



2012  
2013

PROJET d'enseignement  
facultatif d'EPS  
Lycée Jeanne d'Albret  
Saint-Germain-en-Laye



Eric Poinot , Jean-Noël Robbe, Julien Marcato  
Professeurs d'EPS

## En guise de préambule....

La pérennité de l'option facultative EPS, alors même que les 6h accordées dans notre établissement restaient stables au sein d'une DHG de plus en plus contraignante, était très fragile. Toutefois, Mme Zanaret a montré sa volonté réaffirmée de son maintien, en accentuant sa visibilité sur le site internet au sein de la structure globale d'enseignement dès l'entrée en 2<sup>nde</sup> pour l'année prochaine, et affirme son intention de communiquer aux parents de 3<sup>ème</sup> cette offre d'enseignement dans les futures réunions d'information.

Formidable nouvelle à la rentrée 2012, l'obtention de 3h supplémentaires allouées grâce à l'appui conjoint de Mme Zanaret et M. Lepelletier nous autorisent à ouvrir un groupe spécifique pour les secondes avec M. Marcato.

Nous tenons à vous remercier pour votre soutien qui montre que l'option EPS est une richesse pour l'établissement en contribuant à son dynamisme. Cette option renforce positivement l'appétence scolaire des élèves en valorisant leur parcours. Elle fait perdurer l'identité historique forte de l'EPS dans l'établissement, et donne la possibilité à tous d'une pratique approfondie et motivante tant pour les élèves que pour les enseignants qui établissent des relations individualisées et fécondes, largement valorisées dans les derniers textes.

Toutefois, la mise à jour des textes de l'option EPS, par l'introduction d'une seconde APSA, génère ainsi une diminution mécanique de la pratique horaire sur chaque activité rendant les objectifs assignés plus délicats à atteindre. En effet, le maintien d'un niveau 5 exigible en Terminale apparaît très ambitieux pour les deux activités et l'ensemble des élèves. De même, la motivation qui poussait anciennement les élèves à s'investir pour se spécialiser dans «leur» activité de prédilection se doit d'être orientée vers une volonté de pratique corporelle plus élargie et plus proche des modalités de l'EPS obligatoire. Nous avons initié cette double pratique dès la rentrée 2011 non sans réticence de la part des élèves. Nous allons abaisser nos exigences et sans doute orienter nos objectifs vers une véritable option EPS et non plus vers une option Escalade ou Volley de spécialistes. Nous irons donc progressivement vers une pratique équilibrée entre le volley et l'escalade, l'initiant totalement pour les secondes cette année mais en maintenant une dominante sur une activité pour les premières et terminales. En effet, il s'avère que l'introduction de cette seconde APSA ait découragé beaucoup d'élèves dans leur motivation d'inscription, conséquence aussi d'un maintien de nos ambitions sans doute excessives.

L'équipe d'EPS est donc fortement engagée à faire vivre cette offre pédagogique agissant en synergie avec celle de l'EPS obligatoire et de l'AS, qui, se renforçant mutuellement, contribue aussi à la richesse et à la qualité globale de l'enseignement à Jeanne d'Albret.

## Les textes officiels pour 2012/13

### 2.4 - Évaluation de l'enseignement facultatif en EPS

Pour l'enseignement facultatif, le contrôle en cours de formation est réalisé sur l'année de terminale à partir de deux APSA supports de deux épreuves physiques et d'un entretien.

Les deux APSA doivent relever de deux CP différentes. L'une d'elles peut appartenir à l'ensemble certificatif de l'enseignement commun. Dans tous les cas, le candidat devra passer les deux épreuves physiques dans le cadre de l'enseignement facultatif.

La notation des pratiques physiques s'effectue de 0 à 20 pts, en référence au niveau 5 de compétences attendues pour chacune des deux épreuves. La moyenne des deux épreuves, de coefficient équivalent, constitue 80% de la note finale (soit 16 points sur 20).

La notation de l'entretien atteste des connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et de la réflexion du candidat lui permettant de conduire sa pratique dans les deux APSA suivies pendant les trois années du cursus lycée. Cette partie représente 20% de la note finale (soit 4 points sur 20). L'entretien s'appuie obligatoirement sur le carnet de suivi.

La note finale sur 20 points est transmise à une date définie par le recteur, à la commission académique d'harmonisation et de proposition de notes selon des modalités fixées par l'échelon académique. Cette note sera arrondie au point entier le plus proche après harmonisation par la commission académique.

Ne peuvent s'inscrire à l'épreuve facultative :

- les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive,
- les candidats à l'épreuve de complément d'éducation physique et sportive.

# PROJET GENERAL DES OPTIONS EPS 2012-13

## ACTIVITES : ESCALADE/VOLLEY AU LYCEE JEANNE D'ALBRET

- **Dotation horaire de l'établissement pour le fonctionnement de l'OPTION FACULTATIVE d'EPS :**
  - 9 heures

### **Objectifs poursuivis pour les professeurs 2012/13 :**

- 1) Poursuivre la transformation de notre organisation pédagogique en répondant à l'esprit des nouveaux textes tout en :
  - Proposant une offre de pratique sur l'option qui maintienne l'attractivité des élèves dans leur volonté d'approfondissement de leurs compétences dans une activité préférentielle.
  - Maintenant la synergie avec les contenus EPS et AS (qui proposent volley et escalade à travers des objectifs complémentaires) en renforçant l'identité historique forte de l'EPS à Jeanne d'Albret et en offrant une alternative d'offre d'enseignement positive et valorisante pour l'élève.
- 2) Réussir à maintenir les exigences de l'atteinte du niveau 5 pour le plus grand nombre en fin de classe de terminale malgré la diminution horaire d'enseignement.
- 3) Favoriser l'émulation, la cohésion et l'entraide par le tutorat et l'autonomie dans les apprentissages en regroupant les élèves sur 2 niveaux de formation (2<sup>nd</sup> d'une part et 1ères et terminales d'autre part), divisés en trois groupes, les secondes prises en charge par M. Marcato avec une offre équilibrée d'Escalade et de Volley, un groupe de 1<sup>ère</sup> et Terminale à dominante Volley avec M. Robbe et un dernier groupe à dominante Escalade avec M. Poinot.

### **Modalités proposées pour l'organisation pédagogique de l'option EPS**

- 1/ 3 heures par élève par semaine en fin d'après-midi.
  - Une « dominante » à 2/3 choisie par chaque élève, soit escalade, soit volley interchangeable annuellement selon le choix de l'élève pour les 1ères et Terminales.
  - Une « complémentaire » dans l'autre activité pour un 1/3 du volume d'enseignement élève.
  - Un volume horaire d'enseignement élève annualisé en 2/3-1/3.
  - Des séquences d'enseignement de 2h et 1h30.
  - Un groupe de secondes à formation équilibrée entre l'escalade et le volley et destiné à poursuivre ce fonctionnement pour leur future première et terminale.
- 2/ Le maintien d'un enseignement conjoint en première et terminale pour favoriser le tutorat entre élève.
  - Un groupe A, spé Escalade, composé d'élèves des 1ères et terminales.
  - Un groupe B, spé Volley, composé d'élèves des 1ères et terminales
  - Un groupe C de secondes ayant une pratique équilibré entre les 2 APSA.
  - Une évaluation sur 3 trimestres dans la dominante, et sur les deux premiers dans la complémentaire (ce qui allège l'emploi du temps des 1ères et Terminales pour la préparation de leurs examens).
- 3/ Effectifs :
  - Des effectifs maximum de 30 élèves regroupés sur leur dominante, soit une soixantaine de places offertes pour cette option.
  - La possibilité d'intégrer en 1<sup>ère</sup> ou en terminale encore pour cette année, les groupes d'option si les effectifs le permettent. Il semble que nous subissions une baisse des effectifs cette année d'où l'introduction de cette souplesse, le temps de réamorcer positivement les motivations dans ce nouveau cadre pédagogique.

Ainsi nous aurions l'organisation temporelle suivante, tenant compte des disponibilités d'installation :

	groupe A : 1eres et Terms	Groupe B: 1eres et Terms	Groupe de Secondes
Lundi			ESCALADE 1h30 sur toute l'année 17h30-19h
mardi	VOLLEY-BALL 1h30 sur 22 semaines 17H30-19H		
Mercredi		ESCALADE 1ères et Terms 1h30 sur 22 semaines 16h30/18h	VOLLEY 1h30 sur toute l'année 17h30-19h
Jeudi	ESCALADE 2h00 sur toute l'année 17H30-19H30	VOLLEY-BALL 2h00 sur toute l'année 17H30-19H30	

Cette organisation est susceptible d'évoluer si les effectifs s'avéraient trop déséquilibrés.

## PROJET D'ENSEIGNEMENT FACULTATIF D'EPS A JEANNE D'ALBRET

### Objectifs généraux et communs visés pour tous les élèves d'option dans chaque APSA pratiquée

- 1) Acquérir une culture spécialisée dans chacune des APSA.
- 2) Optimiser les processus de préparation et de réalisation de la performance motrice.
- 3) Favoriser progressivement l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel autonome qui complète les acquis méthodologiques de l'enseignement commun (CP5).

#### A) PROJET DE L'ACTIVITE ESCALADE

B) CP 2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

#### RAPPEL ET REPERES SUR L'ARTICULATION DU PROJET EPS (extrait d'évaluation) ET DE L'OPTION ESCALADE

#### EPS Tronc Commun NIV 3-4 et Option Escalade - NIV 5

## Classe de Seconde à Jeanne d'Abret

### COMPETENCES PRIORITAIRES RETENUES DE NIVEAU 3

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vocabulaire spécifique relatif :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la communication (prêt, sec, mou, avalé, relais,...).</li> <li>- au matériel (baudrier, dégaine, mousqueton à vis ou automatique, huit ou tube, prise crochetante, inversée, réglette, pince, baquet...).</li> <li>- à la motricité (traversée, pied-main, changement de main ou de pied, carre interne et externe, pointe, opposition...).</li> <li>- à la structure d'escalade (dalle, devers, dièdre...).</li> <li>- aux différentes modalités de grimpe (flash, à vue, après travail).</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe d'équilibre, gestion de son effort, de son allure, s'informer avant de grimper...</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...).               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les temps de la chaîne d'assurage en moulinette (exemple en quatre temps, l'ABCD : Avaler, Bloquer, Croiser, Décroiser).</li> <li>- Les règles de sécurité spécifiques à la pratique en blocs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérification mutuelle de la cordée : baudrier, nœud, chaîne d'assurage.</li> <li>- Mise en place des tapis, placement par rapport au grimpeur.</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique</li> <li>- Les cotations et son propre niveau de grimpe (niveau de cotation de voie fréquemment réussie).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluidité de progression, état de fatigue en sortie de voie.</li> </ul> </li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grimpe en silence, vérification mutuelle et état de vigilance autour de soi.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : prévoir, anticiper son itinéraire               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier le niveau de voie accessible en fonction de ses ressources et repérer les passages difficiles.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager et soutenir l'effort sur l'ensemble de la séance.</li> <li>- Répartir son effort et la vitesse de sa progression en fonction des caractéristiques de la voie pour la réussir.</li> <li>- Orienter son regard vers l'anticipation de la progression.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir une routine d'échauffement global et spécifique</li> <li>- S'équiper, s'encorder sans hésitations.</li> <li>- Se confronter à l'utilisation d'une variété de prises (verticales, réglettes, crochetantes, inversées...) et se placer à bon escient.</li> <li>- Privilégier l'action des jambes, un placement différencié et contrôlé, prendre appui au niveau de la pose de pieds principalement sur l'avant.</li> <li>- Placer le bassin au dessus de l'appui pour le charger.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se rééquilibrer et se protéger par les pieds et les mains lors d'une chute.</li> </ul> </li> <li>- Adopter une posture efficace et relâchée lors de la descente et faire descendre le grimpeur à vitesse régulière et contrôlée.</li> <li>- Assurer en moulinette (A, B, C, D), se placer à distance optimale de la voie.</li> <li>- Pour l'assureur, anticiper et éprouver la chute du grimpeur.</li> <li>- Pour le pareur en bloc, se placer à bonne distance d'intervention dans une attitude pré-active mains décalées (hanche, épaule).</li> <li>- Se placer en contre-assureur si nécessaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en coopération :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier l'équipement de son équipier (nœud ou matériel d'assurage) et le corriger.</li> <li>- Emettre des hypothèses alternatives en cas échec.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les indices qui annoncent une chute.</li> <li>- Par observation d'un grimpeur, repérer les passages difficiles et mémoriser les trajets efficaces observés chez un grimpeur.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en sachant que la chute est possible mais limitée et sécurisée.</li> <li>• Maîtriser ses réactions dans les situations d'inconfort, d'échec ou de réussite.</li> <li>• Accepter de grimper avec tout assureur reconnu compétent.</li> <li>• Persévérer dans la difficulté jusqu'à la chute.</li> <li>• Se mettre spontanément au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré sur la totalité de la progression de son partenaire de cordée et prêt à communiquer.</li> <li>• Adopter une attitude responsable et sécuritaire pour soi et autrui.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>

## FICHE EVALUATION ELEVE-CLASSE DE SECONDE (tronc commun) -Niveau 3 attendu-

Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.

**Grimper une voie en moulinette tirée au sort, parmi 3 choisies dans un niveau de cotation, avec corde molle** (ou élastique). Bonus de 2 points si grimpe en fausse-tête. Assurer un camarade en moulinette.

Nom :

Prénom :

Classe : 2<sup>nd</sup>

Pts	CRITERES D'EVALUATION.	Attribution des points Niveau 3				
/08	« Performance » :  <b>ATTENTION : 2 chutes = N/2</b>	<b>MOULINETTE (+2pts si fausse-tête)</b>			<b>N1</b>	
		<b>COTATION VOIES</b>		<b>filles</b>		<b>garçons</b>
		3+		<b>1</b>		<b>0</b>
		4a		<b>2</b>		<b>1</b>
		4b		<b>3</b>		<b>2</b>
		4c		<b>4</b>		<b>3</b>
		5a		<b>5</b>		<b>4</b>
		5b		<b>6</b>		<b>5</b>
		5c		<b>7</b>		<b>6</b>
		6a		<b>8</b>		<b>7</b>
6a+		<b>8</b>	<b>8</b>			
/2	<b>Lucidité de son projet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•2 chutes : éliminatoires <b>0pt</b> (perf et lucidité)</li> <li>•Touche une autre prise en lucidité <b>0pt</b> et en perf voie décotée en Toutes Prises.</li> </ul>	<p><u>1 chute ou corde tendue ou élastique qui saute</u> : <b>-1 pt</b></p>	<b>Voie réussie : 2pts</b>	<b>N2</b>	
/7	<b>Maîtrise</b>	« racle », hésite, pose plantaire : <b>0.5 pt</b>	Contacts pieds/prises sur l'avant pied : <b>1 pt.</b>	<b>Contacts pieds/prises variés, précis : 2pts</b>	<b>N3</b>	
		Privilégie l'action des jambes en plaçant le bassin au-dessus de l'appui haut pour le charger : <b>de 0 à 2pts</b>			<b>N4</b>	
		Répartit son effort et sa vitesse de progression en fonction des PME, des caractéristiques de la voie : <b>2 pts</b>			<b>N5</b>	
		Connait et utilise du vocabulaire associé (prêt, sec, du mou, avale, dégaine, dalle, dièdre, devers : <b>1 pt.</b>			<b>N6</b>	
<b>SECURITE : 3pts au cours des 3 dernières séances du cycle</b>					<b>N7</b>	
S'équipe, s'encorde sans hésitation, vérification mutuelle de cordée, assure en 5 temps sans lâcher le brin inf (sinon 0 pt), descente marchée et régulière						
<b>VEUILLEZ EVALUER CHAQUE CRITERE POUR OBTENIR LA NOTE FINALE CORRESPONDANTE</b>						

**TERMINALES TRONC COMMUN ET 2<sup>nd</sup> OPTION**  
**COMPETENCES RETENUES DE NIVEAU 4**      **ESCALADE**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affinement du vocabulaire relatif : <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'activité : à vue, flash, après travail, « délayage », ...</li> <li>- à la spécificité de la grimpe en tête : mousquetonner, yo-yo, vrille, dégaine....</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Privilégier en phase statique les bras tendus, le bassin collé, épaules décollées, transfert de poids au dessus de l'appui pour pousser...</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de grimpe en tête (spécificité du mousquetonnage).</li> <li>- Principes de la chaîne d'assurage d'un grimpeur en tête.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de Sécurité active : <ul style="list-style-type: none"> <li>- PME lors d'une grimpe en tête (mousquetonnage).</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Son niveau de performance en tête et en moulinette et en comprendre l'éventuel écart.</li> <li>- Repérage de types de voie (dièdre, déversante,...) et styles de grimpe différents (en adhérence, en souplesse,...) et d'efforts différents (en continuité, en puissance...).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indices permettant d'anticiper la chute d'un grimpeur (tremblements, mousquetonnage en situation de déséquilibre ou en limite d'allongement...)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire <ul style="list-style-type: none"> <li>- En blocs, savoir mémoriser chaque mouvement et donner la pleine mesure de ses moyens.</li> <li>- Préparer le matériel nécessaire pour l'ascension (nombre de dégaines, longe, etc...).</li> <li>- Repérer les difficultés pour anticiper les choix de prises et les moments d'efforts soutenus.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement <ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir et soutenir l'effort de façon optimale dans l'enchaînement de plusieurs voies.</li> <li>-S'adapter à l'espacement des prises et varier ses formes de mouvement (progresser en placement ou de façon dynamique).</li> <li>- Utiliser des positions de moindre effort et des attitudes de relâchement (« délayage ») pour s'économiser dans sa progression.</li> <li>Aller vite dans les passages difficiles et évoluer avec fluidité et relâchement dans les passages plus faciles.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer sans guidage de l'enseignant.</li> <li>- Diversifier les directions des forces (tracter, pousser, s'opposer, bloquer) amenant des positions de profil ou désaxées mais équilibrées (chandelle, drapeau, « lolotte »...).</li> <li>- Mettre de la pression sur les prises, progresser par la poussée des jambes dans des directions différentes.</li> <li>- Mousquetonner main droite ou main gauche dans des positions équilibrées, en respectant la hauteur de mousquetonnage (entre bassin et tête) et en utilisant plusieurs techniques possibles.</li> </ul> </li> <li>• Agir en sécurité <ul style="list-style-type: none"> <li>- En situation de double assurage (moulinette et tête), assurer en moulinette avec une corde non tendue.</li> <li>- Assurer en étant mobile (avancer-mou, reculer-sec) et en se plaçant au mieux pour être au service du grimpeur.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler et corriger les erreurs possibles du grimpeur (vrille, corde sur la jambe).</li> <li>- Aider le grimpeur dans ses choix en cas de blocage.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir assurer sans sécher son grimpeur au delà de la 3ème dégaine.</li> <li>- S'initier aux principes d'un assurage dynamique.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter la perspective du vol.</li> <li>• Oser s'engager dans des mouvements dynamiques.</li> <li>• Conserver une vigilance malgré l'acquisition d'un début d'automatismes sécuritaires.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre un grimpeur (son équipier) en confiance.</li> <li>• Echanger ses expériences et discuter de l'itinéraire adéquat (cheminement, nombre de dégaine, relais...).</li> <li>• Vérification mutuelle et spontanée.</li> <li>• Rester disponible pour intervenir en cas de danger potentiel.</li> </ul> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter et faire respecter une attitude de bienveillance face à l'environnement d'évolution (sur site extérieur ou sur SAE).</li> </ul>

Pour les options secondes, des manœuvres de corde seront ajoutés (se vâcher, installer une moulinette)

**FICHE EVALUATION ELEVE-CLASSE DE TERMINALE-2<sup>nd</sup> OPTION- NIVEAU 4 ATTENDU-**

Poinsot sept 2012- selon BOEN spécial n°5 du 19 juillet 2012.

Situation de Référence :

**Grimper une voie tirée au sort, parmi 2 voies typiques choisies dans un niveau de cotation égal, en tête. Assurer un camarade en tête.**

**3 modalités possibles d'évaluation au choix du candidat :** En tête (10 points possibles en performance), En fausse tête (3.5 points/10 maximum en performance) En moulinette avec mousquetonnage d'une corde libre (2 points/10 maximum en performance)

Pts	CRITERES D'EVALUATION.	NOM		PRENOM		CLASSE			
		Niveau 3				Niveau 4			
/10	<b>Cotation de l'itinéraire.</b> <b>ATTENTION :</b> <b>Si voie non réalisée dans le tps :</b> le candidat marque des points en fonction de la hauteur de voie gravie et les points accordés seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points prévus pour le niveau de difficulté tenté.	COTATION VOIES	MOULINETTE		FAUSSE TETE		TETE		N1
			filles	garçons	filles	garçons	filles	garçons	
		3+			1	0	4 (niv3)	3,5 (niv3)	
		4a	0		1,5	1	5,5	4.5	
		4b	0,5	0	2	1,5	6	5,5	
		4c	1	0,5	2,5	2	7	6	
		5a	1,5	1	3	2,5	8	7	
		5b	2	1,5	3,5	3	9	8	
		5c		2		3,5	10	9	
		6a						10	
/4	Évolution du grimpeur dans sa voie	Progression sans relâchement avec un centre de gravité qui reste entre les appuis.		Progression d'intensité variée avec un centre de gravité majoritairement à la verticale de l'appui.		Progression fluide avec un centre de gravité qui peut dépasser la verticale des appuis. Les lignes d'action (dissociation main/pied) sont privilégiées.		N2	
		0	à	2pts	3pts	4pts	N3		
/3	Coordination de l'action grimper/ s'assurer.	Erreur de mousquetonnage (yo-yo).		Erreur de mousquetonnage corrigée immédiatement et/ou redescente irrégulière en cherchant à retrouver la verticalité.		Mousquetonnage hésitant mais correct et/ou redescente en acceptant d'éloigner le buste de la paroi.		Mousquetonnage intégré dans la progression (rapidité, économie) et redescente régulière et fluide (espace arrière construit).	N4
		0pt		1pts	2pts	3pts			
/3	Coordonnations des actions assureur/grimpeur.	Assure mais donne et reprend le mou avec retard.		Assure en contrôlant la tension de la corde. Assure sans décalage avec la progression du grimpeur.		Donne et reprend le mou dans la progression du grimpeur.		N5	
		0	à	1pt	2pts	3pts			

**VEUILLEZ EVALUER LES 5 ITEMS DE LA PRESTATION : TOTAL/20**

--

## L'ESCALADE EN OPTION FACULTATIVE (Bref rappel->cf. Projet option)

### DESCRIPTION DU NIVEAU 5,

### SIGNIFICATIF du niveau visé en 1<sup>ère</sup>, et exigible en Terminale

#### Rappel du niveau 5

(Bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010)

Prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume pour grimper en tête des voies de difficulté proche de 6 ou plus... Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.

#### Compétences spécifiques choisies :

- Choisir et conduire un déplacement pour grimper et **enchaîner deux voies** en tête tirées au sort proches de son meilleur niveau (**de 4c à 7a**), en combinant efficacement les prises de mains et de pieds par séquences gestuelles anticipées et en relation avec les problèmes spécifiques posés par les voies.
- **Assurer dynamiquement** un partenaire tête en toute sécurité.
- **Démontrer 3 manœuvres de corde** : pose d'un relais, rappel auto-assuré, remontée sur corde fixe.

Nous avons détaillé dans les deux tableaux des pages suivantes :

#### 1) LES COMPETENCES PROPRES RETENUES pour l'option escalade et ARTICULEES ENTRE ELLES AU NIVEAU:

- Des connaissances
- Des capacités
- Des attitudes
- Ainsi que les trois connaissances méthodologiques et sociales s'y attachant.

#### 2) Les modalités d'évaluation choisies

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec CP méthodologiques et sociales
<p><b>Sur l'APSA :</b>                      Les manœuvres de corde spécifiques lors :                      -de la mise en place d'un relais, d'une descente en rappel auto-assurée, d'une remontée sur corde fixe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lecture d'un topo et des différentes formes de grimper (voies/difficultés) en relation avec le type d'environnement (SAE, bloc, voies longues, type de roche)</li> <li>• L'entretien du matériel et des voies (ouverture).</li> <li>• La construction méthodologique de son entraînement (filières physios, renforcement musculaire, procédés, techniques, gestion de l'affectif)</li> <li>• Des repères sur le haut niveau de la discipline (les champions, les formes compétitives)</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les zones d'engagement en tête. Les facteurs de danger lors des manœuvres de corde.</li> <li>• La gestion de son entraînement en relation à des objectifs prédéterminés.</li> <li>• Du triangle d'appui à la ligne d'appui : un équilibre dynamique pour « se relancer », « se bloquer », « se jeter ».</li> <li>• Planifier et réaliser une succession de séquences d'entraînement.</li> <li>• S'appuyer sur son style préférentiel et personnel efficace (puissance, souplesse, statique, dynamique).</li> </ul> <p><b>Sur les autres:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les placements spécifiques de la parade en bloc ou sur relais.</li> <li>• Le contrôle des étapes d'installation                      -d'un relais pour assurer un second de cordée.                      -d'une remontée sur corde fixe.                      - d'un rappel</li> <li>• Les conditions d'assurance dynamique.</li> <li>• Observer pour relever des indices, des comportements significatifs pour conseiller.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer et s'étirer spécifiquement pour l'escalade, seul ou en groupe.</li> <li>• Créer et/ou Effectuer des lectures gestuelles séquentielles avant passage dans une voie, un bloc, en anticipant les points de repos propices à la récupération et à la relecture avant un « crux ».</li> <li>• Elargir et affiner son répertoire gestuel pour créer des formes d'équilibre complexes utilisant la dissociation des ceintures et différents gainages. (blocages, enroulés, relances, crochetages talon ou pointe, grattonnage...)</li> <li>• Privilégier une progression économique par l'amplitude, la gestion du couple temps forts/faibles et le conflit vitesse/précision en tenant compte d'un éventuel « crux » sur la voie ou le bloc.</li> <li>• Descendre en rappel auto-assuré.</li> <li>• Remonter et descendre sur corde fixe avec jumar.</li> <li>• Installer un relais</li> </ul> <p><b>Savoir faire pour aider aux apprentissages:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se fixer et atteindre des objectifs de progression lucides à partir de tests physiques et de l'analyse de ses manques (physiques, techniques et affectifs) sur les passages de voie.</li> <li>• Réaliser son programme personnel de PPG et de renforcement musculaire en relation avec ses besoins et ses objectifs de grimpeur à partir d'une base de connaissance donnée par le professeur. (Carnet d'entraînement)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurance en tête dynamique en anticipant la chute à l'aide d'indices clés reconnus et en adaptant son placement en fonction des spécificités de la voie.</li> <li>• Adapter ses placements de parade en Bloc en fonction des dangers particuliers de chute. (retour sur arrête, dièdre, relief saillant)</li> <li>• Etablir un relais pour assurer un second de cordée en toute sécurité en employant un code de communication clair et en coordonnant ses actions avec lui.</li> <li>• Observer des comportements-clés pour conseiller.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <p><b>En situation d'action</b>                      -Contrôler et organiser rentablement son matériel sur son baudrier pour gagner en efficacité et sécurité.                      - Avoir conscience de ses moyens en choisissant des voies adaptées par rapport à leurs spécificités et ses propres ressources.                      -Rester calme et lucide pour effectuer les opérations de manœuvre de corde sans faire d'erreur de sécurité.                      - Se préparer à l'action, en esquissant mentalement un itinéraire préférentiel en relation à ses ressources et son style de grimpe.</p> <p><b>En situation de réflexion</b>                      - Se fixer des objectifs trimestriels de progression personnelle lucide.                      - Présenter un suivi écrit de ses entraînements avec une analyse et un bilan trimestriel de sa progression amenant à une reformulation de ses objectifs futurs. (Carnet d'entraînement à suivi personnalisé)                      - S'engager dans son entraînement de façon guidée dans un premier temps, puis de façon autonome ensuite.                      - Respecter l'environnement et le matériel lors des sorties en extérieur.</p> <p><b>En direction du milieu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans une voie avec calme, concentration et lucidité en gérant le couple risque/sécurité.</li> <li>- S'engager dans une voie ou un bloc avec détermination lors de passages « engagés » ou faisant émerger un « crux ».</li> <li>- Rester concentré, confiant et serein dans ses tâches d'assurance lors des différentes étapes de manœuvres de corde.</li> <li>- Proposer des solutions de remédiation pour franchir un passage non résolu.</li> <li>- Mémoriser, relever, inscrire sur une fiche des observables quantitatifs ou qualitatifs.</li> </ul>	<p><b>CM S 1</b>  <i>s'engager lucidement dans la pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaitre le fonctionnement de divers matériel-Maîtriser les risques liés à la tête et aux manœuvres de corde-Déterminer son différentiel de niveau entre les voies moulinette et les voies en tête-Se situer lucidement pour tenter des niveaux de voie proche de son maximum ou tenter des voies un peu au-dessus de son niveau sans compromettre sa sécurité lors des séances d'apprentissage-Réajuster éventuellement le niveau de la seconde voie tentée à l'évaluation en fonction des résultats obtenus ou perçus lors de la première voie réalisée.</li> <li>-Construire et réaliser son échauffement, son entraînement pour soi-même ou un petit groupe de façon autonome en appréciant les effets-Concevoir et Réaliser des exercices ciblés en fonction de ses besoins.</li> </ul> <p><b>CM S 2</b>  <i>respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter de permuter sur les rôles avec équité dans la répartition temporelle, construire une solidarité de cordée en développant des stratégies de réussite partagées, faire confiance au guidage des coéquipiers, accepter de participer au rangement et à l'entretien du matériel et des voies.</li> </ul> <p><b>CM S 3</b>  <i>savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Esquisser mentalement un itinéraire préférentiel avant de se lancer dans la voie.</li> <li>-Recueillir des données écrites quantitatives et qualitatives /des tests physiques/des repères techniques/constats affectifs sur un carnet d'entraînement,</li> <li>-S'engager dans son entraînement de façon guidée dans un premier temps, puis de façon autonome ensuite.</li> </ul>

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	EVALUATION OPTION TERM ESCALADE
<p>1) En tête, conduire son déplacement de manière fluide selon des itinéraires variés en direction, en volumes et en complexité afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors des manipulations de cordes.</p> <p>Etre en mesure d'assurer une certaine autonomie dans son entraînement et en cordée de deux grâce à l'utilisation de matériels et de techniques de sécurité variés et adaptés à son niveau.</p>	<p>Le dispositif comprend des voies de niveau 4c à 7a, d'une longueur minimale de 7 m en SAE et 12 m en falaise. Les dégaines sont à poser par le grimpeur.</p> <p><b>Le candidat réalise un enchaînement de deux voies différentes (en 45' maximum) plus ou moins connues et tirées au sort dans le(s) niveau(x) de cotation choisi(s) parmi 5 voies typiques.</b> 10 minutes de récupération sont autorisées entre les 2 ascensions. La note finale résulte de la moyenne des notes obtenues sur les deux voies. Avant le départ, sur <b>une portion de voie désignée par l'enseignant (entre deux points d'assurage), le candidat décrit la succession de pas qu'il pense effectuer pour franchir cette zone.</b></p> <p>En cas de 1ère chute ou de repos artificiel, le candidat peut reprendre sa progression à la dernière dégainée posée. A la seconde chute, l'épreuve s'arrête.</p> <p>L'épreuve s'arrête également si le candidat effectue une erreur de mousquetonnage non corrigée immédiatement ou ne mousquetonne pas tous les points.</p> <p>Dans le cas d'un arrêt de l'épreuve, pour la partie « cotation de l'itinéraire », le candidat marque les points en fonction de la hauteur de voie gravie et les points accordés seront obligatoirement inférieurs à la moitié des points prévus pour le niveau de difficulté tenté.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sur au moins une voie, le candidat effectuera la pose d'une moulINETTE (manœuvre de maillon rapide) ou la descente en rappel (rappel auto-assuré).</b></li> </ul>	

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 5 OPTION								
11/20	Cotation de l'itinéraire choisi	Garçon	« Flash »	4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c
		Voie Connue		5a	5b	5c	6a	6b	6c	7a
		Fille	« Flash »	4b	4c	5a	5b	5c	6a	6b
		Voie Connue		4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c
		NOTE		1pt	2pts	3 pts	5 pts	7 pts	9 pts	11 pts
		2 <sup>nd</sup> e chute = fin de l'épreuve et note divisée par 2 sur le critère cotation.								
3/20	Coordination de l'action grimper/ s'assurer	Erreur de mousquetonnage	Pose hésitante de la moulINETTE. Mousquetonnage sans erreur.		Pose Mousquetonnage intégré dans la progression. Vachage et pose d'une moulINETTE sans erreur.		Manipulations assurées. Pose d'un rappel auto-assuré.			
		0pt	1pt		2pts		3pts			
2/20	Coordinations des actions assureur/grimpeur	Assurance sécuritaire		Assurance fluide. Communication claire. Début d'anticipation et d'amorti de la chute du grimpeur.			Cohésion du binôme. Amorti assuré de la chute			
		0,5pt		1pt			2pts			
4/20	Lecture anticipée de la voie	Non réalisation du pas prévu ou tentatives multiples. Rythme séquentiel et « haché ».		Hésitations mais réalisation des pas prévus dans le passage annoncé. Rythme inadapté.			Les pas sont réalisés comme prévu dans un rythme approprié et avec aisance.			
		0pt	à	1pt	2pts		3pts	à	4pts	

### MODALITE DES POINTS CONNAISSANCES BAC SUR 4 POINTS

<p><b>Entretien de 15 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Son profil de grimpeur, forces faiblesses.</li><li>• Les principes généraux de l'entraînement en escalade : les filières physio (endurance continuité, endurance force étirements, récup.)</li><li>• La technique (/profils voies, blocs / et son style perso)</li><li>• la gestion cognitive (échauffement, lecture des voies, concentration, pré-action)</li><li>• la gestion affective-stress-engagement, l'hygiène de vie (sommeil, alimentation).</li></ul>	<p>Réponses et argumentaires peu étayés et/ou une analyse rudimentaire, connaissances floues ou souvent erronées.</p> <p><b>De 0 à 1.9</b></p>	<p>Réponses et argumentaires étayés mais incomplète et/ou une analyse bilan fondée sur quelques critères inégalement argumentés.</p> <p><b>De 2 à 2.9</b></p>	<p>Réponses et argumentaires justifiés et complets, Des critères d'analyse complets, des bilans adaptés aux problèmes soulevés et des arguments précis.</p> <p><b>De 3 à 4</b></p>
--	--	---	--

**\*En Pratique : Validation en CCF de 2 manœuvres de corde :**

- 1) Mise en place d'une moulinette (manœuvre du maillon)
- 2) Rappel auto-assuré par un machard.

# Structure et contenu du carnet de suivi personnalisé

---

**Un cahier d'entraînement numérique a été mis en place en 2011, sous forme de fichier Excel et corrigé trimestriellement.**

**Les élèves disposent «du serveur ressources » synthétisant les connaissances à connaître pour élaborer un plan d'entraînement personnel cohérent en fonction de leurs objectifs et du niveau et des besoins constatés à chaque période trimestriel.**

**Consultable par tous ici : <http://pageweberic.free.fr/>**

**Ils doivent télécharger le carnet d'entraînement vierge en début d'année et le compléter à chaque séance selon différentes modalités en fonction du niveau de classe.**

- Les tests physiques (nombre de tractions, maintien isométrique sur réglette, nombre d'abdominaux en 1 min)
- Le contenu de chaque séance de plus en plus détaillé de la seconde à la terminale. (Echauffement, exercices, voies, blocs, PPG-étirements)
- Le niveau maximal de voie atteint à l'issue du trimestre.
- Un bilan-progrès avec analyse de la période écoulée (corrigé et inclus dans la note trimestrielle)
- Une reformulation des objectifs pour la période suivante.
- Un site internet référent spécifique à Jeanne d'Albret donnant les connaissances de base relatives aux principes généraux de l'entraînement en escalade : les filières physio (endurance continuité, endurance force), la technique, la gestion cognitive (échauffement, lecture des voies, étirements, récup.), la gestion affective-stress-engagement, l'hygiène de vie (sommeil, alimentation).

Au premier semestre, les contenus d'entraînements (Echauffement, thèmes de séances, PPG, récup.) sont menés par le professeur et ajustés individuellement par les élèves en fonction de leurs objectifs et de leur niveau. Au second semestre, la construction et la réalisation de l'entraînement sont semi-guidées (2<sup>nd</sup> et 1<sup>ère</sup>) ou autonomes (Terminales). Chacun à tour de rôle doit conduire un échauffement pour le groupe en fonction d'un thème choisi, puis chacun effectue sa séance en fonction de ses objectifs trimestriels, le professeur servant éventuellement de personne ressource pour des propositions d'exercices et des conseils d'ajustement.

## Cinq exemples de situations d'apprentissage

### 1) Travail sur l'amélioration de l'endurance-résistance (dit « continuité » en escalade). (toutes classes)

**Objectif** : rester durant 20 minutes sur une plage cardiaque comprise entre 150 et 185 en grim pant des voies d'un degré en dessous de votre niveau maximal ou en effectuant des blocs de 10 prises mains et en récupérant jamais plus de 2min30 et de façon active (étirements possibles)

Matériel : Cardiofréquence+montre de contrôle des FC au poignet.

Ai-je réussi mon contrat ? Pourquoi ? Réponse sur carnet d'entraînement.

### 2) Travail sur la gestion autonome de l'échauffement. (2<sup>nd</sup>)

**Objectif** : « A partir des thèmes techniques vus au premier trimestre (cf. tableau des exercices réalisés), vous choisirez l'un d'entre eux, ciblé sur vos faiblesses (physique ou technique), pour conduire l'échauffement de 6 à 10 grimpeurs comportant au moins deux exercices adaptés à votre choix. Ces derniers devront deviner votre thème de travail. »

### 3) Travail sur manœuvre de corde. (Terminales)

**Objectif** : assimiler et reproduire la mise en place d'un relais à partir de la démonstration du professeur et du document disponible sur le site EPS.

Vous devez valider la mise en place du relais à 3m, puis en haut de la voie. Si réussite sans erreur, validation sur le carnet d'entraînement. Le grimpeur peut présenter sa validation quand il le souhaite, mais avant la 8<sup>ème</sup> séance qui suit.

### 4) Travail sur l'engagement et la gestion du stress lors d'une chute en tête. (2<sup>nd</sup> et 1ères)

**Objectif** : apprécier lucidement les risques liés à la chute pour prendre confiance en soi et aux partenaires assureurs, obtenir une vigilance continue de l'assureur.

« Vous devez chutez au moins 3 fois durant la montée de votre voie, d'abord en le prévenant sur la première ascension, puis à l'improviste sur la seconde»

Ai-je toujours de l'appréhension ou de la peur quand je chute ? Pourquoi ? (réponse sur le cahier d'entraînement)

### 5) Travail sur l'élargissement sur répertoire gestuelle (toutes classes)

**Objectif** : Sur un pan inclinable, passer sur un bloc déterminé de 10 à 15 prises de main constituées uniquement de réglottes ou d'inversées et de prises de pieds en «graton», réussir à franchir ce passage sur 6 essais avec :

- Le minimum de prise de main.
- Le minimum de prise de pieds.
- Sans aucun changement de main sur une même prise.
- Sans aucun changement de pieds sur une même prise.
- En inclinant progressivement la pente en devers du pan mobile.

## C) PROJET DE L'ACTIVITE **VOLLEY-BALL**

### RAPPEL ET REPERES SUR L'ARTICULATION DU PROJET EPS (extrait d'évaluation) ET DE L'OPTION VOLLEY-BALL

Volley-Ball > **CP 4 Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.**

- Niveau 3

Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.

- Niveau 4

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.

- Niveau 5

Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « soutien d'attaque »).

## CP 4 VOLLEY BALL

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques : L'occupation partagée de l'espace de jeu, le placement de chaque joueur (au service en réception).</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liaison formes de frappes / productions de trajectoires (la manchette détermine la direction de la balle vers l'avant et le haut,...).</li> <li>- Paramètres associés de la trajectoire (direction et vitesse).</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La manchette, la passe haute, l'attaque placée, frappée...).</li> </ul> </li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu notamment la pénétration dans le camp adverse (aspect sécuritaire)</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les repères pour s'organiser (ballon, zone avant ou arrière, position par rapport au filet, aux partenaires).</li> <li>• Les possibilités de son propre jeu: ce que je sais faire techniquement (choix du mode de service, du type d'attaque ...).</li> <li>• Les sensations d'équilibre, de placement pour choisir la frappe adaptée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs permettant de caractériser le jeu de mes partenaires et de l'équipe adverse (balle d'attaque cadeau, mise en difficulté, point...).</li> <li>• La répartition des joueurs sur le terrain à la réception et lors de l'échange.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser pour attaquer le fond de la cible adverse.</li> <li>• Se répartir sur le terrain pour défendre toute la cible.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu. <i>Porteur de balle</i></li> <li>• Assurer régulièrement une mise en jeu réussie.</li> <li>• S'identifier comme intervenant (réceptionneur, relayeur ou attaquant) ou non intervenant direct (soutien, aide...) et communiquer avec mes partenaires.</li> <li>• Adopter une posture dynamique et active permettant une intervention rapide et efficace sur la balle : orientation des appuis, flexion des jambes, équilibration.</li> <li>• Choisir une frappe adaptée pour permettre :</li> <li>• Soit la conservation du ballon quand je suis en zone arrière ou en difficulté (haute dans mon propre camp).</li> <li>• Soit l'attaque du terrain adverse (trajectoire tendue et si possible puissante) quand je suis en zone avant. <i>Aide au porteur de balle</i></li> <li>• Adopter une attitude active pour aider mes partenaires (regard sur le ballon, orientation vers le porteur....)</li> </ul> <p>Se rendre disponible pour faire progresser la balle vers l'avant. <i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner au fond de sa zone de défense.</li> <li>• Se placer pour remonter le ballon devant soi.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concerter pour améliorer l'organisation collective de la défense de son camp et l'atteinte du fond du terrain adverse.</li> <li>• Apprécier globalement les raisons de la réussite ou de l'échec (individuels et collectifs) et chercher à y remédier pour progresser.</li> <li>• Assurer des envois de balle précis et réguliers</li> <li>• Assurer le bon déroulement d'un match (annoncer les fautes, le score).</li> <li>• Gérer les changements de joueur en cours de match</li> <li>• Assurer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer aux temps morts de façon constructive (écouter les autres, donner son avis, accepter les décisions).</li> <li>• S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense.</li> <li>• S'engager en respectant son intégrité physique.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> <li>• Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur.</li> <li>• Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser;</li> <li>• Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...)</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui.</li> <li>• Respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> <li>• Accepter les erreurs de ses partenaires.</li> <li>• Ecouter les conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.</li> <li>• Partager la tâche d'arbitrage.</li> </ul>

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p><b>NIVEAU 3 :</b></p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Match à 4 contre 4 sur un terrain de 14m sur 7m opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1).</li> <li>Chaque équipe dispute au moins 2 rencontres en un set de 25 points (joué au point décisif). Au cours des phases de jeu, des temps de concertation sont prévus, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction du jeu adverse.</li> <li>Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet peut être adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00m à 2,30m) et le nombre de services consécutifs effectués par le même joueur est limité à 3.</li> </ul> <p><b>(1) Commentaires :</b> Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts	
8 points	<p><b>Efficacité de l'organisation collective</b> <i>Degré d'organisation collective de l'équipe</i></p> <p><b>En attaque</b> (3 points)</p> <p><b>En défense</b> (3 points)</p>	<p>Organisation offensive qui se caractérise par un jeu de sauvegarde du terrain et des actions essentiellement individuelles de renvois directs. Les trajectoires produites sont aléatoires et ne mettent pas volontairement l'adversaire en difficulté.</p> <p>Pas de communication entre les joueurs : beaucoup de balles non touchées ou renvois explosifs.</p> <p>Pas d'organisation spatiale identifiable sur le terrain.</p>	<p>Organisation offensive qui assure la conservation du ballon pour atteindre plus efficacement la cible adverse et notamment la zone arrière par l'utilisation plus systématique d'un joueur relais.</p> <p>Code de communication autour de la réception de la balle. Organisation spatiale identifiable, assurant la protection du terrain, mais pas toujours adaptée.</p>	<p>Organisation collective qui se caractérise par la mise en danger de l'adversaire à partir de la zone avant en créant et en utilisant des situations favorables d'attaques pour viser des espaces libres.</p> <p>Organisation spatiale identifiable et adaptée. Les joueurs communiquent, respectent les consignes collectives et utilisent les temps de concertation à bon escient.</p>
	<p><b>Gain des rencontres</b> (2 points)</p>	<p>De 0 point en fonction du nombre de matchs joués et donc gagnés ou perdus à 2 points (plus éventuellement les points encaissés/ points marqués)</p>		
	12 points	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p><i>En tant que porteur de balle</i> (6 points)</p> <p><i>En tant que non porteur de balle</i> (6 points)</p>	<p><b>Joueur passif ou peu vigilant.</b> <b>Connaissances réglementaires approximatives : parfois, difficulté de contrôle de soi.</b> Joueur concerné si la balle arrive dans son espace de jeu.</p> <p>Evite ou perd le ballon : intervient sur la balle tardivement. Frappes explosives et non contrôlées qui mettent en difficulté les partenaires. Mise en jeu aléatoire.</p> <p>Statique ou en retard, non concerné (regard, placement des appuis peu orientés lors de la mise en jeu).</p>	<p><b>Joueur impliqué et lucide.</b> <b>Connaissances réglementaires précises qui lui permettent un engagement moteur maîtrisé et loyal.</b> Joueur capable de maintenir sa vigilance et de se rendre disponible en fonction de la circulation de balle et de l'orientation de ses partenaires.</p> <p>Gère l'alternative : jouer seul ou avec ses partenaires en fonction de sa distance et de son orientation par rapport au filet. Utilise manchette – passe haute à bon escient sur des balles faciles. Frappes intentionnelles vers le fond du terrain adverse depuis la zone avant. Mise en jeu assurée.</p> <p>Se prépare pour relayer activement dans un espace proche. S'oriente et regarde le porteur (attitude pré-active ou concentrée dès la mise en jeu).</p>

# SECONDES

EVALUATION 2ndes 2013

VOLLEY BALL

Lycée Jeanne d'albret - St Germain en Laye

**Modalité de l'évaluation :** Niveau 3

Matches en 4 contre 4      Jeu en 25 points, points décisifs  
Terrain de 7m par 14m      2 matchs contre la même équipe  
Hauteur filet : 2,00m à 2,30m      Equipes homogènes entre elles



JOUEUR 1

JOUEUR 3

JOUEUR 2

JOUEUR 4

➡ Faire progresser le ballon et atteindre la cible

Organisation Collective Offensive	Niveau 2				N3		N4	
			0,5	1	1,5	2	Relais->Avant 2,5	3
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							

➡ Organisation pour protéger la cible

Organisation Collective Défensive	Niveau 2				N3		N4	
			0,5	1	1,5	2	2,5	3
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							

➡ Contribution offensive du joueur

Organisation Individuelle Offensive	Niveau 2						N3			N4		
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>											

➡ Contribution défensive du joueur

Organisation Individuelle Défensive	Niveau 2						N3			N4		
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>											

➡ Gain des rencontres

Efficacité Collective	D>V	V=D	V>D	D=0
	0,5	1	1,5	2
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TOTAUX**

JOUEUR 1

JOUEUR 2

JOUEUR 3

JOUEUR 4

match 3x3 possible sur 4,5 m de large (1/2 filet) et 7 m de profondeur  
2 matchs de 12 minutes, équipes de niveau homogène.

## CP 4 VOLLEY BALL

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les principes d'efficacité tactiques: Les différents schémas tactiques de défense ou d'attaque (réception à 3 sur un relayeur central ou latéral, réception avec 2 relayeurs. potentiels...).</li> <li>· Les principes d'efficacité techniques: Ceux liés plus spécifiquement aux temps d'attaque (zone d'impulsion, temps de départ de la course d'élan, distance par rapport au filet...) et à la défense haute (zone, moment d'impulsion, orientation des surfaces de frappe).</li> <li>· Le vocabulaire spécifique : le smash, la feinte, le contre, etc...</li> <li>· Les règles associées au niveau de jeu: Fautes de filet, de pénétration, les postes sur le terrain...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mise en relation de ses postures et de ses déplacements en fonction de son rôle (réceptionneur, relayeur, attaquant).</li> <li>· Mise en relation de son ressenti avec le résultat de son action (lors du smash, de la réception en touche haute).</li> <li>· L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (frappes maîtrisées sur des appuis stables et non frappes explosives).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Les points forts et faibles de ses partenaires tant sur le plan technique que sur leur engagement physique et leur motivation.</li> <li>· Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies, ressources mentales...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque placée ou accélérée.</li> <li>· S'organiser avec une défense haute sur balles accélérées et une défense basse sur les balles placées.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.</li> </ul> <p><i>Porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Prendre les informations le plus tôt possible sur les trajectoires afférentes et adapter sa posture en conséquence.</li> <li>· En zone avant, choisir l'alternance continuité (relayeur) ou rupture (attaque du terrain adverse).</li> <li>· Construire le temps d'engagement pour l'attaque (je démarre quand le ballon est au sommet de sa trajectoire).</li> <li>· Produire des mises en jeu variées en direction et en force</li> </ul> <p><i>Aide au porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Proposer un soutien actif au porteur par sa disponibilité (appuis dynamiques, orientation, communication).</li> </ul> <p><i>Défenseur:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Produire des trajectoires régulièrement hautes et précises vers le relayeur (par des frappes maîtrisées en force et en direction).</li> <li>· Différencier ses postures suivant le type d'attaque produite et son poste sur le terrain (jambes fléchies ou en suspension : contre).</li> <li>· Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Observer pour conseiller de façon constructive.</li> <li>· Recueillir des données objectives pour en faire part à mes partenaires lors des temps morts (espaces libres dans le jeu adverse, joueurs à éviter lors de la mise en jeu...) et collaborer au projet collectif.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Intervenir et être à l'écoute lors des temps morts de façon constructive et positive.</li> <li>· Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents</li> <li>· Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>· Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>· S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> <li>· Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Exercer et respecter son rôle au sein du collectif et éviter d'interférer dans les zones qui ne me concernent pas.</li> <li>· Respecter les choix de ses partenaires</li> <li>· Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre.</li> <li>· Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>· Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> </ul>

VOLLEY BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
NIVEAU 4 :		Matches à 4 contre 4, sur un terrain de 14m sur 7m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute au moins deux rencontres en 25 points au tie-break contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1 minute pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre ces deux rencontres, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,00 m à 2,30m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p>Pertinence et efficacité de l'organisation collective <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i> <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes</i></p> <p style="text-align: right;"><i>En attaque</i> <b>(4 points)</b></p> <p style="text-align: right;"><i>En défense</i> <b>(4 points)</b></p>	<p><b>L'équipe maintient le rapport de force quand il est favorable de 0 à 3,5 points</b></p> <p>La cible est définie prioritairement en zone arrière adverse. Les actions offensives ne s'adaptent pas à l'équipe adverse.</p> <p>Organisation identifiable au début de chaque point (en réception) mais qui ne s'adapte pas en cours de jeu. Les actions défensives assurent la sauvegarde du ballon.</p>	<p><b>L'équipe exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré de 4 à 6 points</b></p> <p>Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant. Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant.</p> <p>Organisation défensive identifiable en situation de jeu. Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.</p>	<p><b>L'équipe fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable de 6,5 à 8 points</b></p> <p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse. Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés. Variation du rythme de jeu). Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers. Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score. Choix du contre ou de la défense basse en fonction du jeu adverse.</p>
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b> <b>Gain des rencontres</b> <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>
10/20	<p><b>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective</b></p> <p style="text-align: right;"><i>En attaque :</i> <b>(6 points)</b></p> <p><b>Prise de décisions en tant que joueur porteur de balle et joueur non porteur de balle</b> <i>Prise de décisions dans la relation PB/NPB</i></p> <p style="text-align: right;"><i>En défense :</i> <b>(4 points)</b></p> <p><b>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</b></p>	<p><b>Joueur intermittent de 0 à 4,5 points</b></p> <p>Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu. Devient attaquant si la balle est facile. <u>PB</u> : donne du temps à son partenaire. La mise en jeu est assurée mais facile. <u>NPB</u> : réagit pour aider.</p> <p><u>Défenseur</u> : met du temps à changer de statut attaque-défense. Relève les balles faciles.</p>	<p><b>Joueur engagé et réactif de 5 à 7,5 points</b></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu. <u>PB</u> : met l'attaquant en situation favorable et peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (relayer : passe ou renvoi, attaquant : balle placée ou balle accélérée...). La mise en jeu est placée <u>NPB</u> : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque.</p> <p><u>Défenseur</u> : se replace dans son secteur dès le renvoi de la balle. Récupère les balles faciles, intervient sur les balles dans son espace proche. Peut s'opposer à l'attaque adverse soit près du filet (début du contre) ou en retrait.</p>	<p><b>Joueur ressource : organisateur et décisif de 8 à 10 points</b></p> <p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Anticipe le changement de statut attaque/défense pour jouer soit la passe, soit l'attaque. Joueur mobile prêt à intervenir dans l'urgence. <u>PB</u> : passes décisives qui prennent en compte les compétences de ses partenaires. Crée la rupture par des attaques variées en direction et/ou en vitesse. Le service met l'équipe en danger. <u>NPB</u> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse). <u>Défenseur</u> : réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse.</p>

# TERMINALES

EVALUATION BAC 2013 VOLLEY BALL

Lycée Jeanne d'albret - St Germain en Laye



**Modalité de l'évaluation :** Niveau 4

Matches en 4 contre 4      Jeu en 25 points, points décisifs  
Terrain de 7m par 14m      2 matchs contre la même équipe  
Hauteur filet : 2,00m à 2,30m      Equipes homogènes entre elles

JOUEUR 1

JOUEUR 3

JOUEUR 2

JOUEUR 4

➡ Faire progresser le ballon et atteindre la cible

Organisation Collective Offensive	Niveau 3				N4		N5	
	0,5	1	1,5	2	Relais->Avant		Incertitude	
					2,5	3	3,5	4
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							

➡ Organisation pour protéger la cible

Organisation Collective Défensive	Niveau 3				N4		N5	
	statique				plact/repict		évolutive	
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							

➡ Contribution offensive du joueur

Organisation Individuelle Offensive	Niveau 3				N4			N5				
	Joueur intermittent				Joueur engagé			Joueur ressource				
	Var° = Espace Haut				Var° = Espace Ht + Long			Var° = Espace + Temps				
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>											

➡ Contribution défensive du joueur

Organisation Individuelle Défensive	Niveau 3				N4		N5	
	Joueur intermittent				J. engagé		J. ressource	
					Def Proche		Def loin de lui	
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							

➡ Gain des rencontres

Efficacité Collective	d>v	v=d	V>D	D=0
	0,5	1	1,5	2
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TOTAUX**

JOUEUR 1

JOUEUR 2

JOUEUR 3

JOUEUR 4

## CP 4 VOLLEY BALL

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 5 :

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b>            Les principes d'efficacité tactiques :            Les systèmes de jeu en 6x6(4-2/5-1) et la spécialisation des joueurs.            Les combinaisons tactiques à 2 attaquants.            Les principes d'efficacité techniques :            Prise en compte de l'organisation de la défense adverse pour effectuer son attaque (+/- des joueurs et du système utilisé)            Le vocabulaire spécifique : la courte, la demie, la tendue, la croix, la bidouille, la corse, le plongeon, le soutien...</p> <p>Les règles associées au niveau de jeu :            Permutations et fautes de position, la gestuelle de l'arbitrage</p> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en relation de ses postures et de ses déplacements en fonction de son rôle (réceptionneur prioritaire, passeur qui permute, attaquant central, attaquant en 4).</li> <li>• Mise en relation de son efficacité en attaque et du choix de la frappe et de l'angle d'attaque.</li> <li>• L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (placement +/- proche du filet en fonction du type d'attaque adverse).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et faibles de ses adversaires tant sur le plan technique que sur leur engagement physique et leur motivation.</li> <li>• Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies, ressources mentales...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b>            Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</p> <p><b>Au plan collectif</b>            S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque variée dans le temps et l'espace.            S'organiser avec une défense étagée systématique (contre, soutien proche, arrière défense)</p> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.</li> </ul> <p>Porteur de balle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre les informations le plus tôt possible sur les trajectoires afférentes et adapter sa posture en conséquence.</li> <li>• En zone avant, choisir l'alternance jeu rapide/ jeu lent</li> <li>• Construire le temps d'engagement en fonction de l'attaque (je démarre quand ?).</li> <li>• Produire des mises en jeu variées (service sauté, smashé, flottant)</li> </ul> <p>Aide au porteur de balle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer un soutien actif au porteur par sa proximité lors des attaques et des contres.</li> </ul> <p>Défenseur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire des trajectoires régulièrement hautes et précises vers le passeur (par des frappes maîtrisées en force et en direction : poste 2 en 6x6).</li> <li>• Différencier ses postures suivant le type d'attaque produite et son poste sur le terrain (jambes fléchies ou en suspension : contre).</li> <li>• Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer pour conseiller de façon constructive.</li> <li>• Recueillir des données objectives pour en faire part à mes partenaires lors des temps morts (espaces libres dans le jeu adverse, joueurs à éviter lors des attaques, combinaisons tactiques adverses...) et collaborer au projet collectif.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe en la mettant en rapport avec le jeu adverse.</li> <li>• Etre à l'écoute lors des temps morts et intervenir de façon constructive.</li> <li>• Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents.</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre.</li> <li>• Prendre en charge l'échauffement d'un groupe d'élèves.</li> <li>• Prendre en charge l'animation d'un exercice.</li> <li>• Assumer le rôle de capitaine.</li> <li>• Accepter l'intérêt d'une spécialisation des joueurs, voire l'encourager en argumentant.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires en évitant les maladresses qui fâchent.</li> </ul>

VOLLEY BALL		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
Niveau 5 :		<p>Matches à 6 contre 6 sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres en 25 points au tie-break, dont au moins deux contre la même équipe. Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » d'1' pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score. Entre ces deux rencontres, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives, en fonction des caractéristiques du jeu adverse. Les règles essentielles sont celles du volley-ball. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,15 m à 2,43m). Le nombre de services successifs effectués par le même joueur est limité à trois.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
10/20	<p><b>Pertinence de l'organisation collective</b>  <i>Degré d'organisation collective de l'équipe.</i>  <i>Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes.</i></p>	<p><b><u>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré dans un jeu à effectif complet</u></b> de 0 à 3,5 points</p>	<p><b><u>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable dans un jeu à effectif complet</u></b> de 4 à 6 points</p>	<p><b><u>Fait basculer le rapport de force en sa faveur grâce à des alternatives d'attaque variées, dans un jeu à effectif complet</u></b> de 6,5 à 8 points</p>
	<p><i>En attaque (4 points)</i></p> <p>Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant. Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant.</p>	<p>Mises en danger de l'adversaire par la création et l'utilisation de situations favorables : attaques depuis la zone avant. Organisation offensive qui utilise opportunément un relais vers l'avant.</p>	<p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse.            Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements de plusieurs joueurs coordonnés. Variation du rythme de jeu).            Echanges décisifs qui créent le danger.            Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.</p>	<p>Adaptations aux problèmes offensifs et défensifs posés par l'équipe adverse.            Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions des joueurs (circulations de balle et déplacements de tous les joueurs coordonnés. Variation collective du rythme de jeu). Continuité du jeu assurée par une distribution de postes adaptée, un placement remplacement des équipiers. L'équipe peut justifier ses choix stratégiques offensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction des points forts adverses identifiés.</p>
	<p><i>En défense (4 points)</i></p> <p>Organisation défensive identifiable en situation de jeu.            Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.</p>	<p>Organisation défensive identifiable en situation de jeu.            Remplacement de l'équipe après le renvoi chez l'adversaire.</p>	<p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu.            Choix du contre ou de la défense basse en fonction du jeu adverse.</p>	<p>Organisation défensive prévue dès le service de son équipe. (inclure le 3eme franchissement de filet)            Coordination de la défense haute et de la défense basse adaptée à l'attaque adverse.            L'équipe peut justifier ses choix stratégiques défensifs par l'utilisation des éléments statistiques prélevés.</p>
		<p><b>Remarque :</b> La note attribuée dans la partie « pertinence de l'organisation collective » peut être modulée pour chaque élève au regard de son influence sur l'organisation collective de son équipe. <b>Exemple :</b> un joueur ressource qui organise la circulation des joueurs de son équipe avec pertinence peut obtenir 8points.</p>		
	<p><b>Efficacité collective (2 points)</b>  <b>Gain des rencontres</b>  <i>Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score.</i></p>	<p>Matches souvent perdus.            Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.</p> <p style="text-align: right;"><b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matchs gagnés.            Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p> <p style="text-align: right;"><b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés.            Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe.</p> <p style="text-align: right;"><b>2 points</b></p>

10/20	Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective	<b>Joueur engagé et réactif de 0 à 4,5 points</b>	<b>Joueur ressource: organisateur et décisif de 5 à 7,5 points</b>	<b>Joueur ressource : organisateur, décisif et garant de l'organisation collective de 8 à 10 points</b>
		<p><i>En attaque : (6 points)</i></p> <p>Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires. Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu.  <u>PB</u> : met l'attaquant en situation favorable et peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (relayeur : passe ou renvoi, attaquant : balle placée ou balle accélérée...).  La mise en jeu est placée  <u>NPB</u> : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque.</p> <p><i>En défense : (4 points)</i></p> <p><u>Défenseur</u> : se replace dans son secteur dès le renvoi de la balle. Récupère les balles faciles, intervient sur les balles dans son espace proche. Peut s'opposer à l'attaque adverse soit près du filet (début du contre) ou en retrait.</p>	<p>Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. Anticipe le changement de statut attaque/défense pour jouer soit la passe, soit l'attaque. Joueur mobile prêt à intervenir dans l'urgence.  <u>PB</u> : passes décisives qui prennent en compte les compétences de ses partenaires. Crée la rupture par des attaques variées en direction et/ou en vitesse. Le service met l'équipe en danger.  <u>NPB</u> : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse).</p> <p><u>Défenseur</u> : réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse. Joueur capable de demander un temps mort ou de proposer des solutions lors du temps de concertation.</p>	<p>Le joueur utilise les qualités athlétiques et tactiques liées à son poste de jeu  <u>PB</u> : le serveur varie les mises en dangers;  Le passeur cherche à surprendre le contre et l'organisation défensive adverse. L'attaquant utilise ses qualités athlétiques  <u>NPB</u> : il contribue à offrir plusieurs solutions d'attaque dans le cadre d'un schéma tactique défini</p> <p><u>Défenseur</u> : il respecte la stratégie défensive adoptée.  Joueur capable de demander un temps mort à bon escient ou de proposer des solutions pertinentes lors du temps de concertation.</p>

BAC 2013 : Note prestation physique : 80% soit 16 points/20  
Note entretien : 20% soit 4 points/20

4/20	Entretien	(0.5-1 pt)	(1.5-2-2.5 pts)	(3-3.5-4 pts)
	<p><b>Connaissance de l'activité</b></p> <p><b>Connaissance de soi</b></p> <p><b>Connaissance de l'entraînement</b></p>	<p>Connaît le but du jeu et les principales règles.</p> <p>Connaît les différentes phases de l'échauffement.</p> <p>Sait s'échauffer de façon générale et spécifique.</p> <p>Identifie uniquement ses points faibles</p>	<p>Connaît le règlement de façon précise</p> <p>Connaît les principaux risques de blessure au volley-ball.</p> <p>Connaît des systèmes de jeu.</p> <p>Sait organiser une situation d'apprentissage en fonction d'un objectif fixé à l'avance.</p> <p>Connaît un outil permettant le diagnostique.</p> <p>Identifie ses points faibles et ses points forts au plan technique.</p>	<p>Connaît les règles liées aux fautes de positions et aux droits du libéro.</p> <p>Connaît la gestuelle de l'arbitrage.</p> <p>Connaît le haut niveau (joueurs, équipes, championnats).</p> <p>Contextualise des systèmes de jeu en fonction d'un rapport de force.</p> <p>Sait construire une progression sur un thème simple.</p> <p>Connaît une diversité d'outils permettant le diagnostique et sait en exploiter les résultats.</p> <p>Identifie ses points faibles et ses points forts au plan technique, tactique, physique et psychologique.</p>

# OPTION EPS

EVALUATION BAC 2013

VOLLEY BALL

Lycée Jeanne d'albret - St Germain en Laye

Modalité de l'évaluation : Niveau 5

Matchs en 6 contre 6  
Terrain de 9m x 18m  
Hauteur filet : F 2,24m et G 2,35m

Jeu en 25 points, points décalés  
2 matchs contre la même équipe  
Equipes homogènes entre elles



JOUEUR 1  JOUEUR 4

JOUEUR 2  JOUEUR 5

JOUEUR 3  JOUEUR 6

➡ Faire progresser le ballon et atteindre la cible

Organisation Collective Offensive	Niveau 4				N5		N5+	
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 5	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 6	<input type="checkbox"/>							

➡ Organisation pour protéger la cible

Organisation Collective Défensive	Niveau 4				N5		N5+	
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 5	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 6	<input type="checkbox"/>							

➡ Contribution offensive du joueur

Organisation Individuelle Offensive	Niveau 4						N5			N5+		
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 5	<input type="checkbox"/>											
JOUEUR 6	<input type="checkbox"/>											

➡ Contribution défensive du joueur

Organisation Individuelle Défensive	Niveau 4				N5		N5+	
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 5	<input type="checkbox"/>							
JOUEUR 6	<input type="checkbox"/>							

➡ Gain des rencontres

Efficacité Collective	D>V	V>D	V>D	D=0
	0,5	1	1,5	2
JOUEUR 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JOUEUR 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TOTAUX**

JOUEUR 1

JOUEUR 2

JOUEUR 3

JOUEUR 4

JOUEUR 5

JOUEUR 6

# Structure et contenu du carnet de suivi personnalisé

---

Un cahier d'entraînement numérique a été mis en place en 2011, sous forme de fichier Excel. Les élèves disposent «du serveur ressources » synthétisant les connaissances à connaître pour élaborer un plan d'entraînement personnel cohérent en fonction de leurs objectifs et du niveau et des besoins constatés à chaque période trimestriel.

**Consultable par tous ici : <http://pageweberic.free.fr/>**

Ils doivent télécharger le carnet d'entraînement vierge en début d'année et le compléter à chaque séance selon différentes modalités en fonction du niveau de classe.

**Ce carnet numérique sera noté à chaque trimestre et servira de point d'appui pour l'entretien de l'épreuve du baccalauréat. Les thèmes ci-dessous précisent le champ des connaissances du candidat.**

## 1/ Données personnelles :

Chapitre 1 : mes performances en tests physiques (détente verticale, navette, ...).

Chapitre 2 : Un répertoire d'exercices vécus en cours.

Chapitre 3 : Le suivi des performances réalisées en matchs.

Chapitre 4 : Le suivi des performances réalisées en exercices (évolution de la réussite lors d'exercices techniques).

## 2/Données sur l'activité :

Chapitre 1 : connaissances historiques

Chapitre 2 : connaissances règlementaires des lois du jeu

Chapitre 3 : connaissances techniques

Chapitre 4 : connaissances tactiques

Chapitre 5 : thème à choisir parmi le beach-volley, le haut-niveau, le ballon, les blessures, les sports dérivés du volley.

## Volley-Ball

### Exemples de situations d'apprentissage :

#### 1) Travail sur la gestion autonome de l'échauffement.

**Objectif :** « Conduire l'échauffement général de 6 à 10 volleyeurs en respectant les 4 phases successives et en incluant deux exercices adaptés au thème de l'entraînement qui va suivre. »

#### 2) Travail sur la prise d'information de l'attaquant avant la frappe.

**Objectif :** Dans la relation attaquant/contreur, choisir l'angle d'attaque laissé libre par le contreur.  
« Vous devez smasher le ballon soit en direction de la diagonale, soit en direction de la ligne en fonction de la position du contreur adverse.

#### 3) Travail sur la continuité de l'effort et l'enchaînement de tâches.

**Objectif :** effectuer une suite d'une quinzaine de frappes différentes dans une succession de phases de jeu, tout en régulant les variations de rythme afin de tenir l'effort.  
« Vous devez réaliser un enchaînement de 6 tâches, au moins 2 fois consécutivement (servir, réceptionner au poste 1, soutenir au poste 2, contrer au poste 3, défendre un smash en diagonale au poste 5, smasher un ballon au poste 4, et recommencer. »

#### 4) Travail sur l'initiation à la spécialisation des joueurs.

**Objectif :** Entrer sur le terrain en se définissant passeur ou attaquant et assumer ce rôle.  
« Au cours d'une série de matchs successifs, chaque joueur devra effectuer chacun des 2 rôles afin de comprendre la logique à adopter, les moments d'intervention dans les phases de jeu et les choix tactiques à opérer. »