

Marche en durée (CP5)		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE ADAPTEE					
<b>Compétence attendue</b> <b>NIVEAU 4 (épreuve adaptée)</b>  Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 marches de 500 m (récupération 8 mn maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires. Il est important de déterminer le contrat santé de marche (allure maximale autorisée), en fonction des données du certificat médical. Pour cela un test de Vitesse Maximale de Marche Autorisée (VMMA) peut être réalisé préalablement à l'épreuve : cette vitesse peut être identifiée en parcourant la plus grande distance possible en <b>10 séquences de marche de 36 secondes</b> chacune, entrecoupées de <b>24 secondes</b> de récupération. Un balisage par des plots tous les 10 mètres permettra la lecture directe de la vitesse en km/h (8 plots atteints = 8 km/h). La VMMA est définie en faisant la moyenne des 10 résultats obtenus)					
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 4 Non acquis			Degré d'acquisition du NIVEAU 4		
12/20	Vitesse moyenne des 3 marches référée à la moyenne de la VMMA	Vitesse moyenne obtenue inférieure à 70 % de la VMMA			Vitesse moyenne obtenue comprise entre 70 % et inférieure à 90 % de la VMMA		Vitesse moyenne obtenue comprise supérieure à 90 % de la VMMA
03/20	Écart au projet (en valeur absolue)	Note /3	Écart en secondes Barème mixte	Note /3	Écart en secondes Barème mixte	Note /3	Écart en secondes Barème mixte
		0,3	36	1,5	16	2,4	7
		0,6	30	1,8	12	2,7	5
		0,9	25	2,1	9	3	4
1,2	20						
02/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.  0 point		Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.  1 point		Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m. 2 points	
3/20	Analyse de sa prestation	Bilan succinct et trop global ne permettant pas d'envisager une amélioration de la prestation  entre 0 et 1		Analyse effectuée à partir des ressentis et des performances réalisées. Une ou plusieurs voies de progrès sont envisagées.  entre 1,5 et 2		Analyse fine (ressentis/+ performances) permettant de proposer 1 ou 2 solutions au problème rencontré.  entre 2,5 et 3	

TENNIS DE TABLE (CP4)		Principe d'élaboration de l'épreuve adaptée		
Compétence attendue <b>Niveau 4 (épreuve adaptée):</b> Pour gagner le match faire des choix tactiques adaptés à ses capacités actuelles, en produisant des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).		Les candidats sont regroupés par niveau. Dans chaque poule, le candidat dispute au moins 2 rencontres. Une rencontre se joue en un minimum de 2 sets gagnants de 11 points. <b>Le règlement du jeu est adapté pour le candidat.</b> La hauteur du filet peut être modifiée. Le service peut-être aménagé. Au service, la balle doit sortir par la ligne de fond (afin de limiter les déplacements en réception). Dans au moins une rencontre, le candidat dispose d'un moment, entre les sets d'un match, pour analyser son jeu et celui de son adversaire. De cette analyse, le candidat dégage une stratégie pour construire le set suivant.		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degré d'acquisition du niveau 4	
12 pts	Qualité des techniques au service de la tactique	Le candidat utilise prioritairement une arme d'attaque pour rompre l'échange : smash ou alternance rapide de placements de balle. Le service, par ses variations est perçu comme une entrée dans le duel. Le candidat différencie son placement coup droit/revers dans les phases de moindre pression. Peu d'adaptation au jeu de l'adversaire.  <b>De 0 à 5 points</b>	Dans les moments d'équilibre du rapport de force, le candidat recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement la vitesse et le placement de la balle, un début de rotation apparaît. Le candidat systématise un placement efficace (mise à distance) sur des balles excentrées dans les phases de jeu de moindre pression. S'adapte au jeu adverse dans les moments d'équilibre de force.  <b>De 5,5 à 8 points</b>	Les rotations de balle sont différenciées au service puis pendant l'échange. S'adapte en permanence  <b>De 8 à 12 points</b>
5 pts	Gain des rencontres A l'issue de l'échauffement, les candidats sont classés par genre (filles/garçons) et dans un rapport de force équilibré.	Le candidat marque de 0 à 5 points par set. Il a du mal à exploiter les aménagements réglementaires pour exprimer son potentiel.  <b>De 0 à 2 pts</b>	Le candidat marque de 6 à 11 points par set. Il s'adapte au règlement éventuellement aménagé et exploite assez bien son potentiel  <b>De 2,5 pts et 3,5 pts.</b>	Le candidat remporte la majorité des sets. Il utilise toutes ses potentialités en exploitant le règlement éventuellement aménagé.  <b>De 4 pts à 5 pts</b>
3 pts	Analyse de la (des) rencontre(s)	Analyse superficielle et/ou incomplète (absence d'identification des points forts et faibles chez l'adversaire). Terminologie inadéquate ou pauvre.  <b>De 0 à 1 point</b>	Le candidat met en relation plusieurs caractéristiques du jeu adverse et du sien. La terminologie est celle de l'activité Tennis de table (relance de service, frappe, coupé, lift, diagonale revers ou coup droit.).  <b>De 1,5 à 2 pts</b>	A partir des caractéristiques du jeu adverse et du sien, le candidat évoque une stratégie basée sur la construction du point sur plusieurs échanges (par exemple, à partir du service ou de la relance de service).  <b>De 2,5 à 3 pts</b>

Marche sportive (CP1)		Principes d'élaboration de l'épreuve adaptée															
<b>Compétence attendue</b>		Chaque candidat réalise une série de 3 marches rapides chronométrées par un enseignant à la seconde. (récupération de 10 min maximum entre chaque marche).															
<b>Niveau 4 (épreuve adaptée) :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de marches sportives dont l'allure est anticipée.		Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m. Après l'échauffement et avant la première marche, le candidat communique le temps visé sur le premier 500m. Après la première marche, il communique le temps visé pour le deuxième 500m. Comme pour toute activité athlétique, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants.															
Points	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis					Degré d'acquisition du niveau 4										
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		G	>16'15	16'15	15'45	15'	14'15	13'30	12'15	11'	10'	9'15	8'45	8'15	8'00	7'45	<7'30
		F	>18'00	18'0	17'30	17'	16'30	16'00	14'00	12'00	11'00	10'00	09'00	9'30	09'00	8'30	<8'00
3/20	Ecart au projet (en valeur absolue pour les 2 premiers 500 m)	Note /3		Ecart en seconde			Note /3		Ecart en seconde			Note /3		Ecart en seconde			
		0,3		20"			1,5		9"			2,4		4"			
		0,6		16"			1,8		7"			2,7		3"			
		0,9		13"			2,1		5"			3		2"			
		1,2		11 "													
3/20	Préparation et récupération	0 à 1,5					1,6 à 2,5					2,6 à 3					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (allures trop lentes ou trop rapides)</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes par rapport aux capacités de l'élève</li> <li>Récupération inappropriée par rapport aux capacités de l'élève</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive se terminant par des allures du 500m</li> <li>Mobilisations articulaires ciblées</li> <li>Récupération active après effort et adaptée aux capacités de l'élève</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive et continue</li> <li>Mobilisations articulaires complètes et adaptées</li> <li>Récupération active intégrant l'allure du 500m</li> </ul>					