

## Evaluation de la condition physique

### SOCLES DE COMPETENCES

#### AVANT 15 ANS GARÇONS (batterie de tests Eurofit)

	ENDURANCE	VELOCITÉ	FORCE	P.AN.ALACT	SOUPLESSE
NIVEAUX DE DEPART	“ Cooper ” 12 min	25 m -départ debout	“Sit-up” 30 sec.	Saut en long. s. élan	Flex. Tr. Debout
FAIBLE	- de 1600 M	5.5	6	0.90 m	+ 20 cm
MOYEN	1600-2000 M	5.0	12	1.25 m	+10 cm
BON	2000-2400 M	4.6	17	1.55 m	0 cm
TRÈS BON	2400-2800 M	4.2	22	1.80 m	-10 cm
EXCELLENT	+ de 2800 M	3.9	27	2.10 m	-20 cm

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m 2)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Moindre
Surpoids ou pré obésité	25,0 à 29,9	Accru
Obésité		
Classe I (modérée)	30,0 à 34,9	Modéré
Classe II (sévère)	35,0 à 39,9	Élevé
Classe III (massive)	40 et plus	Très élevé

### COMPETENCES TERMINALES

#### APRES 15 ANS GARÇONS (batterie de tests Eurofit)

	ENDURANCE	VELOCITÉ	FORCE	P.AN.ALACT	SOUPLESSE
NIVEAUX DE DEPART	“ Cooper ” 12 min	25 m -départ debout	“Sit-up” 30 sec.	Saut en long. s. élan	Flex. Tr. assis
FAIBLE	- de 2000 M	5.0	8	1.50 M	2 cm
MOYEN	2000-2400 M	4.5	17	2.0 M	10 cm
BON	2400-2800 M	4.0	25	2.40 M	25 cm
TRÈS BON	2800-3200 M	3.7	34	2.80 M	45 cm
EXCELLENT	+ de 3200 M	3.5	43	3.20 M	60 cm

## Evaluation de la progression de chacune des aptitudes physiques

% DE PROGRESSION DES ELEVES DANS LES 5 APTITUDES					POINTS A ATTRIBUER POUR LA PROGRESSION DES ELEVES EN FONCTION DE LEUR NIVEAU DE DEPART (ND) (FAIBLE, MOYEN, BON-, TRES BON-, EXCELLENT= voir p.5)				
AEROBIE	VELOCITE	FORCE	P.AN.AL.	SOUPLESE	ND FAIBLE	ND MOYEN	ND BON	ND TRES BON	ND EXCELLENT
10%	1%	15%	10%	5%	50%	60%	70%	80%	90%
20%	2%	20%	15%	10%	60%	70%	80%	90%	95%
30%	3%	25%	20%	15%	70%	80%	90%	100%	100%
40%	4%	30%	25%	20%	80%	90%	100%		
50%	5%	35%	30%	25%	90%	100%			

## Champ des habiletés gestuelles – COMPETENCES TERMINALES

Stades d'assimilation.

I = **IMITATION** : Après l'observation de démonstrations, l'élève est capable **d'exécutions globales**, même rudimentaires, de la tâche à accomplir.

II = **REALISATION** : Après avoir bénéficié de réactions appropriées aux prestations, (feed-back), l'élève est capable de procéder à des **exécutions** éventuellement plus **analytiques**, mais plus proches de la tâche à accomplir.

III = **ACQUISITION** : après entraînement éventuel par des exercices de remédiation, l'élève pourra procéder au cours d'une même séance à des **exécutions successives** d'un même modèle.<sup>28</sup>

IV = **REPRODUCTION** : exécution lors des séances successives d'un modèle d'action acquis antérieurement.

V = **UTILISATION** : exécution des mouvements dans des circonstances matérielles et psychologiques différentes de celles qui ont donné lieu à l'apprentissage.

## Champ de la coopération socio motrice : **COMPETENCES TERMINALES**

Degrés de coopération.

- A. **APPLICATION DE CONSIGNES DE BASE EN SITUATIONS COLLECTIVES** : application de consignes de base dans des situations réduites faisant intervenir au moins deux partenaires
- B. **INTEGRATION DANS DE PETITS GROUPES** : adoption d’une stratégie commune de base dans une situation collective faisant intervenir des éléments diversifiés (partenaires, adversaires, espace, engins, buts à atteindre)
- C. **INTEGRATION DANS DE PETITES ET DE GRANDES ORGANISATIONS** : adoption d’une stratégie appropriée à une situation complexe.

N.B. : pour prétendre à la certification, les élèves doivent atteindre le degré de coopération A à l’issue des études.

Echelons de difficultés\*

## Evaluation des habiletés gestuelles et des capacités socio motrices

NOTE A ATTRIBUER POUR LE CHAMP CONCERNE : Habiletés ou Coopération socio motrice	NIVEAUX DE COMPLEXITE DES HABILETES, OU DES ACQUIS TECHNIQUES CONSTITUTIFS DE COOPERATION SOCIO-MOTRICE (VOIR TABLEAUX, PAGE SUIVANTE « BATTERIES ETALONNEES »			
	FORMATIONS COMMUNES	OPTIONS TECHNIQUE ET PROFESSIONNELLE	OPTIONS GENERALE « A » ET TECHNOLOGIQUE « EDUC.PHYS. »	OPTIONS GENERALE « B » ET TECHNOLOGIQUE « SPORT-ETUDES »
50%	NIVEAU 1	3	4	11
60%	2	6	7	14
70%	3	8	9	15
80%	4	10	11	—
90%	6	12	13	—

\*Conformément aux batteries d’épreuves d’évaluation étalonnées, diffusées à titre indicatif par le gouvernement.

## Batteries d'HABILETES INDIVIDUELLES étalonnées

(La définition de chaque niveau inclut ceux qui le précédent)

50 %	NIV EAU	ATHLETISME	BADMINTON	DANSE	GYMN.-ERGONOM	NATATION
F.C.	1	Approche d'une discipline Respect des règles principales	Jonglage et frappe du volant	Fondamentaux en 6è et 2è parallèle	Maintiens corrects	Nager 15 mètres après une coulée ventrale
	2	Approche d'1 discipline de +, d'un autre groupe + règles	Frappe en lob coup droit	Marches + variantes	Positions adéquates	Idem dans une nage classique
Option T-P	3	Approche d' 1 course, 1 saut, 1 lancer + règles	Service réglementaire	Déboilé droite + gauche	Déplacements économiques	Nager 25 m sans prendre appui dans une nage Classique
Option G-Tec	4	Approfondissement d'1 des 3 disciplines	Amortie	Marches + déboilé	Exercices simples au sol	Nager 50 mètres sans prendre appui dans une nage classique
	5	Approfondissement de 2 des 3 Progresser dans un biathlon	Drop	Isolations: Tête épaules bassin	Equilibration et réchappes de chutes	Idem avec un virage simple
	6	Approfondissement de la 3ème Progresser dans un triathlon	Revers bas	Idem 5 + Mvmts Bs.	Exercices simples aux agrès	Idem + 25 mètres dans un 2ème style
	7	Approche d'une 4ème discipline	Service court	Idem 6 + déplacements	Manutentions sécuritaires	Nager 100M dans un style uniforme
	8	Approfondissement et progression dans la 4ème disc.	Réaliser plusieurs échanges	Fondamentaux en 1ère et 2è en dehors	Manipulations efficaces	Repêcher un objet en petite profondeur
	9	Approche d'une 5ème discipline	Smash	Battement avant et 2ème, Gauche et Dr.	Franchissements utilitaires	1 minute de petit chinois
	10	Approfondissement et progression dans la 5ème disc.	Enchaînements d'amorties	Idem + marche en carré	Déplacements de charges	Nager 25 mètres habillé
Sport-Etudes	11	Perfectionnement d'une des 5 disciplines	Enchaînements revers smashes	Contretemps	Exercices complexes au sol	Progresser dans une performance sur 100 mètres
	12	Approfondissement et progression dans l'un PENTATHLON:2 courses, 2 sauts, 1 lancer.	Service haut	Contretemps et marche en carré en tournant	Suspensions	Nager 25 mètres dans un 3ème style
	13	Perfectionnement et progression dans l'un PENTATHLON:2 courses, 2 sauts, 1 lancer.	Amortie au ras du filet	Pirouette // et en dehors G. et Dr.	Grimpers	Idem avec départs et virages spécifiques
	14	-Progression dans l'un HEPTATHLON:3 courses, 2 sauts, 2lancers.	Tous les coups droits croisés	Fondamentaux en 4è // et en dehors	Sauts gymniques	Idem sur 50 mètres
	15	Progression dans l'un DECATHLON.	Drive coup droit et revers	Arabesques attitudes+ sauts variés	Exercices complexes aux agrès	Idem sur 100 mètres

## Batteries étalonnées d'acquis techniques constitutifs de COOPERATION SOCIO-MOTRICE

(La définition de chaque niveau inclut ceux qui le précèdent)

50 %	NIV	BASKET -BALL	FOOTBALL	HANDBALL	INDIAKA	VOLLEY -BALL
<b>F.C.</b>	1	Tenue du ballon et dribble sur place	Passe courte de l'intérieur du pied	Tenue du ballon et dribble sur place	Frappe basse courte de la bonne main	Renvoi simple en passe ou manchette
	2	Réception	Passe longue de l'intérieur du pied	Dribble sur place	Frappe basse moyenne bonne main	Maîtrise de base passe et manchette, ballon adapté
	3	Passe	Coup de pied	Réception	Frappe basse longue bonne main	Exécution d'une passe et d'une manchette après un court déplacement
<b>Option T-P</b>	4	Shoot	Contrôle de l'intérieur du pied	Passe à bras cassé	Service bas	Service bas en situation adaptée (au dessus du filet)
	5	Set-shot	Contrôle de l'extérieur du pied	Tir pieds en appui	Frappe haute courte bonne main	Manchettes et passes orientées: avant, arrière, latérales
<b>Option G-Tec</b>	6	Stopping	dribble	Pivot	Frappe haute moyenne bonne main	Service bas précis à 6 M. du filet
	7	Pivot frontal	Amorties	Arrêt équilibré	Frappe haute longue, bonne main	Orienter la réception vers le passeur
	8	Dribble haut en déplacement	Tirs sur balle arrêtée	Arrêt orienté	Service haut	Passer en hauteur et précision, sur passe venant de l'arrière
	9	Pivot « renversé »	Tirs précis sur balle arrêtée	Passe à rebond	Frappe basse courte mauvaise main	Contre sur attaque faible
	10	Arrêt 1 ou 2 temps	Tirs sur balle en mouvement	Réception d'une passe en mouvement et passes en tous sens	Frappe basse moyenne mauvaise main	Contre sur attaque forte
<b>Sport Etudes</b>	11	Lay-up	Tirs précis sur balle en mouvement	Se dégager de l'adversaire pour utiliser le ballon (passe ou tir)	Frappe basse longue mauvaise main	Attaque en zone avant
	12	Dribble bas de protection	Tirs précis sur balle brossée	Dribble avec changement de rythme	Frappe haute courte mauvaise main	Service placé, précis
	13	Jump shot	Tirs précis sur balle en volée	Enchaîner réception-dribble- tir	Frappe haute moyenne mauvaise main	Service fort et précis
	14	Passe à rebond ou à bras cassé	Feintes	Dribble en contre-attaque	Frappe haute longue, mauvaise main	Attaque précise en zone avant
	15	Switch, over the top,	Outside slide, slide jeu de tête	Tir en course	Service long avec élan	Attaque forte en précise en zone avant