

Epreuves Ponctuelles de l'Option - Académie d'Orléans-Tours

session 2008

Natation - Chorégraphie individuelle - Judo - Hand-ball - Escalade

• **Recommandations aux candidats :**

Les niveaux d'exigence de l'épreuve dans toutes les activités sportives sont élevés.

L'épreuve s'adresse donc à des pratiquants réguliers d'un niveau de compétition - le jour de l'épreuve- au moins régional.

En judo, l'épreuve s'adresse aux ceintures noires.

• **L'épreuve :**

L'épreuve porte sur une seule activité, choisie par le candidat au moment de l'inscription dans la liste académique.

Elle est notée sur 20 points entiers, la note définitive étant arrondie au point entier le plus proche.

Elle comprend :

• **Une prestation physique**

notée sur 15 points, par la prise en compte de la pertinence et de l'efficacité des réponses apportées par le candidat aux problèmes posés par l'activité sportive et artistique.

• **Un entretien de 15 minutes**, noté sur 5 points. D'une manière générale, à partir de sa prestation physique, le candidat sera invité à analyser sa prestation et mettre en évidence ses connaissances sur :

Les aspects technico-tactiques, réglementaires et culturels de l'activité ;

L'entraînement et la préparation physique de l'activité pratiquée.

Selon les activités une partie de l'entretien portera sur des points plus spécifiques qui sont présentés ci-dessous et qui prennent appui sur les rôles d'arbitre, de manager ou de spectateur.

• **Commentaire**

: Les candidats peuvent être convoqués sur des lieux d'épreuve éloignés de leur centre d'examen (Chartres, Bourges, Châteauroux, Tours, Orléans) afin de regrouper les candidats ou leur offrir des conditions adaptées de pratique.

Compléments spécifiques aux diverses épreuves

Natation : 150 mètres 4 nages

L'épreuve

• **Le candidat devra :**

•Réaliser 3 parcours chronométrés de 50 m chacun

- S'entretenir avec le jury

La prestation physique

Le candidat doit réaliser 3 parcours de 50 mètres chronométrés, entrecoupés d'environ 10 minutes de récupération active.

- Un premier 50 mètres « 2 nages » papillon / dos, par fraction de 25 mètres.
- Un second 50 mètres « 2 nages » brasse / crawl, par fraction de 25 mètres.
- Un troisième 50 mètres en nage libre.

A l'arrivée de chaque 50 mètres, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé, en indiquant un intervalle de temps de 2 secondes (Exemple : entre 29 et 31 secondes).

Les 3 parcours doivent s'effectuer dans le respect des règlements de la FINA en vigueur au moment de l'inscription au baccalauréat. Ils se déroulent en bassin de 25 mètres.

Le candidat est convoqué sur le bord du bassin 30 minutes avant le début de l'épreuve pour l'appel et l'échauffement.

L'Entretien avec le jury

A partir de sa prestation physique, le candidat est invité à exprimer ses connaissances lors d'un entretien d'une durée de 15 minutes maximum. Les aspects techniques et réglementaires, l'entraînement, la préparation physique et la récupération active y sont abordés.

Compétences attendues

Lors de sa prestation physique le candidat devra :

- Nager en respectant le règlement, en maîtrisant les 4 modes de nage
- Gérer son effort et sa récupération.

Lors de l'entretien le candidat sera invité notamment à

- Analyser sa prestation de manière critique
- Exprimer des connaissances approfondies sur l'activité.

Commentaires

Le niveau supérieur d'exigence correspond à la prestation de nageurs pouvant accéder aux championnats de France « élite » UNSS.



Natation télécharger les barèmes (à venir)

Chorégraphie individuelle

L'épreuve

Le candidat devra :

- Présenter une chorégraphie individuelle qui ne peut être en aucun cas une juxtaposition de mouvements ni même une variation . Distanciée du réel par l'utilisation de procédés , celle-ci doit être une composition qui s'articule autour d'un projet expressif porteur de sens. D'une durée de 1mn 30 à 5 minutes, son titre sera donné avant la prestation. L'emplacement du jury est défini et doit être pris

en compte par le candidat.

- Observer la chorégraphie d'un autre candidat ;
- S'entretenir avec le jury.

Le candidat aura à sa disposition un espace de 10m sur 10m et une sonorisation CD et cassette.

Compétences attendues

Lors de sa prestation physique le candidat devra montrer :

- La maîtrise des procédés de composition tels que par exemple : la répétition ,la transposition , question/réponse, l'accumulation etc...(rôle de chorégraphe)
- La maîtrise des techniques d'interprétation dans l'engagement moteur et émotionnel (rôle de danseur) ;

Lors de l'entretien le candidat sera notamment invité à :

- Argumenter ses choix ;
- Démontrer des connaissances artistiques relatives à la danse ;
- Lire une production dansée (rôle de spectateur) et en dégager des éléments d'analyse.

Commentaires :

- Lors de l'inscription, cette épreuve ne doit pas être confondue avec l'épreuve de danse dans le cadre de l'enseignement artistique.
- Le critère de "projet expressif avec titre", écarte de l'épreuve certains styles de danse reposant uniquement sur une accumulation technique et les productions normées.
- Les dates des épreuves peuvent être en début de troisième trimestre, il convient donc de se préparer bien avant.
- Le projet expressif doit être clairement identifié.

Commentaires :

Les dates des épreuves peuvent être en début de troisième trimestre, il convient donc de se préparer bien avant.

Judo

L'épreuve

Le candidat devra

- Effectuer plusieurs combats et gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire et des combats. Les combats sont arbitrés par un élève (arbitre central) et un professeur (arbitre de coin), en référence au règlement officiel. Durée de 4minutes, arrêt après trois ippons ; repos de 8 minutes au moins entre les combats.
- Arbitrer des combats comme arbitre central
- S'entretenir avec le jury.

Compétences attendues

Lors des combats, le candidat sera évaluer sur son efficacité, la gestion du rapport de force, le nombre d'attaques, son système d'attaque et de défense ainsi que sur son rôle d'arbitre.

Lors de l'entretien le candidat sera invité notamment à

- analyser sa prestation à l'arbitrage

- Expliciter ses actions et leur opportunité en relation avec les caractéristiques de l'adversaire.

Commentaires :

Compte tenu du niveau de pratique dans l'académie, l'épreuve s'adresse principalement aux ceintures noires ou d'un niveau compétitif très proche.

Cela influe également sur le niveau d'arbitrage.



Judo téléchargez la fiche d'évaluation

Tennis de table

La prestation physique:

Le candidat devra :

- Effectuer des rencontres au sein d'une poule de niveau (regroupant 3 à 6 joueurs) et constituée à partir d'une phase de « montées/descentes » de tables. Lors de la phase de poule, les rencontres s'effectueront en 2 manches gagnantes de 11 points.
- Arbitrer selon le règlement de la FFTT en vigueur sous la surveillance du jury qui se réservera le droit d'intervenir en cas de manquement aux règles de l'activité.
- S'entretenir avec le jury sur la base de sa prestation.

Compétences attendues:

Lors de la prestation physique, le candidat sera évalué en fonction:

- de son efficacité (note de performance / 10 points): nombre de victoires pondéré par le niveau de la poule, le niveau de jeu du candidat (classement fédéral atteint) et le score des différentes manches.
- du système de jeu utilisé pour gagner les rencontres (note / 5 points)

Lors de l'entretien (note / 5 points), à partir d'une fiche d'analyse de rencontres utilisée pendant le jeu, le candidat devra attester de son niveau de connaissance du tennis de table au niveau tactique par l'analyse de son système de jeu et de celui de ses adversaires au service, à la relance et en jeu.

Il devra mobiliser des connaissances techniques, réglementaires et culturelles sur l'activité.

Commentaire:

La note de performance s'appuyant sur un niveau fédéral attesté, nous rappelons que:

- les barèmes sont établis pour des joueurs de niveau régional
- Il est nécessaire d'apporter sa raquette et des balles, d'avoir une tenue (short et tee-shirt ni blanc, ni orange) et une raquette homologuée par la FFTT (sigle ITTF). Aucun matériel ne sera prêté à l'exception des balles.



Tennis de table téléchargez la fiche d'évaluation

Hand ball

La prestation physique



Le candidat devra participer à des rencontres à effectif réduit (6X6 en hand-ball) sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré à priori.

Règles fédérales : Engagement du centre pour les deux activités.

L'organisation d'un match unique ou d'un tournoi sera déterminée en fonction du nombre de candidats inscrits et respectera les temps de jeu précisés par les règlements UNSS.

• **Compétences attendues**

Lors de la prestation physique, l'évaluation portera sur les actions individuelles du joueur en tant qu'attaquant (porteur de balle et non porteur) et défenseur, sur l'implication du joueur dans le jeu, ainsi que sur son efficacité lors de l'affrontement.

Lors de l'entretien les compétences attendues relèvent du cadre général ci-dessus.

• Commentaire : Les barèmes sont établis pour des joueurs de bon niveau régional.



Hand Ball téléchargez la fiche d'évaluation Hand Ball

Escalade

L'épreuve

• Le candidat devra :

• Réaliser en tête deux voies et une descente en rappel auto-assuré. La 2eme chute sur l'ensemble des deux voies grimpées arrête l'épreuve.

• Démontrer certaines manœuvres

• S'entretenir avec le jury.

• **Compétences attendues :**

Le niveau de compétence attendue relève de voies de difficulté 5A à 6A pour les filles et de 5B à 6C pour les garçons.

Lors de l'entretien, le candidat sera notamment invité à

• Analyser sa prestation ;

• Exposer de ses connaissances par rapport à certaines manœuvres.

• Commentaire : Les dates des épreuves peuvent être en début de troisième trimestre, il convient donc de se préparer bien avant.

Lycée Professionnel : Il n'y a pas d'épreuves ponctuelles d'option facultative EPS pour les élèves de lycées professionnels (CAP - BEP - BAC PRO)

[retour accueil](#)