

The logo for AEFÉ (Agence pour l'enseignement français à l'étranger) features the lowercase letters 'aeefe' in a bold, blue, sans-serif font.

Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

The logo for CICMA (Réseau des écoles françaises en Amérique du Nord) features the letters 'CICMA' in red and blue, with a stylized blue wave-like graphic underneath.

RÉSEAU DES ÉCOLES FRANÇAISES  
EN AMÉRIQUE DU NORD

FRENCH INTERNATIONAL  
SCHOOLS IN NORTH AMERICA

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES BACCALAUREATS GENERAUX ET TECHNOLOGIQUES

Livret à destination des Candidats libres

- **Organisation des épreuves** (Page 2)
- **Gymnastique au sol** (Page 3)
- **Tennis de table** (Page 11)
- **Demi-fond** (Page 15)
- **Badminton en simple** (Page 18)
- **Natation de sauvetage** (Page 22)

SESSION 201

## Organisation des épreuves

**Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante :**

L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur des couples d'épreuves à réaliser en général au cours d'une seule journée pour un même candidat.

Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.

Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **un ensemble de deux épreuves** :

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol – Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond (3 x 500) – Badminton en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Demi-Fond (3 x 500) – Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 4 :	Gymnastique au sol – Badminton en simple
ENSEMBLE N° 5 :	Badminton en simple – Sauvetage

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

**Le jury invite les candidats à se préparer sérieusement à ces épreuves afin de garantir leur réussite et leur sécurité.**

Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes

# Épreuve de Gymnastique

## I/ Compétence attendue

La compétence attendue est celle du niveau 4 de la fiche épreuve du référentiel national pour le du baccalauréat général et technologique : « *Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments* »

## II/ Description de l'épreuve

Le candidat réalise un **enchaînement libre de 6 éléments différents au minimum**. Cet enchaînement doit comporter le scénario (nombre d'éléments, 4 familles d'éléments respectées, chronologie des éléments et au moins 2 niveaux de difficultés différents). La cotation des difficultés (A, B, C, D) est référée au code UNSS gymnastique en vigueur.

- L'enchaînement doit durer entre 30'' et 1 minute et doit occuper, sur le praticable, un minimum de 2 longueurs dont une diagonale.
- Chaque candidat est évalué dans le rôle de gymnaste et dans le rôle de juge.

## III/ Condition de l'épreuve

L'enchaînement se déroule sur un praticable de 12 m sur 12m.

- Une tenue vestimentaire conforme à l'activité est exigée : Pieds nus, chaussettes ou chaussons, justaucorps ou tee-shirt et cycliste pour les filles, short court ou sokol et tee-shirt pour les garçons.
- Chaque candidat(e) doit avoir préparé son projet d'enchaînement (grille jointe) et être muni d'un crayon
- Les chaussures, les vestes de survêtement, les sweat-shirts et les pantalons larges sont interdits.

## IV/ Déroulement de l'évaluation

### **1<sup>ère</sup> phase :**

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, passage aux vestiaires).
- Rassemblement et explications sur le déroulement de l'épreuve.
- Chaque candidat présente son projet d'enchaînement. (Voir fiche projet)

### **2<sup>ème</sup> phase :**

- Échauffement et répétition de l'enchaînement (20 minutes).
- Organisation des groupes de gymnastes et de juges.
- Mise en place du rôle de juge.

## V/ Modalités de l'évaluation

Se référer aux documents suivants :

- Fiche épreuve
- Fiche projet Filles
- Fiche projet Garçons
- Code de référence Filles
- Code de référence Garçons

## GYMNASTIQUE BAC GT

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE												
<p><b>Niveau 4</b> Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments</p>		<p>Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : respecter les groupes d'éléments spécifiques à l'agrès et deux niveaux de difficulté. Des contraintes de temps (pour le sol) : entre 30 secondes et 1 minute, et d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins deux longueurs dont une diagonale). La cotation des difficultés est référée au code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécie la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Un seul passage est autorisé.</p>												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis de 0 à 9 Pts						Degrés d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 Pts						
Difficulté 06/20	Équivalence entre les points de difficulté et la note	Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et, le cas échéant, la suppression de l'exigence correspondante A= 0.4, B= 0.6, C= 0.8, D= 1 point												
		Note	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
		Points	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
Exécution 08/20	Exécution	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution. Fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) : petite faute - 0,2 pts, grosse faute : - 0,5 pts, chute : - 1 pt (se reporter au code UNSS). (les différentes fautes d'exécution sur un même élément s'additionnent). En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points.												
Composition 03/20	Présentation du scénario Respect des exigences et des contraintes	De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points				
		Scénario présenté de façon sommaire. L'espace et le volume de l'enchaînement sont restreints. Proposition en inadéquation avec les ressources du candidat.				Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme. L'espace utilisé met en valeur des éléments ou des moments de la réalisation. Proposition réaliste.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement. Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.				
		Non-respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1pt Non-respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1pt												
Juge 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points				
		Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution				Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connaît précisément les critères de notation				

Vous devez :

• **Pour la difficulté :**

- Entourer les éléments (6 éléments différents au minimum) que vous allez présenter et les numéroter dans l'ordre chronologique
  - Pour connaître votre note de difficulté sur 6 pts, vous devez tout d'abord additionner vos 6 éléments de plus haute valeur sélectionnés, puis trouver, dans le tableau ci-dessous, la correspondance entre le total de points calculé et la note de départ.

POINTS :	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
NOTE :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

• **Pour la composition**

- Choisir au moins 1 élément dans chaque famille (ATR / SM / LG / AC)

⚠ Attention ! 1 point enlevé par famille manquante

Difficultés		A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1,0
ATR	1				
SM	2				
	3				
	4				
	5				
LG	6				
	7				
	8				
AC	9				
	10				

• **Pour l'exécution**

- Petite faute : - 0,2 pt,
- Grosse faute : - 0,5 pt,
- Chute : - 1 pt

⚠ Attention !

- Élément manquant : - 2 pts
- Durée < 30'' ou > 1' : -1 pt
- Moins d'une diagonale et un côté : -1 pt

**Points retirés en exécution par le jury :**

Difficulté	/ 6
Exécution	/ 8
Composition	/ 3

• **Rôle de juge**

Juge	/ 3
------	-----

<b>Note finale</b>	<b>/ 20</b>
--------------------	-------------

De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts
Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.	Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.	Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.

Vous devez :

• **Pour la difficulté :**

- Entourer les éléments (6 éléments différents au minimum) que vous allez présenter et les numéroter dans l'ordre chronologique
  - Pour connaître votre note de difficulté sur 6 pts, vous devez tout d'abord additionner vos 6 éléments de plus haute valeur sélectionnés, puis trouver, dans le tableau ci-dessous, la correspondance entre le total de points calculé et la note de départ.

POINTS :	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
NOTE :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

• **Pour la composition**

- Choisir au moins 1 élément dans chaque famille (ATR / SM ou AP / AC AV / AC AR ou LAT)

⚠ **Attention !** 1 point enlevé par famille manquante

Difficultés		A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1,0
ATR	1				
	2				
SM AP	3				
	4	 1/2 tour	 1 tour	 1/2 cercle	 1 cercle
AC AV	5				
	6				
AC AR- LAT	7				
	8				
	9		 1/2 tour	 1 tour	 1 tour 1/2
	10				

• **Pour l'exécution**

- Petite faute : - 0,2 pt
- Grosse faute : - 0,5 pt
- Chute : - 1 pt

⚠ **Attention !**

- Élément manquant : - 2 pts
- Durée < 30'' ou > 1' : -1 pt
- Moins d'une diagonale et un côté : -1 pt

**Points retirés en exécution par le jury :**

Difficulté	/ 6
Exécution	/ 8
Composition	/ 3

• **Rôle de juge**

De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts
Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.	Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.	Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.

Juge	/ 3
------	-----

<b>Note finale</b>	<b>/ 20</b>
--------------------	-------------

# Code UNSS 2016-2020 - GYMNASTIQUE - SOL Filles

ATR : Passage à l'ATR (groupe 1) - SM : Souplesse ou Maintien 2'' (groupes 2, 3 et 4) - LG : Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut (groupes 5, 6 et 7)

AC : 2 éléments Acrobatiques de sens différents (groupes 8, 9 et 10)

A <sub>0,4</sub>	DESSINS	TEXTE	B <sub>0,6</sub>	DESSINS	TEXTE	C <sub>0,8</sub>	DESSINS	TEXTE	D <sub>1,0</sub>	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. Ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées.	1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou 1/2 tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes 1/2 fléchies. <b>Onde dorsale</b>	2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 secondes) ou de la station debout, descente en pont arrière (tenu 2)	2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. <b>Tic-Tac.</b>
3 SM		<b>Grand battement</b> jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue	3 SM		<b>Chandelle</b> tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	3 SM		<b>Grand écart antéropostérieur</b> sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou <b>Écrasement facial</b> (tenu 2 sec).	3 SM		<b>Souplesse AR</b> d'une jambe.
4 SM		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres <b>Attitude AV, AR ou arabesque</b>	4 SM		<b>Planche faciale</b> , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	4 SM		<b>Pied dans la main</b> (Y tenu 2 sec.)	4 SM		<b>Souplesse AV</b> d'une jambe.
5 LG		<b>Tour naturel</b> sur 1/2 pointes, bras libres.	5 LG		<b>1/2 tour sur 1 pied</b> sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	5 LG		<b>Tour sur 1 pied</b> sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	5 LG		<b>1 Tour et 1/2 sur 1 pied</b> sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.
6 LG		<b>2 pas chassés AV</b> enchaînés sur 1/2 pointes, bras libres.	6 LG		<b>Impulsion 2 pieds, saut groupé.</b>	6 LG		<b>Impulsion 2 pieds, saut cosaque.</b> Impulsion 2 pieds, saut sissone.	6 LG		<b>Grand jeté AV</b> au grand écart. Ou <b>Saut changement de jambe.</b>
7 LG		<b>Saut vertical</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	7 LG		<b>Saut vertical avec 1/2 tour</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	7 LG		<b>Saut de chat.</b>	7 LG		<b>Appel 2 pieds, saut vertical tour complet</b> réception 2 pieds. Ou <b>Saut de chat 1/2 tour.</b>
8 AC		Départ sur les pieds, <b>roulade AR</b> , arrivée sur les pieds, <b>jambes tendues, écartées.</b>	8 AC		<b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.	8 AC		<b>Roulade AR</b> jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	8 AC		<b>Flic Flac AR</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.
9 AC		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.	9 AC		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	9 AC		<b>Saut de mains</b>	9 AC		<b>Salto AV groupé, carpé ou tendu</b> réception 2 pieds ou pieds décalés.
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée libre.	10 AC		<b>Roue pied-pied.</b> Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer derrière le 1 <sup>er</sup> pied puis saut vertical.	10 AC		Du sursaut, <b>rondade + saut vertical</b> ou suivie d'un autre élément avec envol.	10 AC		<b>Salto AR groupé ou tendu</b> ou <b>Salto AR tempo.</b>

# Code UNSS 2016-2020 - GYMNASTIQUE - SOL Garçons

ATR : Passage à l'ATR (1, 2) - SM / AP : Souplesse ou Maintien 2'' (3) - Appui (4) - AC AV: élément Acrobatique en Avant (6) - AC AR/LAT : élément Acrobatique en Arrière ou Latéral (7, 8)

A0,4	DESSINS	TEXTE	B0,6	DESSINS	TEXTE	C0,8	DESSINS	TEXTE	D1,0	DESSINS	TEXTE
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR	1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR	1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR.	1 ATR		ATR en force passager
2 ATR		Départ de la fente, ATR passager.	2 ATR		ATR + Valse (1/2 tour)	2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy).	2 ATR		ATR passager et 2 vales. (2 vales = 1 tour en ATR = 360°)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 secondes)	3 SM			3 SM		Sur 1 pied, planche costale ou faciale, tenue 2 secondes, jambe libre au minimum à l'horizontale ou Y tenu 2 secondes.	3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes) ou Écrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes)
4 AP		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras.	4 AP		1/2 tour + 1/2 tour	4 AP		De l'appui tendu facial, 1/2 cercle à l'appui tendu dorsal.	4 AP		De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.
5 AC AV		Roulade AV arrivée 2 pieds serrés.	5 AC AV			5 AC AV		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	5 AC AV		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.
6 AC AV		De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	6 AC AV			6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.	6 AC AV		Salto Avant groupé, carpié ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.
7 AC AR		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	7 AC AR			7 AC AR		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	7 AC AR		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.
8 AC LAT/AR		Roue.	8 AC LAT/AR			8 AC LAT/AR		Flic Flac Arrière.	8 AC AR		Salto Arrière groupé ou tendu.
9		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	9		1/2 tour	9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds (540°).
10		Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	10			10		Appel 2 pieds saut carpié, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	10		Appel 2 pieds, saut carpié, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.

# Épreuve de Tennis de Table

## I/ Compétence attendue

La compétence attendue est celle du niveau 4 de la fiche épreuve du référentiel national pour le du baccalauréat général et technologique ([BO N°25 du 21 juin 2018](#)) : *Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).*

## II/ Description de l'épreuve

- L'épreuve consiste en plusieurs rencontres effectuées en simple
- Les candidats sont regroupés en poules mixtes (filles et garçons) ou non de 3 à 4 joueurs de niveau homogène ;
- Chaque candidat(e) dispute de plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche
- Une rencontre se joue en un minimum de 2 manches gagnantes de 11 points, changement de serveur tous les 2 points

## III/ Condition de l'épreuve

- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).
- Le candidat se présentera avec sa raquette personnelle sous réserve qu'elle soit réglementaire (une plaque rouge et une noire).

## IV/ Déroulement de l'évaluation

### **1<sup>ère</sup> phase :**

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Rappels du règlement Tennis de table.

### **2<sup>ème</sup> phase :**

- Échauffement 15 minutes

### **3<sup>ème</sup> phase :**

- Classement en groupe de niveau (première phase d'évaluation)

### **4<sup>ème</sup> phase :**

- Matches par poules (deuxième phase de l'évaluation)

## V/ Modalités de l'évaluation

Se référer aux documents suivants :

- Fiche épreuve
- Règlement simplifié

Tennis de table		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue					
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes (1). <b>Le positionnement du niveau de jeu</b> du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) <b>est la 1ère étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match réalisé au sein de la poule, avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat préalablement identifié. Les points sont répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. La note finale sur 5 obtenue pour cet item résulte de la moyenne des notes obtenues à chaque match. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue des matchs. Deux classements différents sont effectués : un classement général, <u>filles et garçons séparés</u>, et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non).</p> <p>Remarques :</p> <p>(1) A propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (tout comme les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté ).</p> <p>Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
		0 point	à 4,75 points	10 points	16 points
10/20	<p><b>Qualité des techniques au service de la tactique</b></p> <p>Variété, qualité et efficacité des frappes</p> <p>Rapidité et équilibre des déplacements, déplacements et replacements</p>	<p>Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>utilise prioritairement un type de stratégie</b> : placement, accélération, jeu défensif.</p> <p>Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle.</p> <p>Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté.</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau A</b></p>	<p><b>5 points</b> à <b>7,75 points</b></p> <p>Pour gagner l'échange, le candidat(e) met en place une stratégie de jeu qui peut prendre des formes différentes (jeu placé/accélééré ; coupé/lifté ; défense/attaque, etc.).</p> <p>Dans les moments d'équilibre du rapport de force :</p> <p>Le candidat recherche <b> systématiquement </b> la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement le placement de la balle ou son accélération, un début de rotation apparaît : balles coupée (rotation arrière) ou liftées (rotation avant).</p> <p>Le candidat(e) varie le placement, la vitesse et/ou l'effet du service. Il prend l'avantage dans le jeu dès le service ou sur le retour du service.</p> <p>Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels.</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau B</b></p>	<p><b>8 points</b> à <b>10 points</b></p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>combine plusieurs stratégies</b> pour faire basculer le rapport de force à son avantage.</p> <p>Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placée) ou jouer contre l'initiative adverse (blocs, balles coupées) ;</li> <li>- soit les déplacements sont suffisamment rapides pour jouer proche ou loin de la table afin de défendre, d'attaquer (smash, top spin), <b>ou</b> contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre tops).</li> </ul> <p>Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange.</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau C</b></p>	

5/20	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel	<b>Évolution du score entre les 2 sets</b>				<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
		<b>cas 6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set.	3,5	4,5	5		
5/20	Gain des rencontres	Classement général par sexe : 3 points	<b>cas 5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set.	3	4	4,75	
			<b>cas 4 :</b>	Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup> .	2,5	3,5	4,5	
		<b>cas 3 :</b>	Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup> .	2	3	4,25		
		<b>cas 2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	4		
		<b>cas 1 :</b>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set.	1	2	3,5		
		<p>Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.</p>						
5/20	Gain des rencontres	Classement au sein de chaque poule : 2 points	<b>0 point</b>	<b>1 point</b>	<b>1.25 point</b>	<b>2 points</b>	<b>2.25 points</b>	<b>3 points</b>
			Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons.		Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons.		Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons.	
<p>Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants.</p>								
<p>Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.</p>								

## REGLEMENT SIMPLIFIE

### Tirage au sort et décompte des points :

- Tirage au sort pour le choix du serveur et du camp,
- Une manche se déroule en 11 points avec 2 points d'écart minimum,
- 2 services chacun sauf à 10-10 où il y a un service chacun.

### Le service :

- Le serveur doit se placer derrière la table,
- Au service, la balle doit être placée derrière la ligne de fond de la table.
- La balle est présentée dans la paume main ouverte.
- La balle doit être lancée verticalement avant d'être frappée,
- L'échange est engagé dès que la balle est lancée,
- La balle doit toucher son camp puis le camp adverse,
- Une balle qui touche le filet au service et tombe dans le camp adverse est annoncée « balle à remettre ». Le joueur doit resservir autant de fois que cela se produit.

### Le déroulement de la partie

#### Je perds le point si :

- Je ne renvoie pas la balle sur la 1/2 table adverse,
- La balle de mon adversaire fait 2 rebonds sur ma 1/2 table,
- Je reprends la balle de volée au-dessus de ma 1/2 table,
- Je pose la main libre sur la table pendant le jeu.

#### L'échange se poursuit si :

- La balle touche le filet et/ou son montant, avant de rebondir sur la 1/2 table adverse.
- La balle touche la 1/2 table adverse sans passer les montants du filet,
- La balle touche un bord de table.

# Épreuve de Demi-Fond (3 fois 500 m)

## I/ Compétence attendue

- La compétence attendue est celle du niveau 4 de la fiche épreuve du référentiel national pour le du baccalauréat général et technologique ([BO N°25 du 21 juin 2018](#)) : « Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée ».

## II/ Description de l'épreuve

- Après un échauffement, le candidat réalise 3 courses de 500m (récupération 10 minutes maximum), chronométrées par le jury à la seconde. Le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250m.
- Avant la première course, le candidat précise au jury le temps visé pour le premier 500m, et sa stratégie de course parmi les huit propositions.
- Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) est évalué sur 14 points
- Le respect du temps annoncé pour le premier 500m est évalué sur 1 point
- Le respect de la stratégie de course annoncée et le recours à une régulation sont évalués sur 3 points.
- En cas d'annonce de deux courses de vitesse différentes un écart d'une seconde est nécessaire. En cas d'annonce de deux courses de même vitesse, un écart de trois secondes est toléré.
- La préparation et la récupération sont évaluées sur 2 points.

## III/ Condition de l'épreuve

- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés –short ou survêtement, T-shirt-).
- L'épreuve de demi-fond est épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort.

## IV/ Déroulement de l'évaluation

### **1<sup>ère</sup> phase :**

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve et élaboration des projets.

### **2<sup>ème</sup> phase :**

- Échauffement : 20 minutes maximum. **L'évaluation de la préparation débute dès cet instant.** Le candidat peut utiliser un chronomètre pendant l'échauffement.
- Cinq minutes avant le départ de chaque course, le jury prévient les candidats.
- Avant le départ de la première course, le candidat indique le temps visé pour le premier 500m, ainsi que sa stratégie de course parmi les huit propositions
- **Premier 500m :**  
Chronométré par le jury à la seconde ; le candidat court sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.

- **Récupération :**  
A l'issue de cette première course, le candidat dispose d'un temps de récupération de 10 minutes maximum. Cette récupération est évaluée
- **Régulation :**  
A l'issue de cette première course ; le candidat peut annoncer au jury une modification de la stratégie de course qu'il avait initialement indiquée.
- **Deuxième 500 m :**  
Chronométré par le jury à la seconde ; le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.
- **Récupération :**  
A l'issue de cette première course, le candidat dispose d'un temps de récupération de 10 minutes maximum. Cette récupération est évaluée
- **Troisième 500m :**  
Chronométré par le jury à la seconde ; le candidat court sans montre ni chronomètre (pas de communication du temps au 250m).

## V/ Modalités de l'évaluation

Se référer aux documents suivants :

- Fiche épreuve

## Course de demi-fond

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve																			
<b>Bac Général et Technologique Niveau 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2). Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.																			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4																
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons											
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29											
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24											
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19											
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15											
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10											
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34														
		4.9	8.15	5.53																	
		5.6	7.56	5.37																	
		6.3	7.38	5.24																	
		04/20	<b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. <b>Exemple :</b> Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième																	
Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles																					
<b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b> En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	<b>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</b> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Aucune stratégie n'est respectée</th> <th colspan="2">Stratégie partiellement réalisée</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :</th> </tr> <tr> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation.</th> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>0 point</b></td> <td><b>1 point</b></td> <td><b>1,5 points</b></td> <td><b>2 points</b></td> <td><b>3 points</b></td> </tr> </tbody> </table>									Aucune stratégie n'est respectée	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation.	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation.	<b>0 point</b>	<b>1 point</b>	<b>1,5 points</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>
Aucune stratégie n'est respectée	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :																	
	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation.	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation.																			
<b>0 point</b>	<b>1 point</b>	<b>1,5 points</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>																	
02/20	<b>Préparation et récupération</b>	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 point</b>	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1 point</b>	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 <sup>e</sup> et le 3 <sup>e</sup> 500 m. <b>2 points</b>																	

# Épreuve de Badminton

## I/ Compétence attendue

La compétence attendue est celle du niveau 4 de la fiche épreuve du référentiel national pour le du baccalauréat général et technologique ([BO N°25 du 21 juin 2018](#)) : « Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur ».

## II/ Description de l'épreuve

- L'épreuve consiste en plusieurs rencontres effectuées en simple
- Les candidats sont regroupés en poules mixtes (filles et garçons) ou non de 3 à 4 joueurs de niveau homogène
- Chaque candidat(e) dispute de plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche
- Une rencontre se joue en un minimum de 2 manches gagnantes de 11 points.

## III/ Condition de l'épreuve

- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).
- Le candidat joue avec sa raquette personnelle.

## IV/ Déroulement de l'évaluation

### **1<sup>ère</sup> phase :**

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Rappels du règlement Badminton.

### **2<sup>ème</sup> phase :**

- Échauffement 15 minutes

### **3<sup>ème</sup> phase :**

- Classement en groupe de niveau (première phase d'évaluation)

### **4<sup>ème</sup> phase :**

- Matches par poules (deuxième phase de l'évaluation)

## V/ Modalités de l'évaluation

Se référer aux documents suivants :

- Fiche épreuve
- Règlement simplifié

Badminton en simple		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Le positionnement du niveau de jeu du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) est la <b>1<sup>re</sup> étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match <sup>(1)</sup> avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat(e) (ou de la poule), les points étant répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue de l'ensemble des matchs.</p> <p><sup>(1)</sup> À propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, Filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (idem pour les candidats garçons).</p> <p><sup>(2)</sup> Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (vitesse de frappes, exploitation du volume et des espaces)</p> <p>Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
				10	16
10/20	Tactique : projet de gain de match	0 point à 4,75 points		5 points à 7,75 points	
	Qualité des techniques au service de la tactique.	<p>Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'axe central essentiellement.</p> <p>Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant.</p> <p>Déplacements limités et/ou désorganisés qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement/frappe/replacement sont juxtaposées. Le replacement est souvent en retard ou parfois absent.</p> <p>Le candidat joue de face le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute).</p> <p>La prise de raquette est inadaptée.</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau A</b></p>		<p>Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées dans la profondeur ou la largeur ou avec un coup accéléré, déplace l'adversaire.</p> <p>Utilise un coup prioritaire efficace.</p> <p><b>Reconnait et exploite un volant favorable afin de créer la rupture</b></p> <p>Déplacements et placements sous le volant sont souvent efficaces dans les phases de moindre pression.</p> <p><b>Le candidat se déplace en pas chassés</b> (ou courus) et joue en équilibre.</p> <p>Se replace sans attendre vers le centre du terrain.</p> <p>Le candidat sort du jeu de face : placement de <b>profil en frappe haute haute à mi-court</b> ou en <b>fond de court</b> et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet.</p> <p>La prise de raquette est parfois adaptée (<b>prise universelle</b>)</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau B</b></p>	
	Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements				
	Variété, qualité et efficacité des actions de frappes				
				<p>8 points à 10 points</p> <p>Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées et plus précises (en hauteur, longueur, direction et vitesse) dans un espace de jeu élargi : alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées.</p> <p><b>Le candidat peut privilégier aussi bien la dominante vitesse (trajectoires tendues descendantes ou plates) que l'exploitation du terrain (par le volume) pour gagner l'échange.</b></p> <p>Fixe, déborde, exploite le revers haut de fond de court adverse.</p> <p>Déplacements synchronisés et coordonnés sur tout le terrain même dans les phases de pression forte : les actions de déplacement/frappe se superposent régulièrement et permettent de jouer en équilibre bien placé. <b>Le replacement, quasi systématique</b>, prend parfois en compte la trajectoire émise (replacement tactique).</p> <p>La prise de raquette universelle est systématisée. Adapté parfois sa prise en revers.</p> <p style="text-align: center;"><b>Niveau C</b></p>	

5/20	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel		Évolution du score entre les 2 sets				Niveau A	Niveau B	Niveau C	
			<b>cas 6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set.				3,5	4,5	5
			<b>cas 5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 <sup>er</sup> set.				3	4	4,75
			<b>cas 4 :</b>	Gagne le second set après avoir perdu le 1 <sup>er</sup> .				2,5	3,5	4,5
			<b>cas 3 :</b>	Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup> .				2	3	4,25
			<b>cas 2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.				1,5	2,5	4
			<b>cas 1 :</b>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set.				1	2	3,5
Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.										
5/20	Gain des rencontres	Classement général par sexe : 3 points	0 point	1 point	1.25 point	2 points	2.25 points	3 points		
			Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons	Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons	Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons					
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des Filles et les garçons sont séparés et indépendants.							
Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.										

## REGLEMENT SIMPLIFIE POUR L'EPREUVE DE BADMINTON AU BACCALAUREAT

### **Le matériel**

- Tous les candidats jouent avec un volant de mêmes caractéristiques (volant plastique et bout liège conseillé)
- La raquette devra être réglementaire (68cm X 23cm maximum)
- La tenue doit être adaptée à l'exercice. Les chaussures **devront être lacées**. On conseillera des chaussures de salle (« indoor ») et un short.

### **Le service réglementaire**

- Le volant est frappé sous la hanche (en coup droit ou revers), tête de raquette sous l'horizontale du poignet
- Les pieds ne bougent pas
- Le volant doit parvenir dans la zone diagonale adverse, au-delà de la ligne située à 2 mètres (1.98m) du filet.
- Si le volant touche le filet, il reste en jeu, on continue à jouer.
- 1 seul service est autorisé.

### **Le placement au service**

- Je sers lorsque j'ai remporté l'échange.
- Je me place à droite pour servir si mon score est pair (0, 2, 4, ...)
- Je me place à gauche pour servir si mon score est impair (1, 3, 5 ..)

### **Les lignes**

- Les lignes font partie du terrain, un volant qui touche la ligne (par le bouchon) est en jeu.
- Le couloir du fond fait partie du terrain de simple, même au service.
- Les couloirs des côtés ne font pas partie du terrain de simple (sauf précisions des jurys en cas de montée/descente sur demi-terrain par exemple)

### **Le score**

- Le tirage au sort donne le choix de servir ou de se placer sur l'un des deux demi-terrains. Le vainqueur du set sert au début du set suivant.
- Jeu en tie-break. (« Tous les points comptent »)
- Le match est gagné lorsque 2 sets sont remportés.

# Épreuve de Sauvetage

## I/ Compétence attendue

La compétence attendue est celle du niveau 4 de la fiche épreuve du référentiel national pour le du baccalauréat général et technologique ([BO N°25 du 21 juin 2018](#)) : « *Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur* ».

## II/ Description de l'épreuve

- L'épreuve comporte un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200 mètres, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40 mètres choisie par le candidat.
- Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant au moins 8 obstacles à franchir. Ces obstacles sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 mètre de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 mètres. Les modalités de franchissement sont libres. Tout contact avec un obstacle est pénalisé. Le nombre de tentatives de franchissement est limité à 10 sur l'ensemble du parcours.
- Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, le candidat remonte en surface le mannequin choisi qui est immergé à environ 2 mètres de profondeur et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller-retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés ; le candidat identifie celui choisi dans son projet.
- Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchis, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte) et la distance de remorquage
- La performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles est évaluée sur 6 points.
- La distance de remorquage et la nature de l'objet remorqué dans le temps imparti sont évaluées sur 6 points.
- Le franchissement des obstacles et la qualité du remorquage sont évalués sur 5 points mais peuvent entraîner des pénalités.
- La conformité au projet annoncé est évaluée sur 3 points

## III/ Condition de l'épreuve

- L'épreuve se déroule en bassin de 25m ou de 50 m.
- Le port du bonnet de bain est obligatoire, le short et le bermuda ne sont pas autorisés.
- Le port du maillot de bain une pièce pour les filles est vivement conseillé.
- Les lunettes de natation sont admises. Les masques et les pince-nez ne sont pas autorisés.

## IV/ Déroulement de l'évaluation

### **1<sup>ère</sup> phase :**

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Annonce par les candidats de leurs projets personnels auprès du jury.
- Echauffement : 15 minutes maximum.

### **2<sup>ème</sup> phase :**

- Les candidats sont répartis par séries selon le temps et le projet annoncé.

#### **1. PARCOURS D'OBTACLES CHRONOMETRE**

- Départ du plot (saut ou plongeon). Le chronomètre est déclenché.
- Les modes de déplacement nagés sont au choix du candidat.
- A chaque virage, le candidat doit toucher le mur avec au moins une partie du corps.
- Le candidat essaie de franchir ces obstacles sans aucun contact. Passer les obstacles sans les heurter est valorisé. Le nombre total de tentatives de franchissement est limité à 10.
- Le chronomètre est arrêté à l'issue des 200 m lorsque le candidat touche le mur.
- Un abandon dans cette partie de l'épreuve entraîne la note de 0/20.

#### **2. RECHERCHE DU MANNEQUIN REMORQUAGE**

- A l'arrivée du 200m, le candidat remonte en surface le mannequin choisi qui est immergé à 2 m de profondeur et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller-retour en temps limité (1 minute maximum).
- La position du mannequin voies respiratoires émergées est valorisée.
- Il n'est pas autorisé de toucher les murs de la piscine ni les lignes d'eau lors de cette recherche.

## V/ Modalités de l'évaluation

Se référer aux documents suivants :

- Fiche épreuve

**Natation sauvetage**

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve													
<p><b>Niveau 4 :</b> Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.</p>		<p>Épreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de 200 m, prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin sur une distance de 10 à 40 m choisie par le candidat.</p> <p>Le parcours de 200 mètres est constitué par le jury en disposant 8 obstacles à franchir. La disposition des obstacles est différente de celle proposée lors de la période de formation. Ils sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité.</p> <p>Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin choisi et immergé à environ 2 m de profondeur et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller-retour en temps limité (1 minute maximum). Pour chaque passage, deux mannequins au moins sont immergés (enfant et adulte); le candidat identifie celui qu'il choisit dans son projet.</p> <p>Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, type de mannequin remorqué et la distance de remorquage.</p>													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis				Degrés d'acquisition du niveau 4									
		Le candidat est hors épreuve (=0/20) si aucun passage subaquatique n'est tenté pour le franchissement des obstacles.													
12/20	Performance chronométrique lors du franchissement d'obstacles.	7'15 et + (G) 8'00 et + (F)	6'45 (G) 7'30 (F)	6'15 (G) 7'00 (F)	5'45 (G) 6'30 (F)	5'30 (G) 6'15 (F)	5'15 (G) 6'00 (F)	5'00 (G) 5'45 (F)	4'45 (G) 5'30 (F)	4'30 (G) 5'15 (F)	4'15 (G) 5'00 (F)	4'00 (G) 4'45 (F)	3'45 et - (G) 4'30 et - (F)		
		0,5 point	1 point	1,5 point	2 points	2,5 points	3 points	3,5 points	4 points	4,5 points	5 points	5,5 points	6 points		
	Distance de remorquage aller-retour et nature de l'objet remorqué dans le respect du temps imparti.	Dépassement de temps (plus de 5 ") ou arrêt avant la fin du retour Dist < 10 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 10 m < dist < 15 m Mannequin adulte : 10 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour Mannequin enfant : 15 m < dist < 20 m Mannequin adulte : 10 m < dist < 15 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin enfant : 20 m et + Mannequin adulte : 15 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 20 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 25 m	Aucun dépassement de temps ni arrêt avant la fin du retour. Mannequin adulte : 30 m							
		0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points							
05/20	Franchissement des obstacles.	+0,25 point par obstacle franchi													
		Pénalité de 0,5 point par obstacle saisi ou non franchi													
		- 4 points										à		+2 points	

	Qualité du remorquage	Mannequin dont les voies respiratoires demeurent rarement émergées.		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées		Mannequin dont les voies respiratoires demeurent constamment émergées.	
		0,5 à 1 point		1,5 à 2,5 points		3 points	
03/20	<b>Conformité au projet annoncé.</b> - performance chronométrée (tolérance de + ou - 10") - type de mannequin choisi ; - distance de remorquage.	Le projet diffère totalement	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 2 critères sur 3		Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans 2 critères sur 3		Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 3 critères.
		0 point	1 point		2 points		3 points