

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## LIVRET CANDIDAT

**EXAMEN FACULTATIF PONCTUEL  
BACCALAUREATS GÉNÉRAUX, TECHNOLOGIQUES ET  
PROFESSIONNELS.**

<b>JUDO</b>	<b>P 3</b>
<b>TENNIS</b>	<b>P 6</b>
<b>NATATION DE DISTANCE</b>	<b>P 9</b>
<b>DEMI-FOND (épreuve adaptée)</b>	<b>P 12</b>
<b>TIR A LA SARBACANE (épreuve adaptée)</b>	<b>P 17</b>

**Session 2017**

**RECTORAT**  
3 Boulevard Ferdinand de Lesseps  
78017 Versailles  
Tél : 01 30 83 40 41

## **L'épreuve facultative d'EPS évaluée à l'examen ponctuel terminal :**

Elle s'adresse à tous les candidats qui passent les épreuves de l'enseignement commun en contrôle en cours de formation comme en contrôle ponctuel. Les candidats inscrits à l'examen facultatif ponctuel choisissent une épreuve parmi :

- les épreuves proposées dans la liste nationale
- les épreuves proposées dans la liste ouverte par l'académie d'inscription à l'examen

L'exigence est celle du niveau 5 du référentiel national. L'épreuve facultative s'adresse à des candidats qui ont un niveau de pratique nettement supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire dans les activités concernées. Les informations contenues dans le livret candidat doivent leur permettre d'opérer leurs choix en toute connaissance de cause.

Ne peuvent s'inscrire à l'épreuve facultative :

- ☞ Les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive
- ☞ Les candidats inscrits à l'épreuve facultative évaluée en contrôle en cours de formation
- ☞ Les candidats inscrits à l'épreuve de complément d'éducation physique et sportive

## **L'épreuve se compose de deux parties complémentaires :**

- ☞ L'épreuve physique est notée sur 16 points, en référence au niveau 5 de compétences attendues fixé nationalement. Les exigences sont identiques à celles du contrôle en cours de formation. Pour les épreuves retenues à l'échelon académique, la compétence et le référentiel de niveau 5 sont validés par la commission académique.
- ☞ L'entretien noté sur 4 points doit permettre d'attester les connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et la réflexion du candidat sur sa pratique.

La note obtenue sur 20 points est transmise au président du jury pour attribution définitive et pour information à la commission académique.

## **Les spécialités ouvertes au choix des candidats pour la session 2017 :**

- Liste nationale:
  - ☞ JUDO
  - ☞ TENNIS
  - ☞ NATATION DE DISTANCE
- Liste académique ouverte pour les candidats en situation de handicap
  - ☞ DEMI-FOND (handicaps classés D3, D2, F3, F2)
  - ☞ TIR A LA SARBACANE (handicaps classés FE, F1, D1)

## **Candidats en situation de handicap :**

Les candidats en situation de handicap peuvent choisir :

- ☞ Soit une spécialité de la liste nationale : les modalités et barèmes pourront être adaptés à la nature du handicap dans le respect des compétences attendues telles que définies par le programme en vigueur. Une demande doit avoir été faite et justifiée au moment de l'inscription.
- ☞ Soit une spécialité ouverte dans le cadre de la liste académique sous réserve d'un classement de handicap compatible avec l'épreuve elle-même.

# JUDO

## I - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

L'épreuve consiste en une prestation physique de trois à quatre combats évaluée sur 16 points, et d'un entretien évaluée sur 4 points.

## II - CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

### Tenue réglementaire exigée

**1<sup>ère</sup> Phase :** Le justifie son grade par la présentation d'une attestation officielle. A défaut, le jury vérifie sa capacité à passer l'épreuve physique dans le respect de sa sécurité et de celle de ses partenaires. Le jury est habilité à interdire l'épreuve pratique aux candidats chez lesquels cette capacité s'avèrerait insuffisante.

**2<sup>ème</sup> Phase :** La surface de combat est au minimum de 8m x 8m. Echauffement libre. Les combattants sont répartis, après pesée, par groupes morphologiques.

**3<sup>ème</sup> Phase :** Début de l'épreuve, trois à quatre combats d'une durée comprise entre deux et quatre minutes, le jury se réservant le droit d'arrêter le combat. Chaque combat est arbitré par un candidat selon le règlement fédéral en vigueur. Le temps de repos est géré par le jury en fonction des conditions de l'épreuve.

L'entretien individuel sur l'activité est mené pendant 10 à 15 minutes maximum.

## III - COMPÉTENCE ATTENDUE :

- Le niveau 5 de compétence du référentiel Judo (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).
- Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.
- **Il est difficile aux candidats qui n'ont pas au moins la ceinture marron de judo de révéler un niveau de compétence en adéquation avec les attendus de l'épreuve.**

## IV - DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

- Chaque candidat est observé et évalué par un membre du jury
- L'arbitrage est assuré par les candidats sous couvert d'un membre du jury.

## V - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. Référentiel national N5

L'entretien permet au jury d'apprécier les connaissances du candidat et ses qualités de réflexion en tant que « citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué » (finalité de l'EPS, BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

Il s'appuie sur des champs de questionnement variés qui dépassent le retour sur la prestation physique qui vient d'être réalisée et peuvent s'attacher selon les candidats à des problématiques telles que : se préparer, s'entraîner, se préserver, et plus largement sport et santé, sport et performance, performance et santé, sport et responsabilité, sport et spectacle, sport et société, sport et violence, sport et art, etc...

LIVRET CANDIDAT SESSION 2014

JUDO		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<b>COMPETENCE ATTENDUE</b>		Chaque protagoniste réalise 3 randori de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos.		
<b>NIVEAU 5 :</b> Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori		Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8/20	<b>Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé :</b> - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense	<u>Attaque</u> : les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d'Uke.  La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol.  <u>Défense</u> : le combattant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.	<u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de Uke. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations.  <u>Défense</u> : le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.	<u>Attaque</u> : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de Uke afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de Uke.  <u>Défense</u> : le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.
8/20	<b>Rapport d'opposition (6 points) :</b> gestion des caractéristiques de l'adversaire	Le combattant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.	Le combattant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.	Le combattant régule son plan d'action en cours de randori en fonction de l'évolution de la situation. Il s'appuie sur l'analyse de la saisie, du déplacement et de la posture pour cette régulation.
	<b>Gain du combat (2 points)</b>	Gagne 0 ou 1 randori sur 3	Gagne 2 randori sur 3	Gagne les 3 randori
4/20	<b>Arbitrage</b>	L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.

# TENNIS

## I - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- Chaque candidat dispute au moins 2 rencontres contre des adversaires de niveaux proches.
- Chaque rencontre se joue en 1 jeu décisif. de 11 ou 15 points gagnants en fonction du nombre de candidats.
- Les changements de côtés s'effectueront tous les 6 points.
- Chaque candidat devra arbitrer au moins un match.

## II - CONDITIONS DE L'ÉPREUVE

- Les candidats classés apporteront leur licence FFT.
- L'épreuve se déroule sur un terrain extérieur ou intérieur en terre battue ou dur.
- Une tenue adaptée est exigée (chaussure de tennis réglementaires - short ou jupe de tennis).
- Chaque candidat apportera sa raquette et une boîte de balles neuves.

## III - COMPÉTENCE ATTENDUE

- Le niveau 5 de compétence du référentiel tennis (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).
- Le candidat devra être capable de : « Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en adaptant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, etc...) face à chaque adversaire ».
- **Il est difficile aux candidats non classés ou classés en quatrième série de révéler un niveau de compétence en adéquation avec les attendus de l'épreuve.**

## IV - DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

- **Accueil + Échauffement + Évaluation des niveaux :**
  - Explication du déroulement et des attendus de l'épreuve.
  - Échauffement général et spécifique 10 min (1 contre 1 sur demi-terrain).
  - Pendant l'échauffement les membres du jury observent les candidats afin de les classer par niveaux.
- **Prestation physique :**
  - Chaque candidat rencontre au moins 2 adversaires en 1 jeu décisif de 11 ou 15 points gagnants.
  - Entre chaque rencontre, le joueur disposera de 3 à 5 min de récupération.
- **Entretien :**

Cf. Référentiel national N5

L'entretien permet au jury d'apprécier les connaissances du candidat et ses qualités de réflexion en tant que « citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué » (finalité de l'EPS, BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

Il s'appuie sur des champs de questionnement variés qui dépassent le retour sur la prestation physique qui vient d'être réalisée et peuvent s'attacher selon les candidats à des problématiques telles que : se préparer, s'entraîner, se préserver, et plus largement sport et santé, sport et performance, performance et santé, sport et responsabilité, sport et spectacle, sport et société, sport et violence, sport et art, etc...

LIVRET CANDIDAT SESSION 2017

TENNIS		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue		Les matchs se jouent en 1 jeu décisif de 11 à 15 points gagnants en fonction du nombre de candidats. Les règles essentielles sont celles du tennis (terrain, filet, service, décompte des points, changement de côté). Chaque candidat dispute plusieurs rencontres contre des adversaires de niveau proche et arbitre au moins une rencontre. À chaque changement de côté, le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante.			
<b>Niveau 5</b> Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en adaptant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, etc.) face à chaque adversaire.					
Points à affecter	Éléments à évaluer	0 point	9 points	Degrés d'acquisition du niveau 5 10 points      16 points	17 points      20 points
		04/20	<b>Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force</b>	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.	
10/20	<b>Qualité des techniques au service de la tactique</b>  Variété qualité et efficacité des actions de frappe Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements	Utilisation principalement de l'espace latéral et profond. Vitesse d'exécution souvent uniforme. Replacement sans tenir compte des possibilités de renvoi. Variation des trajectoires (longues, hautes et croisées) quand le rapport de force est défavorable. Frappes souvent en déséquilibre, sans transfert du poids du corps vers l'avant. Déplacements souvent tardifs et approximatifs, ajustements rares. Au service : première balle explosive, 2 balles identiques, ou 2ème balle sécuritaire.		Le terrain adverse est utilisé dans sa totalité. Variation de la vitesse d'exécution (quelques accélérations maîtrisées), et utilisation d'un même effet dans un schéma préférentiel (ex. : chop en revers pour défendre). Le joueur se replace en fonction des renvois probables (anticipation), et fait varier ses trajectoires (vitesse, direction, longueur, hauteur, effet) pour se donner du temps. Placement anticipé en fond de court, mais les déplacements vers le filet restent approximatifs. Différenciation première et seconde balle avec des variations en direction et en vitesse.	Optimisation de la gestion du couple risque/sécurité : variations de rythme en fonction du rapport de force. Le joueur masque ses coups pour créer de l'incertitude. Maîtrise technique de l'ensemble des coups utilisés et des différents effets dans des contextes et rapports de forces différents. Mise en action rapide et engagement physique optimal. Variation des effets au service sur les 2 balles.
02/20	<b>Le candidat gère son engagement et arbitre</b>	Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir le rôle d'arbitre mais ne le remplit pas correctement.		Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité.  Il peut tenir le rôle d'arbitre mais présente quelques hésitations dans la décision.	Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut assurer pleinement le rôle d'arbitre en montrant l'autorité nécessaire.
04/20	Gain des rencontres	Les points de gain des rencontres sont attribués à chaque joueur en fonction du niveau de jeu réel et du nombre de matchs gagnés, en tenant compte des écarts de scores.			



# NATATION DE DISTANCE

## I - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- Elle comporte une prestation physique notée sur 16 points et un entretien noté sur 4 points.
- La candidate ou le candidat réalise un 800 mètres crawl chronométré, dans le respect des contraintes réglementaires fixées par l'épreuve.

## II - CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Le candidat doit se conformer au règlement intérieur de l'établissement (port du bonnet obligatoire, ne sont pas autorisés le short ou le bermuda pour les garçons ; le port du maillot de bain une pièce est fortement conseillé pour les candidates).
- Le jury a autorité pour interdire le départ à un candidat dont la tenue n'est pas conforme au règlement intérieur de l'établissement.
- L'épreuve de 800 mètres **crawl** implique une action alternée et un retour des bras vers l'avant, une action alternée des jambes de type battements, des phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.
- Un signal sonore préviendra le candidat lors du passage aux 700m.

## III - COMPÉTENCE ATTENDUE :

- Le niveau 5 de compétence du référentiel natation de distance (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).
- Produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
- **Il est difficile aux candidats qui ne bénéficient pas d'un entraînement régulier de révéler un niveau de compétence en adéquation avec les attendus de l'épreuve.**

## IV - DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

### 1<sup>ère</sup> phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et signature sur liste des présences)
- **Le candidat devra connaître son temps d'engagement (temps prévu au 800m) pour pouvoir le communiquer dès son arrivée au chef de centre, afin de permettre au jury de constituer les séries.**
- Explications sur le déroulement de l'épreuve.

### 2<sup>ème</sup> phase :

- Passage de l'épreuve pratique incluant la phase d'échauffement ; l'échauffement n'excèdera pas 30 minutes.

### 3<sup>ème</sup> phase :

- Passage de l'entretien oral d'une durée maximale de 15'

## V - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. Référentiel national N5

L'entretien permet au jury d'apprécier les connaissances du candidat et ses qualités de réflexion en tant que « citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué » (finalité de l'EPS, BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

Il s'appuie sur des champs de questionnement variés qui dépassent le retour sur la prestation physique qui vient d'être réalisée et peuvent s'attacher selon les candidats à des problématiques telles que : se préparer, s'entraîner, se préserver, et plus largement sport et santé, sport et performance, performance et santé, sport et responsabilité, sport et spectacle, sport et société, sport et violence, sport et art, etc...

LIVRET CANDIDAT SESSION 2017

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE										
<b>COMPETENCE ATTENDUE</b>		Le candidat nage effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.										
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>- phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.</li> </ul>										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5										
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>		
		1	19'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26		
		1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18		
		2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10		
		2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02		
		3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54		
		3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46		
		4	16'56	15'10	9	15'00	13'34					
		4.5	16'44	15'00								
		5	16'32	14'50								
5.5	16'20	14'40										
Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).												
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches. <b>0 Point</b>			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. <b>2 Points</b>							
06/20	Modes préparation à l'effort	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. <b>0,5 Point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent progressivement de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. <b>de 1 Point à 1,5 Point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. <b>de 1,5 Point à 2 Points</b>				
	Gestion de l'effort : Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point</b> <b>Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points</b>				
	Virages	Les virages ralentissent la progression : <b>0 point</b> Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : <b>0,5 Point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. <b>de 1 à 1,5 Point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. <b>2 Points</b>				

## COURSE DE DEMI-FOND : EPREUVE ADAPTÉE

Spécialité ouverte pour les candidats dont le handicap est classé : D3, D2, F3 ou F2

### I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- En course de demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 600 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant.
- Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 200m et aux 400m.
- Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 600 m.
- Avant la deuxième course, les candidats indiquent leur temps de passage au 200m et le temps visé sur 600m

### II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

- L'épreuve se déroule sur une piste d'athlétisme de 400m en extérieur.
- Une tenue adaptée est exigée. Pour les candidats pratiquant en fauteuil roulant, il est autorisé voir conseillé de pratiquer avec un fauteuil d'athlétisme (3 roues).
- Chaque candidat apportera sa licence 2015-2016, ainsi qu'un bilan des compétitions réalisées dans l'année.
- Attention, cette épreuve n'est pas ouverte aux candidats classifiés D1 et F1.

### III - COMPETENCE ATTENDUE

- Le niveau 5 de compétence du référentiel course de demi-fond (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).
- Le candidat devra être capable de : « Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment »
- **Le niveau minimum requis est celui d'un athlète expérimenté ayant vécu 3h d'entraînement par semaine pendant au moins 3 ans et ayant disputé au moins 1 compétition officielle dans l'année.**

### IV - DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- **Accueil + Echauffement + Vérification des Classifications :**
  - Explication du déroulement et des attentes de l'épreuve.
  - Echauffement général et spécifique 10 min.
  - Justification de la classification par le candidat et Testing si besoin.

- **Prestation physique** : voir Référentiel
- **Entretien**

## V - MODALITES D'EVALUATION

Cf. Référentiel national N5

L'entretien permet au jury d'apprécier les connaissances du candidat et ses qualités de réflexion en tant que « citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué » (finalité de l'EPS, BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

Il s'appuie sur des champs de questionnement variés qui dépassent le retour sur la prestation physique qui vient d'être réalisée et peuvent s'attacher selon les candidats à des problématiques telles que : se préparer, s'entraîner, se préserver, et plus largement sport et santé, sport et performance, performance et santé, sport et responsabilité, sport et spectacle, sport et société, sport et violence, sport et art, etc...

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve								
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.		En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 600 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 200m et aux 400m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 600 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 200m et 600m.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 600 m réalisés	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
		0.7	7.10	4.40	7	6.05	3.57	11.2	5.37	3.43
		1.4	6.54	4.25	7.7	6.00	3.55	11.9	5.30	3.40
		2.1	6.44	4.19	8.4	5.56	3.53	12.6	5.22	3.37
		2.8	6.36	4.14	9.1	5.52	3.51	13.3	5.15	3.34
		3.5	6.30	4.10	9.8	5.48	3.49	14	5.08	3.31
		4.2	6.25	4.07	10.5	5.44	3.47			
		4.9	6.20	4.04						
		5.6	6.15	4.01						
		6.3	6.10	3.59						
04/20	<b>Ecart aux projets :</b> - Projet de performance sur 600m - Projet des temps de passage	• Écart de plus de 15 secondes  <b>0 point</b>			Écart compris entre 15 et 10 secondes  <b>2 points</b>			Écart inférieur à 10 secondes  <b>4 points</b>		
02/20	<b>Récupération</b>	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti  <b>0 point</b>			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)  <b>1 point</b>			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.  <b>2 points</b>		

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve								
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.		En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 600 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 200m et aux 400m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 600 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 200m et 600m.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 600 m réalisés	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
		0.7	7.10	4.40	7	6.05	3.57	11.2	5.37	3.43
		1.4	6.54	4.25	7.7	6.00	3.55	11.9	5.30	3.40
		2.1	6.44	4.19	8.4	5.56	3.53	12.6	5.22	3.37
		2.8	6.36	4.14	9.1	5.52	3.51	13.3	5.15	3.34
		3.5	6.30	4.10	9.8	5.48	3.49	14	5.08	3.31
		4.2	6.25	4.07	10.5	5.44	3.47			
		4.9	6.20	4.04						
		5.6	6.15	4.01						
		6.3	6.10	3.59						
04/20	<b>Ecart aux projets :</b> - Projet de performance sur 600m - Projet des temps de passage	• Écart de plus de 15 secondes  <b>0 point</b>			Écart compris entre 15 et 10 secondes  <b>2 points</b>			Écart inférieur à 10 secondes  <b>4 points</b>		
02/20	<b>Récupération</b>	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti  <b>0 point</b>			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)  <b>1 point</b>			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.  <b>2 points</b>		

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve								
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.		En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 600 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 200m et aux 400m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 600 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 200m et 600m.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 600 m réalisés	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
		0.7	6.01	4.25	7	5.00	3.42	11.2	4.37	3.29
		1.4	5.52	4.17	7.7	4.56	3.40	11.9	4.31	3.25
		2.1	5.43	4.10	8.4	4.52	3.38	12.6	4.25	3.22
		2.8	5.35	4.04	9.1	4.48	3.36	13.3	4.19	3.19
		3.5	5.28	3.58	9.8	4.45	3.34	14	4.13	3.15
		4.2	5.21	3.54	10.5	4.42	3.32			
		4.9	5.15	3.51						
		5.6	5.10	3.48						
		6.3	5.05	3.45						
04/20	<b>Ecart aux projets :</b> - Projet de performance sur 600m - Projet des temps de passage	• Écart de plus de 15 secondes  <b>0 point</b>			Écart compris entre 15 et 10 secondes  <b>2 points</b>			Écart inférieur à 10 secondes  <b>4 points</b>		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti  <b>0 point</b>			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)  <b>1 point</b>			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.  <b>2 points</b>		



<b>COURSE DE DEMI-FOND</b>		<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>								
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		<b>Principe d'élaboration de l'épreuve</b>								
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.		En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 600 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 200m et aux 400m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 600 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 200m et 600m.								
<b>POINTS À AFFECTER</b>	<b>ÉLÉMENTS À ÉVALUER</b>	<b>Degrés d'acquisition du NIVEAU 5</b>								
<b>14/20</b>	<b>Temps cumulés pour les deux 600 m réalisés</b>	<b>Note /14</b>	<b>Tps fille</b>	<b>Tps garçon</b>	<b>Note /14</b>	<b>Tps fille</b>	<b>Tps garçon</b>	<b>Note /14</b>	<b>Tps fille</b>	<b>Tps garçon</b>
		0.7	7.13	5.20	7	6.14	4.39	11.2	5.45	4.22
		1.4	7.03	5.12	7.7	6.09	4.36	11.9	5.37	4.18
		2.1	6.54	5.06	8.4	6.05	4.34	12.6	5.30	4.14
		2.8	6.48	5.01	9.1	6.01	4.32	13.3	5.23	4.10
		3.5	6.41	4.56	9.8	5.57	4.29	14	5.16	4.06
		4.2	6.35	4.52	10.5	5.53	4.26			
		4.9	6.29	4.48						
		5.6	6.24	4.45						
		6.3	6.19	4.42						
<b>04/20</b>	<b>Ecart aux projets :</b> - <b>Projet de performance sur 600m</b> - <b>Projet des temps de passage</b>	• Écart de plus de 15 secondes			Écart compris entre 15 et 10 secondes			Écart inférieur à 10 secondes		
		<b>0 point</b>			<b>2 points</b>			<b>4 points</b>		
<b>02/20</b>	<b>Récupération</b>	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.		
		<b>0 point</b>			<b>1 point</b>			<b>2 points</b>		

## TIR A LA SARBACANE : EPREUVE ADAPTÉE

Spécialité ouverte pour les candidats dont le handicap est classé : FE, F1, D1

### I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- L'épreuve consiste dans le respect strict des consignes de sécurité propres à la pratique de cette activité, à réaliser 6 volées de 3 dards à une distance de 2,5 m.
- Le centre de la cible est située à une hauteur de 1,3 m du sol pour les candidats FE et F1, et à une hauteur de 1,6m du sol pour les candidats D1.
- Le candidat dispose de 3 volées de 3 dards d'échauffement.
- Les cibles sont celles utilisées dans le cadre scolaire, de diamètre 170 mm et graduées de 1 à 10 pts.
- La note de performance est calculée au regard du total des points des 6 volées.
- Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs volées (une volée= 3 dards)

### II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

- Le candidat se présente avec son propre matériel :
  - Une sarbacane de longueur maximale 130 cm, de calibre 10 mm, système anti-retour obligatoire et avec adaptation d'embouchure spécifique autorisée.
  - Une potence (non obligatoire) : le point de support de la sarbacane doit être plat, d'une largeur minimum de 20 mm et dépourvu de toute matière absorbante susceptible de caler la sarbacane.
  - Les fléchettes ou dards (poids 1,10 g longueurs 110 mm)
- Une tenue sportive est exigée.
- Le candidat D1 peut effectuer l'épreuve soit debout soit assis.
- Une aide pourra être autorisée pour introduire la fléchette dans l'embout de la sarbacane. Cette aide pourra aussi maintenir la potence si besoin mais le tireur ne pourra recevoir aucune aide dans le maintien de la sarbacane (possibilité d'adaptation matérielle pour l'appui en bouche, élastique, masque ...)
- Le tireur ne peut disposer de plus de 3 points d'appui (potence, coude, bouche). L'appui des coudes sur la tablette de tir ou sur les accoudoirs du fauteuil est autorisé.

### III - REGLEMENT PARTICULIER

- Le comptage des points se fait à la fin de chaque volée. Dans le cas d'une fléchette dite « cordon », les points de la zone la plus élevée sont comptabilisés.
- Lorsqu'une fléchette retombe au sol après avoir touché la cible, le tireur a le droit de recommencer ce tir.
- Dans le cas d'une fléchette plantée dans une autre fléchette, les points de la première fléchette seront à nouveau comptabilisés (même si sa pointe plante dans la cible).

#### IV - COMPETENCE ATTENDUE

- La compétence attendue de niveau 5 est : « pour produire et reproduire la meilleure performance se concentrer, se réguler, optimiser ses efforts et ses récupérations afin d'obtenir des scores élevés et réguliers sur une série de plusieurs volées enchainées »
- **Le niveau minimum requis est celui d'un candidat expérimenté ayant vécu au moins une compétition handisport de niveau national dans sa scolarité.**

#### V - DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- **Accueil + Echauffement + Vérification des Classifications :**
  - Explication du déroulement et des attentes de l'épreuve.
  - Echauffement général et spécifique 10 min.
  - Justification de la classification par le candidat et Testing si besoin.
- **Prestation physique**
- **Entretien**

#### VI - MODALITES D'EVALUATION

Cf. Référentiel national N5

L'entretien permet au jury d'apprécier les connaissances du candidat et ses qualités de réflexion en tant que « citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué » (finalité de l'EPS, BO spécial n°4 du 29 avril 2010).

Il s'appuie sur des champs de questionnement variés qui dépassent le retour sur la prestation physique qui vient d'être réalisée et peuvent s'attacher selon les candidats à des problématiques telles que : se préparer, s'entraîner, se préserver, et plus largement sport et santé, sport et performance, performance et santé, sport et responsabilité, sport et spectacle, sport et société, sport et violence, sport et art, etc...

# FE, F1, D1

TIR A LA SARBACANE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve								
<b>NIVEAU 5</b> : pour produire et reproduire la meilleure performance se concentrer, se réguler, optimiser ses efforts et ses récupérations afin d'obtenir des scores élevés et réguliers sur une série de plusieurs volées enchainées.		L'épreuve consiste dans le respect strict des consignes de sécurité propres à la pratique de cette activité, à réaliser 6 volées de 3 dards à une distance de 2,5m Le centre de la cible est située à une hauteur de 1,3m du sol pour les candidats FE et F1, et à une hauteur de 1,6m du sol pour les candidats D1. Le candidat dispose de 3 volées de 3 dards d'échauffement. Les cibles sont celles utilisées dans le cadre scolaire, de diamètre 170mm et graduées de 1 à 10pts. La note de performance est calculée au regard du total des points des 6 volées. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs son projet concernant la somme de ses 3 meilleures volées (une volée= 3 dards)								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
<b>10/20</b>	<b>Performance : score cumulé des 6 volées</b>	Note /10	SCORE De            à		Note /10	SCORE De            à		Note /10	SCORE De            à	
		0,5	1	6	5	79	90	8	143	150
		1	7	12	5,5	91	102	8,5	151	158
		1,5	13	18	6	103	114	9	159	166
		2	19	26	6,5	115	124	9,5	167	174
		2,5	27	34	7	125	134	10	175	180
		3	35	44	7,5	135	142			
		3,5	45	54						
		4	55	66						
4,5	67	78								
<b>04/20</b>	<b>Total des 3 meilleures volées</b>	Note /04	SCORE De            à		Note /04	SCORE De            à		Note /04	SCORE De            à	
		0,2	0	3	2,0	36	40	3,2	71	75
		0,4	4	6	2,2	41	46	3,4	76	80
		0,6	7	9	2,4	47	52	3,6	81	83
		0,8	10	12	2,6	53	59	3,8	84	86
		1,0	13	15	2,8	60	65	4,0	87	90
		1,2	16	19	3,0	66	70			
		1,4	20	23						
		1,6	24	29						
1,8	30	35								
<b>02/20</b>	<b>Ecart au projet</b>	Sup. à 10% = 0 point			Sup. à 5% et Inf. ou égal à 10% = 1 Point		Inf. ou Égal à 5% = 2 Points			
<b>04/20</b>	<b>Nombre de dards dans la zone centrale (zone de 8 à 10 pts)</b>	0,5 pt	Entre 1 et 6 dards		2 pts	11 dards		3,5 pts	14 dards	
		1 pt	7 ou 8 dards		2,5 pts	12 dards		4 pts	15 dards et plus	
		1,5 pts	9 ou 10 dards		3 pts	13 dards				