprime son mobile de manière confuse . La réalisation discontinue de l'enchaînement révèle une maîtrise approximative des pas de base aux niveaux technique et sécuritaire. Les bras sont ballants le plus souvent . Le manque de tonicité générale et d'amplitude des mouvements révèlent une maîtrise inappropriée de la motricité spécifique garante de l'obtention des effets recherchés . Les blocs sont réalisés exclusivement à droite ou à gauche et/ou l'enchaînement n'est composé que d'un ou deux blocs . La charge de travail est inadaptée car les paramètres ne sont pas maîtrisés et/ou utilisés de façon incorrecte 	<ul style="list-style-type: none"> . Le projet est personnalisé mais peu cohérent par rapport au mobile . Le candidat sait exprimer son mobile, sait expliquer pourquoi il a choisi ce thème d'entraînement en fonction des effets qu'il attend . L'enchaînement est composé essentiellement de pas de base simples (face au STEP, sans rotation ni contre-temps). Les bras sont placés de temps en temps . La tonicité générale et l'amplitude des mouvements se dégradent rapidement au cours de la séance . Les blocs sont majoritairement réalisés à droite ou à gauche et/ou l'enchaînement est composé de moins de 4 blocs . La charge de travail n'est pas toujours adaptée : les paramètres (hauteur supplémentaire, bras au-dessus des épaules, impulsion et lests) ne sont pas maîtrisés et/ou pas adaptés aux ressources du candidat 	<ul style="list-style-type: none"> . Le projet de séance est personnalisé et cohérent avec le mobile du candidat . Le mobile est précis : le candidat sait pourquoi il choisit un thème d'entraînement au regard des effets recherchés et la charge de travail est adaptée . La réalisation de l'enchaînement révèle une maîtrise technique et sécuritaire de pas de base, variés, parfois complexes, avec une utilisation optimale des bras toujours placés et au service des effets recherchés . La tonicité et l'amplitude des mouvements sont maintenus sur la durée de la séance et attestent de la maîtrise d'une motricité spécifique . Les 4 blocs sont réalisés à droite et à gauche, de façon équilibrée . La charge de travail est adaptée grâce aux choix cohérents dans l'utilisation des paramètres (hauteur, bras au-dessus des épaules, impulsion et lests) et révèle une bonne connaissance de ses ressources 	<ul style="list-style-type: none"> . Le projet est personnalisé, cohérent, optimal et permet d'atteindre les effets visés au regard du mobile . Ce mobile pilote les choix du candidat tels que le thème et les charges de travail pour obtenir les effets recherchés . La complexité de l'enchaînement (nombre de blocs différents, changements d'orientation dans les attaques du STEP...) et l'utilisation optimale de pas de base variés et complexes (rotation, contre-temps, bras asymétriques et dissociés) révèlent la très bonne maîtrise de la motricité spécifique du STEP . Le candidat est tonique, ample dans ses mouvements, durant toute sa séance, révélant sa maîtrise technique quelle que soit l'intensité de travail . Les 4 blocs sont tous réalisés à droite et à gauche, révélant une très bonne maîtrise des pas de base quel que soit le côté . La charge de travail est efficace grâce aux choix judicieux d'utilisation des paramètres (hauteur, bras au-dessus des épaules, impulsion et lests) et garantissent un entraînement efficient 	
	De 0 à 1,25 points	De 1,50 à 2,75 points	De 3 à 4,50 points	De 4,75 à 6 points	

<p>Analyser sa production pour réguler son projet</p> <p>/ 4 pts</p>	<p>. Le candidat identifie des ressentis assez généraux Il prend sa fréquence cardiaque de façon irrégulière et peu précise</p> <p>. Le candidat réalise sa séance sans modification OU tente une modification générique, sans prendre en compte les ressentis</p>	<p>. Le candidat identifie quelques ressentis différents ainsi que sa fréquence cardiaque en fin de série</p> <p>. Il s'appuie sur ces ressentis pour modifier sa charge de travail en s'appuyant sur les paramètres (hauteur, bras au-dessus des épaules, impulsion et lests) sans pour autant que cela lui permette de produire les effets recherchés de son projet</p>	<p>. Le candidat identifie des ressentis différents (respiratoires, musculaires, biomécaniques, émotionnels et cognitifs) lui permettant de situer le niveau d'engagement de ses ressources au cours de la séance en relation avec sa fréquence cardiaque</p> <p>. Il régule sa charge de travail en fonction de ses ressentis et des effets sur sa fréquence cardiaque pour rester le plus possibles dans sa zone cible, en jouant sur les paramètres choisis (hauteur, bras au-dessus des épaules, impulsion et lests)</p>	<p>. Le candidat identifie précisément des ressentis de natures différentes en relation avec les charges de travail choisies et l'évolution de sa fréquence cardiaque</p> <p>. Il s'appuie sur ces ressentis et sur sa Fc pour réguler les charges de travail initiales et rester en permanence dans sa zone cible grâce à une maîtrise des différents paramètres tels que hauteur, bras au-dessus des épaules, impulsion et lests</p> <p>. Il sait modifier ses pas de base pour garantir les effets recherchés (ex : réalisation d'un bloc spécifique Thème 1 pour atteindre une zone cible très élevée, proche de 200puls/min, avec des jumping jack, des pas complexes avec impulsions...)</p>
	De 0 à 0,75 point	De 1 à 1,75 points	De 2 à 3 points	De 3,25 à 4 points

NB : le projet de l'élève met en lien son mobile personnel avec l'entraînement mis en œuvre. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? »

Annexes

Tableau récapitulatif des thèmes d'entraînement	Thème 1	Thème 2	Thème 3
	Efforts brefs et intenses	Efforts longs et soutenus	Efforts prolongés et modérés
	Puissance aérobie	Capacité aérobie	Endurance fondamentale
Fréquence cardiaque	Fc proche de Fc max	Fc élevée	Fc modérée
Respiration	Fortement marquée et accélérée	Accentuée et rythmée	Aisance respiratoire
% d'intensité de travail	> 85% FCRéserve	70 à 85% FCRéserve	50 à 65% FCRéserve
Temps d'effort	14 à 22min	20 à 26min	25 à 30min
Nombre de séries	Au choix	Minimum 3	2, 3 ou 4 séries
Durée des séries	Minimum 3min et maximum 4min	Au choix	Minimum 6min
Durée de la récupération entre les séries	Maximum 3min	Maximum 4min	Maximum 3min
BPM	138 à 142	135 à 138	130 à 132
Paramètres	Énergétiques : impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step	Énergétiques : impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step	Biomécaniques : changements d'orientation, bras asymétriques, pas de base complexes et dissociés/ pieds
Motricité	Variée, ne gênant pas l'engagement dans l'entraînement, avec des bras énergétiques. Présence de blocs spécifiques pour un travail en intensité	Riche, avec dissociations bras / jambes, changements d'orientation et d'attaque du STEP, bras placés	Explorée de façon ambitieuse : chorégraphiée avec des bras placés, asymétriques, des pas complexes avec des contre-temps, des rotations
Fc minimale de reprise	Proche de sa Fc de début d'entraînement		
FCE	Fréquence cardiaque d'entraînement calculée avec la formule de Karvonen : $Fc \text{ repos} + \% \text{ de travail} (Fc \text{ max} - Fc \text{ repos})$		
Fc max	(226 – âge) pour les filles et (220 – âge) pour les garçons		
Fc Réserve	Fc max - Fc repos		



Session 2024