



**OPTION : Éducation Physique et Sportive  
BACCALAURÉAT**

**Épreuve facultative  
dans les séries générales et technologiques**

**EN CONTRÔLE PONCTUEL TERMINAL**

**Session 2009  
Livret Candidat**

**RECTORAT DE BORDEAUX  
5 rue Joseph de Carayon Latour BP 935 - 33060 BORDEAUX CEDEX  
Téléphone : 05 57 57 38 19 - Télécopie : 05 57 57 39 77**

# ORGANISATION ET ÉVALUATION DE L'OPTION E.P.S.

Arrêté du 9 avril 2002

Note de service n° 2002-131 du 12 juin 2002

modifiée par la note de service n°2003-119 du 31 juillet 2003

L'examen ponctuel terminal :

- ☞ « Les candidats scolarisés dans un établissement public ou privé sous contrat d'association organisant un enseignement facultatif d'éducation physique et sportive peuvent passer l'épreuve relative à cette option sous la forme d'un contrôle en cours de formation.
- ☞ « Les candidats scolarisés dans un établissement public ou privé sous contrat d'association qui n'ont pas suivi l'enseignement facultatif, de même que les candidats individuels et les candidats des établissements privés hors contrat d'association, présentent une épreuve ponctuelle terminale. »
- ☞ « Le contrôle ponctuel terminal de l'enseignement facultatif d'E.P.S. s'effectue sur une épreuve correspondant à une activité figurant sur une liste académique arrêtée par le recteur... »
- ☞ Le référentiel des épreuves de cette liste contient les différents points de l'article 16 de l'arrêté du 9 avril 2002 et ceux du cahier des charges national du contrôle en cours de formation de l'enseignement commun. Les compétences attendues du niveau deux du cycle terminal constituent le niveau exigible »
- ☞ « Pour l'épreuve facultative ponctuelle terminale, le candidat choisit obligatoirement une activité différente de celles présentées pour les épreuves de l'enseignement commun obligatoire ou pour les épreuves ponctuelles terminales ».
- ☞ « Pour l'organisation de l'épreuve, une seule date est autorisée par académie ou par département »
- ☞ « La note définitive est arrondie au point entier le plus proche. Elle est ensuite transmise au président du jury.»

Pour la session 2009, la liste des épreuves d'option facultative EPS à l'examen terminal, arrêtée par le recteur de l'académie de Bordeaux est la suivante :

[Danse](#)

[Rugby](#)

[Football](#)

[Surf](#)

[Judo](#)

[Tennis](#)

[Natation](#)

Les candidats présentant l'épreuve d'EPS de complément, ainsi que les candidats dispensés de l'épreuve d'EPS obligatoire, ne peuvent être admis à passer l'épreuve d'option facultative d'EPS.

Il est rappelé que l'épreuve d'option facultative d'EPS est conseillée aux élèves ayant une pratique régulière importante et un niveau de pratique supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire, c'est à dire supérieur au niveau 2 du référentiel du Baccalauréat (épreuve obligatoire en CCF).

# OPTION EPS - ÉPREUVE FACULTATIVE - DANSE SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

## Protocole de passation de l'épreuve :

### I- DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et un entretien noté sur 5 points.

Pour la prestation physique, la candidate ou le candidat devra présenter une chorégraphie individuelle lors d'un passage unique,

### II- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

#### Chorégraphie :

- durée comprise entre 1mn 30 et 2mn 30
- espace scénique de 10m X 10m
- emplacement des spectateurs défini

NB : Donner un titre et un argument (thème) par écrit, voir fiche

« Présentation de chorégraphie »

La musique doit être enregistrée en début de cassette et posséder un arrêt précis

### III- PRESTATION PHYSIQUE :

Voir fiche détaillée: Chorégraphie

### IV- ENTRETIEN :

L'entretien, d'une durée de 15 minutes, permet d'évaluer chez le candidat des connaissances liées à :

- l'analyse de sa chorégraphie et de son vécu dans l'activité
- l'ouverture sur les œuvres artistiques.

## FICHE DE PRÉSENTATION DE LA CHORÉGRAPHIE

Lycée :

Nom de l'élève :

Date de naissance :

TITRE DE LA CHORÉGRAPHIE :

SUPPORT SONORE CHOISI (titre et références) :

ARGUMENT :

<b>Compétences attendues</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b>		
<i>Niveau 3 :Créer et représenter une chorégraphie singulière et originale<sup>1</sup> en assumant une prise de risque dans les choix personnels opérés.</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Présenter une chorégraphie individuelle, d'une durée comprise entre 1'30 et 2'30, espace scénique (10x10) et emplacement des spectateurs définis. Donner un titre à sa chorégraphie et fournir un argument (thème) écrit. La musique doit être enregistrée en début de cassette et posséder un arrêt précis. Un seul passage par candidat.</li> <li>Entretien de 15 minutes faisant suite à l'épreuve pratique.</li> </ul>		
Points à attribuer	Éléments à évaluer	Niveau 2 non atteint 0 à 6 points	Niveau 2 7 à 11 points	Niveau 3 12 à 15 points
<b>Prestation</b>	<b>8</b> <b>Interprétation</b> Engagement moteur Engagement émotionnel	Motricité quelquefois complexe et maîtrisée. Démonstration de pas techniques	Exploration des qualités de mouvement en relation avec des états émotionnels. Présence au mouvement.	Motricité complexe et maîtrisée. Élève engagé dans son rôle en permanence.
	<b>7</b> <b>Composition</b> Lisibilité de l'écriture ; Travail sur les composantes de la danse et la scénographie en accord avec le propos	Le projet développé a peu de relation avec le propos	Projet structuré et défini selon un ou deux principes de composition.	Projet qui crée un univers poétique; Développe une symbolique personnelle.
<b>Entretien</b>		<b>de 0 à 1,75 point</b>	<b>de 1,75 à 03 points</b>	<b>de 03 à 5 points</b>
	<b>2,5</b> Analyse de la chorégraphie et du vécu	Argumentation narrative des choix d'écriture en terme de juxtaposition d'actions	Argumente les choix d'écritures gestuelles et chorégraphiques à partir de principes fondamentaux du mouvement (temps, espace, énergie, poids.)	Argumente ses choix d'écriture en lien avec un univers poétique
	<b>2,5</b> Ouverture sur les œuvres	Quelques œuvres contemporaines connues	Connaissance des différents courants de la danse et de leur spécificité Éléments d'analyse pour situer culturellement les œuvres, les genres.	Connaissance des œuvres contemporaines et réflexion sur leur contexte d'apparition (historique, philosophique, sociologique....)

<sup>1</sup> Ce n'est ni un style, ni une technique de danse identifiable en tant que telle (jazz, hip-hop, classique, folklore, danse populaire et traditionnelle), ni une succession de mouvements type "enchaînement", ni une simple démonstration de pas techniques. C'est une création personnelle, pouvant utiliser des répertoires gestuels empruntés aux différents styles et techniques cités plus haut mais à condition que ceux-ci aient fait l'objet d'une transformation significative d'une démarche de création et servant le propos chorégraphique et artistique

## CHORÉGRAPHIE : 15 points (interprétation et composition)

<b>Composition Chorégraphique</b>					<b>Prestation</b>	
<b>Niveaux</b>	<b>Projet de création et scénographie</b> <i>Traitement et lisibilité de l'argument</i>	<b>Espace</b> <i>Occupation Construction transformation</i>	<b>Temps</b> <i>Relation au monde sonore et rythme</i>	<b>Énergie</b> <i>Intensité force qualité tonalité du mouvement</i>	<b>Interprétation</b> <i>Expression communication Présence concentration Engagement émotionnel</i>	<b>Langage corporel</b> <i>Expertise en matière de motricité expressive</i>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évoque le réel</li> <li>• Reproduit des mouvements</li> <li>• Occupation et non utilisation de l'espace scénique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplace peu ou sur des modèles connus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suit la musique</li> <li>• Danse sur un rythme uniforme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de nuance, de dynamisme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de conviction et d'assurance</li> <li>• Reproduit un savoir faire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîne des mouvements stéréotypés</li> <li>• Utilise le plus souvent une mobilité globale</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Détourne le réel</li> <li>• Structure à partir d'un fil conducteur</li> <li>• Utilise judicieusement les éléments scéniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'approprie l'espace proche</li> <li>• Développe un espace élargi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joue avec les accents, les silences</li> <li>• Se distancie du monde sonore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise les qualités de mouvements variés</li> <li>• Recherche les contrastes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retient l'attention par sa présence et sa concentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilise toutes les parties du corps avec une plus grande aisance (liaison, dissociation)</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crée un univers poétique</li> <li>• Développe une symbolique personnelle</li> <li>• Justifie son propos par des éléments scéniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transforme l'espace en relation avec l'intention chorégraphique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invente des rythmes propres, variés, contrastés en relation avec l'argument</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisit et joue avec les variations d'énergie en relation avec le propos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprime et communique son émotion</li> <li>• Touche le public</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise, transforme, diversifie, singularise sa gestuelle au service de l'intention</li> </ul>

## OPTION EPS - ÉPREUVE FACULTATIVE - RUGBY SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

### Protocole de passation de l'épreuve :

#### I- DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et un entretien noté sur 5 points.

La candidate ou le candidat réalise plusieurs matches de 8 minutes en 7 contre 7 sur un terrain de 50 mètres sur 40 mètres.

Le règlement appliqué est le règlement fédéral du rugby à 7.

#### II- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Les équipes seront constituées par le jury à l'issue de rencontres de brassage.

Le niveau exigé est supérieur au niveau 2 du référentiel du baccalauréat (épreuve obligatoire).

Il est demandé aux équipes d'adopter avant chaque match un projet d'organisation collectif en attaque et en défense.

Les candidats peuvent être amenés à jouer à des postes différents à la demande du jury.

Il peut être demandé aux candidats d'assurer l'arbitrage.

Une tenue compatible avec l'activité est exigée.

#### III- PRESTATION PHYSIQUE :

03/20	Organisation collective
04/20	Actions individuelles du porteur de balle
04/20	Actions individuelles d'aide au porteur de balle
04/20	Actions individuelles du défenseur

#### IV- ENTRETIEN :

L'entretien, d'une durée de 15 minutes, permet d'évaluer chez le candidat des connaissances liées :

- à l'analyse de sa prestation lors des différentes rencontres (explication étayée des projets d'organisation collective)
- aux aspects techniques, tactiques et réglementaires de l'activité
- à la connaissance de plusieurs principes d'entraînement et de la pratique compétitive fédérale et internationale.

COMPÉTENCES ATTENDUES			PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE	
<p><b>NIVEAU 2 :</b> Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.</p> <p><b>NIVEAU 3 :</b> Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la continuité du mouvement pour créer le déséquilibre dans le dispositif adverse. La polyvalence des joueurs permet de jouer plus vite, plus longtemps et avec plus de pression sur la ligne de front. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions.</p>			<p>Matches à 7 contre 7 sur un terrain de 50m sur 40m opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes. Les règles essentielles sont celles du rugby à 7. Il est demandé aux équipes d'adopter avant chaque match un projet d'organisation collective en attaque et en défense.</p>	
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 2 NON ATTEINT	NIVEAU 2	NIVEAU 3
02/20	Organisation collective (1)	<b>1 sur 2 :</b> Actions individuelles enchaînées et organisées. Privilégie une forme de jeu (groupé ou déployé)	<b>1 sur 2 :</b> Actions individuelles et collectives orientées par le relais. Utilise de façon adaptée les trois formes de jeu (groupé, déployé, jeu au pied) en fonction de la défense adverse	<b>2 sur 2 :</b> Actions individuelles et collectives organisées sur plusieurs temps de jeu. Utilise les trois formes de jeu (groupé, déployé, jeu au pied) pour presser la défense adverse.
01/20	Efficacité collective (2)	<b>0 sur 1 :</b> Aucun match gagné ou 1 nul	<b>0,5 sur 1 :</b> 2 nuls ou 1 match gagné sur 3	<b>1 sur 1 :</b> 2 ou 3 matches gagnés sur 3 joués
04/20	Actions individuelles du porteur de balle	<b>1 sur 4 :</b> Fait avancer la balle en perforant une défense étalée ou transmet en course. Privilégie une forme de jeu (groupé ou déployé). Joue au pied dans des espaces libres en attaque	<b>2 sur 4 :</b> Fait avancer la balle en perforant et en prenant l'intervalle. Participe au jeu groupé et au jeu déployé selon le rapport de force imposé. Jeu au pied de pression adapté.	<b>4 sur 4 :</b> Déséquilibre la défense en perforant ou en prenant l'intervalle. Provoque la défense pour franchir ou faire franchir la ligne d'avantage selon le rapport de force imposé. Jeu au pied de pression et de récupération
04/20	Actions individuelles d'aide au porteur de balle	<b>1 sur 4 :</b> Soutient au près les actions du porteur ou se place au loin en fonction du projet d'attaque anticipé et de la règle du hors-jeu.	<b>2 sur 4 :</b> Soutient le porteur au près ou et se place au loin en anticipant les conséquences de l'organisation défensive sur la progression.	<b>4 sur 4 :</b> Propose une solution efficace à la progression en fonction de l'organisation défensive. Communique et informe ses coéquipiers sur les indices du jeu
04/20	Actions individuelles de défense	<b>1 sur 5 :</b> Se déplace en fonction du porteur. Bloque de face et amène au sol. Participe aux actions collectives de blocage du groupé adverse. Arrache quelques balles	<b>2 sur 4 :</b> Se déplace en fonction du porteur et du soutien. Assure des plaquages diversifiés et efficaces sur le porteur en course. Respecte et s'intègre au rideaux défensifs.	<b>4 sur 4 :</b> Se déplace et défend au-delà de la ligne d'avantage. Retarde, bloque, récupère les ballons dans les regroupements. S'intègre et contribue à l'efficacité d'une défense en ligne. N'est jamais pris hors-jeu.
05/20	Entretien (15 minutes)	<b>1 sur 5 :</b> Analyse superficielle et théorique des rencontres. Connaissance statique des projets d'organisation collective. Lacunes techniques, tactiques et réglementaires sur le rugby à 15 et à 7. Connaissances superficielles sur la pratique culturelle de référence. Méconnaissance des principes d'entraînement et de compétition.	<b>2,5 sur 5 :</b> Analyse simple et/ou incomplète des rencontres. Explication simple des projets d'organisation collective. Connaissances techniques, tactiques et réglementaires sur le rugby à 15 mais incomplètes sur le rugby à 7. Connaissances incomplètes sur la pratique culturelle de référence. Connaissance de quelques principes d'entraînement et de la pratique compétitive « médiatisée ».	<b>5 sur 5 :</b> Analyse claire et pertinente des rencontres. Explication étayée des projets d'organisation collective. Connaissances techniques, tactiques et réglementaires sur le rugby à 15 et à 7. Connaissances approfondies et critiques sur la pratique de référence. Connaissance de plusieurs principes d'entraînement et de la pratique compétitive fédérale et internationale.

**COMMENTAIRES :** Nous maintenons en option les notions d'organisation et d'efficacité collective(1) L'évaluation de cet élément est collective, mais une variation de plus ou moins 1 point peut permettre de distinguer la contribution individuelle de chaque joueur dans l'organisation collective (de «rôle prépondérant»: +1 à «passif»: - 1), sans que la part de l'élément à évaluer «organisation collective» puisse excéder 25% de la note finale.(2) L'évaluation de l'efficacité est collective et tient compte des résultats des matches joués et peut être affinée en combinant tous les résultats possibles sur 3 matches (3V, 2V/1N, 1V/2N, 1V/1N/1D, etc.)

## OPTION EPS- ÉPREUVE FACULTATIVE - TENNIS SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

### Protocole de passation de l'épreuve :

#### I - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et une analyse de rencontres plus un entretien notés sur 5 points.

Le candidat(e) joue deux rencontres en 5 jeux chacune. Si le score du match est 4/4, le 5<sup>ème</sup> jeu se joue au point décisif à 40.

#### II - CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Il est souhaitable que les candidats aient acquis un minimum d'expérience dans l'activité équivalant à un classement 30/2.

Les candidats sont regroupés en poule de 3 joueurs de niveau proche.

Il peut être demandé au candidat d'assurer l'arbitrage.

Lorsque la somme des jeux des deux candidats est égale à 3, l'élève dispose d'un instant pour remplir la feuille d'analyse de rencontres (donnée par le jury) ainsi que son projet de jeu pour la fin de match.

#### III - PRESTATION PHYSIQUE /15 POINTS :

Volume et rythme de jeu, mobilité : déplacements et replacements :

**/6 POINTS** (voir fiche évaluation des niveaux de jeu)

Tableau des niveaux de pratique de référence

+ bonus gain des rencontres (1 point maximum) :

**/9 POINTS**

VALEUR « plancher » attribuée	NIVEAUX de pratique de référence	TENNIS
2 POINTS	« soutien l'échange » joueur NC ou 30/5	niveau 1
3 POINTS	Classement 30/4 ou 30/3	niveau 1
4 POINTS	Classement 30/2 ou 30/1	niveau 1 - début niveau 2
5 POINTS	Classement 30 ou 15/5	niveau 2
6 POINTS	Classement 15/4 ou 15/3	niveau 2 - début niveau 3
7 POINTS	Classement 15/2 ou 15/1	niveau 3
8 POINTS	Classement 15 et en dessous	niveau 3

**GAIN DES RENCONTRES :** Attribution d'une note plancher bonifiée le jour de l'évaluation certificative selon les résultats des matchs de poule de niveau.

**8 POINTS** pour les valeurs plancher attribuées + **BONUS :**

gagnant de la poule **1 POINT,**

2<sup>ème</sup> **½ POINT,**

3<sup>ème</sup> **0 voire 0,25 POINT** si la 3<sup>ème</sup> place se joue au no-avantage (point décisif à 40)

#### IV - ANALYSE DES RENCONTRES + ENTRETIEN /5 POINTS : durée de 15 minutes

Caractéristiques prélevées chez l'adversaire, chez soi, terminologie spécifique à l'APSA, échauffement (préparation à l'effort, progressivité, spécificité, bilan personnel d'évolution sur l'année, nature des progrès)

# BAC TENNIS

## FICHE INDIVIDUELLE = ANALYSE DES RENCONTRES + ENTRETIEN

<b>NOM :</b>
<b>PRÉNOM :</b>
<b>CLASSEMENT :</b>

<b><u>1<sup>er</sup></u> MATCH</b>	Mes points forts	Mes points faibles
<b>NOM :</b>		
<b>PRÉNOM :</b>		
<b>CLASSEMENT : de mon adversaire</b>		
	Points forts de mon adversaire	Points faibles de mon adversaire
<b>MON PROJET DE JEU POUR LA FIN DE MATCH :</b>		

<b><u>2<sup>nd</sup></u> MATCH</b>	Mes points forts	Mes points faibles
<b>NOM :</b>		
<b>PRÉNOM :</b>		
<b>CLASSEMENT : de mon adversaire</b>		
	Points forts de mon adversaire	Points faibles de mon adversaire
<b>MON PROJET DE JEU POUR LA FIN DE MATCH :</b>		

<b>ENTRETIEN : 15 minutes</b>	<b>NOTE : /5</b>
-------------------------------	------------------

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve	
<p><b>Proposer, mener à leur terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires identifiés et de niveau proche.</b></p> <p><b>Niveau 2 :</b> en utilisant des combinaisons de paramètres (plusieurs effets) dans la production des trajectoires.</p> <p><b>Niveau 3 :</b> en combinant plusieurs paramètres des trajectoires permettant l'efficacité de schémas tactiques imposés à l'adversaire et au rapport de force.</p>		<p>Les candidats sont regroupés en poules de trois joueurs de niveau proche. Dans chaque poule, le candidat dispute <b>deux rencontres</b>. Une rencontre se joue en un set de cinq jeu (si 4/4 le 5<sup>ème</sup> jeu se joue au no-avantage soit point décisif à 40). Lorsque la somme des jeux des deux joueurs est trois, les candidats disposent d'un instant pour noter (sur une fiche préalablement fournie par le jury) les points forts et les points faibles du jeu de l'adversaire et du sien propre ainsi que son projet de jeu pour la fin de match.</p> <p>Les candidats laissent ainsi une trace de leurs analyses de rencontres (base de discussion pour l'entretien : 15 minutes).</p>	
Évaluation des niveaux de jeu	NIVEAU 2 NON ATTEINT	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<b>Variété des frappes et des trajectoires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utilisation coup droit, revers</li> <li>accélère et ralentit la balle</li> </ul>	maîtrise l'enchaînement de 2 frappes (long/court, lent/vite, croisé/décroisé). Combine actions pour produire une réponse attendue chez l'adversaire et l'utilise (varier, cadence, effets etc.)	Combine des actions pour surprendre (lob, amorti, contre-amorti) pour feinter, jouer à contre-pied, montée à contre-temps.
<b>Variété des cibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zone centrale</li> <li>zone libre</li> </ul>	N'importe quel point du terrain libéré	N'importe quel point du terrain libéré depuis tous les points de son propre camp.
<b>Rythme de jeu</b>	Augmentation de la vitesse de jeu par le choix de trajectoires (liftées, tendues...)	Combine cadence et puissance de frappe (plus tôt, plus fort)	Combine les trois paramètres et/ou joue sur les changements de rythme pour imposer son jeu.
<b>Mobilité : Déplacement-replacement</b>	Joueur équilibré à la frappe après de grands déplacements Attitude d'attention, sursaut dynamique	Sursaut dynamique systématique à la frappe adverse. Déplacement remplacement anticipés, adaptés à la réponse adverse.	Gestion économique des déplacements et replacements.
<b>ENTRETIEN /5</b>	Ne maîtrise pas les thèmes abordés. Vocabulaire imprécis, sujets traités de façon partielle. <b>0 à 1.5</b>	Perçoit la problématique mais apporte des réponses incomplètes. Sait utiliser les remarques du jury pour préciser ses interventions. <b>2 à 3.5</b>	Traite le sujet avec précision sans que le jury n'intervienne. S'appuie sur son vécu de joueur, qu'il analyse avec recul. <b>4 à 5</b>

# OPTION EPS - ÉPREUVE FACULTATIVE - **FOOTBALL**

## SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

### Protocole de passation de l'épreuve :

#### I- DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et un entretien noté sur 5 points.

Les candidats réalisent plusieurs périodes de jeu de 15min à 7c7 sur un terrain réglementaire de football à 7 selon les règles de la FFF.

#### II- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Les équipes sont constituées par le jury au début de l'épreuve en fonction du poste et du niveau.

Les candidates, dans la mesure du possible (effectif) sont évaluées entre elles au travers de matchs à effectif réduit ou sinon en jeu mixte.

Le poste de gardien de but fera l'objet d'une évaluation spécifique communiquée aux éventuels candidats.

Les candidats peuvent être amenés à jouer à des postes différents dans un système de jeu décidé avant les rencontres ou à assurer l'arbitrage à la demande du jury.

Une tenue compatible avec l'activité est exigée (chaussures, protège-tibias)

#### III- PRESTATION PHYSIQUE :

03/20	Organisation collective
04/20	Actions individuelles du porteur de balle
04/20	Actions individuelles d'aide au porteur de balle
04/20	Actions individuelles du défenseur

Pour les gardiens de but :

03/20	Intégration à l'organisation collective
04/20	Efficacité sur sa ligne
04/20	Efficacité hors de sa ligne (sorties)
04/20	Qualité de la relance

#### IV- ENTRETIEN :

L'entretien d'une durée de 15min permet d'évaluer chez le candidat des connaissances liées :

- à l'analyse de sa prestation lors de différentes rencontres et de celle de son équipe (organisation collective)
- aux aspects techniques, tactiques et réglementaires de l'activité, son évolution.
- à la connaissance de plusieurs principes d'entraînement

COMPÉTENCES ATTENDUES			PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE	
<p><b>NIVEAU 2 :</b> rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien et impliquant au moins deux partenaires. La défense réduit son espace de jeu (latéralement, profondeur). Les candidats utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.</p> <p><b>NIVEAU 3 :</b> rechercher le gain d'une rencontre de football par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs basés sur la vitesse de circulation des joueurs et du ballon et la maîtrise de ses variations en fonction de la situation de jeu. Les espaces entre les différentes lignes de l'équipe se réduisent. Les candidats utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'actions élaborées.</p>			<p>Match à 7c7 sur terrain réduit, opposant des équipes dont le rapport de force est a priori équilibré. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 15min en fonction du nombre de candidats. Règlement fédéral (FFF) du football à 7</p> <p>Avant chaque rencontre, il est demandé aux équipes d'adopter un projet d'organisation collective identifiable (3 lignes, postes).</p>	
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 2 NON ATTEINT	NIVEAU 2	NIVEAU 3
03/20	Organisation collective	Organisation collective identifiable (rôles) mais relativement figée pendant les rencontres  <b>0 à 1</b>	Organisation collective adaptée à l'adversaire (forces, faiblesses). Les actions d'attaque sont variées (alternatives, combinaisons...). L'organisation défensive est efficace. L'équipe peut s'adapter au jeu pour rester structurée en attaque et en défense.  <b>1.5 à 2</b>	L'équipe joue en bloc tant en attaque qu'en défense (participation de tous) Enchaîne plusieurs formes d'attaque sans perdre le ballon et en se donnant du temps pour déséquilibrer l'adversaire (permutation, décalage) En défense, l'organisation est structurée / système choisi (mixte, zone) <b>2.5 à 3</b>
04/20	Actions individuelles du porteur de balle	Privilégie le jeu court, jeu long incertain, donne le ballon dans la course du partenaire proche (appui, soutien) La conduite de balle est assurée mais le joueur rencontre des difficultés face à un défenseur Se met en situation de tir après contrôle dans une position favorable par rapport à la cible <b>0 à 2</b>	Alterne jeu court et jeu long, utilise différentes surfaces de contact pour se déplacer avec le ballon ou le donner à un partenaire (extérieur, intérieur). Dribbles de conservation et d'élimination (feintes) efficaces. Les tirs mettent en danger à des distances et sous des angles variés, avec utilisation de l'espace aérien (tête)  <b>2.5 à 3</b>	Joue dans l'espace et dans les intervalles Est capable de changer le rythme du jeu, de créer un déséquilibre par son action sur le ballon (une touche, dribble, feinte, prise de balle) tirs variés, virtuosité technique notamment sur les ballons aériens (tête, volée) ou sans contrôle  <b>3.5 à 4</b>
04/20	Actions individuelles du non porteur de balle	Se démarque par rapport au porteur de balle latéralement ou en profondeur, pour assurer la conservation du ballon ou se mettre en situation de tir  <b>0 à 2</b>	Crée et utilise des espaces libres à distance optimale du porteur de balle. Se place et se déplace pour contribuer à la continuité du jeu (appui, soutien, décrochage, appel) Ou la mise en situation favorable de tir <b>2.5 à 3</b>	Crée et utilise des espaces libres près ou loin du porteur (fausses pistes, courses croisées, écran, dédoublement...) Recherche des intervalles, jeu à 3, suit le déplacement /replacement du bloc équipe  <b>3.5 à 4</b>

04/20	<b>Actions individuelles du défense</b>	Centré sur ballon cible et vis-à-vis, freine le porteur du ballon , presse le porteur quand il est proche de lui  <b>0 à 2</b>	Subtilise , intercepte, anticipe, oriente le porteur de balle (éviter l'axe du but). Se replace dans sa zone , couvre, aide  <b>2.5 à 3</b>	Capable de presser, harceler le porteur adverse, réduire l'espace offensif adverse en accord avec son équipe. Se replace / système choisi , gestes défensifs utilisés lucidement (tacle, charge, interception ) <b>3.5 à 4</b>
05/20	<b>Entretien (15 minutes)</b>	Lacunes règlementaires, vocabulaire imprécis, non spécifique . La connaissance de l'activité est superficielle, anecdotique . Le candidat ne connaît pas les principes d'entraînement et de préparation physique spécifique à l'activité .  <b>0 à 2</b>	Les réponses sont incomplètes mais le candidat connaît l'activité et propose une analyse cohérente de sa prestation et de celle de son équipe . Il connaît quelques principes d'entraînement mais les explique de manière incomplète  <b>2.5 à 3</b>	Analyse claire et pertinente de sa prestation et de celle de son équipe Connaissances techniques règlementaires et tactiques approfondies, regard éclairé sur l'évolution du jeu . Principes d'entraînement connus et manipulés efficacement en fonction du questionnement  <b>3.5 à 4</b>

### Évaluation du gardien de but

03/20	Organisation collective	Plus spectateur qu'acteur, Communique peu avec ses partenaires ou de manière peu constructive	Acteur de l'animation défensive , il dirige l'action de ses partenaires	Animateur du jeu, tant sur le plan défensif qu'offensif Présence efficace et rassurante
04/20	Efficacité sur sa ligne	Quelques arrêts réflexes, mais souvent en déséquilibre arrière, ou sur un côté fort .manque d'amplitude dans la couverture de son but ,	Attitude pré-active et placement adapté à la position du tireur . les ballons sont souvent repoussés ou déviés	Idem avec une efficacité avérée des deux côtés , les mains sont fermes et La couverture de la cible maximale , ballons bloqués dès que possible
04/20	Sorties	Sorties timides ou désordonnées devant l'attaquant , peu d'efficacité notée	Sorties aériennes annoncées mais prises de balle incertaines. Quelques duels gagnants Au sol	Sorties sûres et efficaces, Retarde et cadre le porteur adverse en restant longtemps sur ses appuis
04/20	Relance	Choix incertains, pas toujours adaptés , peu de prise d'initiative , jeu au pied fébrile	Relance adaptée mais qui manque souvent d'amplitude , déchets techniques sur le jeu au pied	Relance efficace et pouvant être décisive à la main et au pied

# OPTION EPS - ÉPREUVE FACULTATIVE - NATATION

## SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

### Protocole de passation de l'épreuve :

#### I- DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- Réaliser un **400 mètres nage libre selon le règlement fédéral en vigueur.**
- Les candidats auront 20 minutes pour s'échauffer et se préparer à l'épreuve.

#### II- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Le jury est composé de 2 chronométrateurs

#### III- PRESTATION PHYSIQUE :

- Évaluée sur 15 points

#### IV- ENTRETIEN :

- Évalué sur 5 points .

**Il dure 15 minutes et est destiné à évaluer les connaissances du candidat dans les quatre domaines suivants de l'activité Natation :**

- la connaissance de la pratique sociale de l'activité : les règlements, l'organisation des compétitions, la sécurité
- l'aspect technique de l'activité : principes d'action
- l'élaboration d'un plan d'entraînement en vue de préparer une saison, un cycle, une séance' l'épreuve d'option
- les principes de préparation physique (musculature, étirements, récupération) et leur justification physiologique.

NATATION		RÉFÉRENTIEL – OPTION FACULTATIVE				ACADÉMIE DE BORDEAUX				
COMPÉTENCES ATTENDUES						PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE				
<p><b>Niveau 2:</b> se préparer pour réaliser une performance au 400m nage libre comprise : Entre 6min 28s et 7min 16s pour les filles entre 5min 53s et 6 min 39s pour les garçons</p> <p><b>Niveau 3:</b> se préparer pour réaliser une performance au 400m nage libre comprise : entre 5min 20s et 6min 22s pour les filles entre 4min 49s et 5min 47s pour les garçons</p>						Le candidat doit réaliser un 400 mètres nage libre (épreuve chronométrée en adoptant le mode de nage en conformité avec le règlement FINA)				
Éléments à évaluer		NIVEAU 2 NON ATTEINT			NIVEAU 2			NIVEAU 3		
<b>15 points</b>	<b>Performance</b>		FILLES	GARÇONS		FILLES	GARÇONS		FILLES	GARÇONS
		<b>0</b>	> 9min 05s	> 8min 28s	<b>7,5</b>	7min 16s	6min 39s	<b>11,5</b>	6min 22s	5min 47s
		<b>1</b>	8min 56s	8min 18 s	<b>8</b>	7min 10s	6min 33s	<b>12</b>	6min 16s	5min 41s
		<b>1,5</b>	8min 47s	8 min 09s	<b>8,5</b>	7min 02s	6min 25s	<b>12,5</b>	6min 05s	5min 31s
		<b>2</b>	8min 38s	8min 00s	<b>9</b>	6min 55s	6min 18s	<b>13</b>	5min 54s	5min 21s
		<b>2,5</b>	8min 30s	7min 52s	<b>9,5</b>	6min 48s	6min 11s	<b>13,5</b>	5min 45s	5min 12s
		<b>3</b>	8min 21s	7min 43s	<b>10</b>	6min 41s	6min 05s	<b>14</b>	5min 36s	5min 04s
		<b>3,5</b>	8min 13s	7min 35s	<b>10,5</b>	6min 34s	5min 59s	<b>14,5</b>	5min 27s	4min 56s
		<b>4</b>	8min 05s	7min 27s	<b>11</b>	6min 28s	5min 53s	<b>15</b>	5min 20s	4min 49s
		<b>4,5</b>	7min 58s	7min 20s						
		<b>5</b>	7min 50s	7min 12s						
		<b>5,5</b>	7min 43s	7min 05s						
		<b>6</b>	7min360s	6min 58						
		<b>6,5</b>	7min 29s	6min 51s						
<b>7</b>	7min 22s	6min 45s								
<b>5 points</b>	<b>Entretien</b>	Lacunes règlementaires, vocabulaire imprécis, non spécifique . La connaissance de l'activité est superficielle, anecdotique . Le candidat ne connaît pas les principes d'entraînement et de préparation physique spécifique à l'activité . <b>0 à 2</b>			Les réponses sont incomplètes mais le candidat connaît l'activité et propose une analyse cohérente de sa prestation . Il connaît quelques principes d'entraînement mais les explique de manière incomplète <b>2.5 à 3</b>			Analyse claire et pertinente de sa prestation . Connaissances techniques et règlementaires approfondies . Principes d'entraînement connus et manipulés efficacement en fonction du questionnement <b>3.5 à 5</b>		

# OPTION EPS - EPREUVE FACULTATIVE - JUDO

## SERIES GENERALES ET TECHNOLOGIQUES

Protocole de passation de l'épreuve :

### I- DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et un entretien noté sur 05 points.

Afin de permettre au jury de composer au mieux des poules de niveau, chaque candidat pourra présenter le jour des épreuves son passeport sportif et/ou une attestation de son grade et de son niveau de compétition (départemental, régional, inter régional, national).

### II- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE

Il est souhaitable que les candidats aient acquis un minimum d'expérience dans l'activité équivalant au niveau d'une ceinture marron.

Dans un souci de sécurité et compte tenu des exigences de l'épreuve, une phase d'observation des candidats pourra précéder l'évaluation, afin de vérifier certains pré-requis (chutes, règlements...).

Les candidats ne maîtrisant pas ces compétences, selon l'appréciation souveraine du jury, ne pourront prendre part à la prestation physique.

Les candidats doivent se présenter avec un kimono et une ceinture.

### III- PRESTATION PHYSIQUE.

- Evaluée sur 15 Points

#### 1) Démonstration technique.

- Evaluée sur 05 Points

Les candidats présenteront une technique debout et une technique au sol de leur choix( opportunités, esquives, défenses, combinaisons, contres, liaisons debout-sol...).Le jury attend une présentation dynamique et rythmée de l'épreuve.

#### 2) Epreuve de « RANDORI » .

- Evaluée sur 10 Points

Le candidat réalise trois combats de trois minutes avec trois minutes minimum de repos entre chaque combat. Les combats se déroulent dans les conditions réglementaires de l'activité. Afin d'affiner l'évaluation, le jury peut demander à certains candidats d'effectuer un ou deux combats supplémentaires.

La notation tiendra compte de l'efficacité et des systèmes d'attaque et de défense en relation duelle ( qualités technico-tactiques mises en évidence lors des combats).

### IV- ENTRETIEN.

- Evalué sur 05 Points

L'entretien, d'une durée de quinze minutes permet d'évaluer chez le candidat des connaissances portant sur les trois champs suivants :

- Connaissances de la logique de l'activité
- Analyse de sa prestation
- Connaissances relatives aux préparations physiques générales et spécifiques.

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE			
<p><b>NIVEAU 3</b></p> <p>En situation de combat, gérer ses ressources en fonction des caractéristiques de l'adversaire.</p>	<p>L'évaluation comprend deux parties :</p> <p><b>75% :</b>     <b>25% Technique</b> : Démonstration d'une technique debout et une technique au sol au choix du candidat.</p> <p>              <b>50% Combats</b> : 3 combats de 3 minutes                                      Récupération minimum entre 2 combats : le temps d'un combat.                                      Le IPPON n'arrête pas le combat.                                      Niveau minimum : ceinture marron recommandée</p> <p><b>25% :</b>     <b>Entretien portant sur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance de la logique de l'activité : Règlement, technique, tactique, arbitrage.</li> <li>- Analyse de la prestation : Points forts, points faibles de l'adversaire en relation avec ses propres points forts et faibles.</li> </ul> <p>Elargissement du questionnement à l'entraînement, la préparation physique et mentale, la gestion de poids, l'alimentation, vécu dans l'activité, etc...</p> <p>Les candidats pourront prendre en charge l'arbitrage.</p>			
POINTS à ATTRIBUER	ELEMENTS à EVALUER	NIVEAU 2 NON ATTEINT DE 0 à 4.5 POINTS	NIVEAU 2 DE 5 à 8 POINTS	NIVEAU 3 DE 8 à 10 POINTS
<p><b>RANDORIS</b></p> <p><b>10/20</b></p>	<p>Efficacité            Fréquence des attaques            Gestion de l'effort et du rapport de force            Système d'attaque et de défense ( debout et au sol)            Saisies, attitudes            Qualité des déplacements            Variété des attaques et des opportunités            Qualité et variété des enchaînements</p>	<p>Bonne fréquence d'attaque, mais gestion inégale des ressources            Qualité inégale des saisies et des formes de corps            S'efforce de varier les formes d'attaques et d'opportunités ( au moins 2 directions)            Enchaînements stéréotypés ( avant-arrière seulement )            Peu de liaisons debout- sol.            Faiblesse des défenses ( peu d'esquives, peu de contresprises).</p>	<p>Nette supériorité des avantages marqués            Bonne gestion des ressources            Saisies adaptées et efficaces            Bonnes formes de corps            Varie ses attaques ( 3 ou 4 formes de corps différentes )            Exploite ou provoque des opportunités ( 3 ou 4 opportunités différentes )            Enchaîne ses actions et suit au sol selon les réactions de l'adversaire.            Varie ses défenses et ses contre-prises.</p>	<p>S'impose et conclut ( supériorité constante des avantages)            Conclut rapidement ( très bonne gestion)            Saisies efficaces et variées.            Systèmes d'attaques et de défenses élaborés et variés ( enchaînements, confusions, feintes, attaque dans l'attaque...)            Liaisons Debout-Sol : Rapidité, conclusions variées ( immobilisations, clés, étranglements).</p>
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p><b>5/20</b></p>	<p>/2.5 <b>-Technique debout</b>            /2.5 <b>-Technique au sol</b></p>	<p>L'évaluation portera sur les connaissances : Opportunités, esquives, défenses, combinaisons, contres, liaisons debout-sol ... et sur la faisabilité et l'efficacité, les formes de corps et les contrôles, l' amplitude et le rythme.</p>		
<p><b>ENTRETIEN</b></p> <p><b>5/20</b></p>	<p>/2.5 <b>-Connaissance de la logique de l'activité</b> : Règlement, technique, tactique, arbitrage.</p> <p>/2.5 <b>-Analyse de la prestation</b> : Points forts, points faibles de l'adversaire en relation avec ses propres points forts et faibles.            Elargissement du questionnement à l'entraînement, la préparation physique et mentale, la gestion de poids, l'alimentation, vécu dans l'activité, etc...</p>			

# OPTION EPS - ÉPREUVE FACULTATIVE - SURF

## SÉRIES GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES

**Il est vivement conseillé au candidat de lire attentivement le règlement de l'épreuve et de vérifier qu'il est en mesure de réussir le minimum exigé avant de s'inscrire à cette option.**

### Document à fournir obligatoirement:

Pour d'évidentes raisons de sécurité, le candidat devra **adresser au rectorat, avec sa confirmation de candidature**, une attestation (année scolaire en cours) de réussite à un 400 m nage libre validée par un MNS (signature et cachet de la piscine) ou par son professeur d'EPS (signature et cachet de l'établissement). **Sans ce document le candidat ne sera pas convoqué à l'épreuve.**

## I- Description de l'épreuve

Le candidat devra réaliser deux sessions de surf selon le règlement fédéral en vigueur.

### 1/ Règlement spécifique à l'épreuve d'option

Le candidat devra prendre en compte les conditions climatiques du jour de l'épreuve (session prévue courant avril) et s'équiper en conséquence. Le jury restera souverain sur le choix de la participation ou non d'un candidat sous équipé (combinaison de surf shorty minimum).

- a) test chronométré sur un passage de barre avec la planche dont il se servira pour toutes les épreuves. Pour avoir la possibilité d'être évalué sur les deux sessions de surf, le temps de parcours du candidat ne devra pas excéder une fourchette supérieure à 120% à 140% du temps de l'ouvreur(se). Cet ouvrier(se) est choisi(e) par le président du jury le jour de l'épreuve.
- b) Une prestation féminine et masculine d'athlètes du centre de haut niveau servira de repère au jury et aux candidat(e)s pour fixer le niveau 3 de réalisation technique compte tenu des conditions climatiques du jour de l'épreuve .
- c) L'évaluation de la prestation physique se déroulera en deux sessions dont le temps des séries et le nombre de vagues seront déterminés le jour de l'épreuve par le président de jury.

### 2/ Conditions de l'épreuve

- Appel des candidats et vérification des pièces d'identité.
- Échauffement à sec de 20 à 25 minutes environ.
- Parcours chronométré.
- Première prestation servant à déterminer le podium de chaque candidat.
- Deuxième prestation.

L'entretien pourra se dérouler soit avant soit après la deuxième prestation.

## II- Entretien

D'une durée maximale de 15 minutes, il se déroule à l'issue d'une des deux prestations physiques. S'appuyant sur celle ci, le jury appréciera la capacité du candidat à analyser sa propre pratique.

L'entretien portera également sur la connaissance du milieu et l'aspect sécuritaire de l'activité.

## III- Notation

- Prestation sur 15 points : 10 points pour la performance + 5 points pour la maîtrise (voir le référentiel en annexe)
- Entretien sur 5 points

<b>SURF</b>		<b>REFERENTIEL – OPTION FACULTATIVE</b>		<b>ACADEMIE DE BORDEAUX</b>	
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		<b>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</b>			
Niveau : 2 Voir annexe niveau 2 Niveau : 3 Voir annexe niveau 3		Le candidat doit réaliser un surf radical et évolutif avec une prise de risque maîtrisée sur les sections les plus critiques de la vague. X vagues seront prises en compte (par décision du jury le jour de l'épreuve).			
Eléments à évaluer		<b>NIVEAU 2 NON ATTEINT</b>		<b>NIVEAU 2</b>	<b>NIVEAU 3</b>
Maîtrise	5 points	0 à 2		2,5 à 3,5	4 à 5
		<b>Espace de surf</b>	A1 (voir tableau ci-joint)	A2 (voir tableau ci-joint)	A3 (voir tableau ci-joint)
		<b>Qualité des manœuvres</b>	B1 (voir tableau ci-joint)	B2 (voir tableau ci-joint)	B3 (voir tableau ci-joint)
		<b>Choix et utilisation tactique des vagues</b>	C1 (voir tableau ci-joint)	C2 (voir tableau ci-joint)	C3 (voir tableau ci-joint)
Performance	10 points	0 à 4,5		5 à 7,5	8 à 10
		Résultat sur 10 = R Somme des notes obtenues sur les vagues = S Nombre de vagues = Xn Nombre de juges = Jn $R = \frac{S}{Jn * Xn}$		Résultat sur 10 = R Somme des notes obtenues sur les vagues = S Nombre de vagues = Xn Nombre de juges = Jn $R = \frac{S}{Jn * Xn}$	Résultat sur 10 = R Somme des notes obtenues sur les vagues = S Nombre de vagues = Xn Nombre de juges = Jn $R = \frac{S}{Jn * Xn}$
Entretien	5 points	Les connaissances sur l'activité (spécificité du milieu : courants, marées, etc et principes de sécurité) sont superficielles. Le candidat ne connaît pas les principes de préparation physique spécifique et d'entraînement à l'activité.		Les connaissances sur l'activité sont cohérentes mais incomplètes. Le candidat connaît les grands principes de l'entraînement sans toutefois les expliquer complètement.	Les connaissances sur l'activité sont précises et pertinentes. Le candidat est capable de définir, à l'aide d'un vocabulaire spécifique, les techniques et règlements inhérents à l'activité.
		<b>0 a 2</b>		<b>2.5 à 3.5</b>	<b>4 à 5</b>

NIVEAU	NIVEAU 2 NON ATTEINT A2	NIVEAU 2	NIVEAU 3
REPERES	A1	A2	A3
<b>Espace de surf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toujours loin du déferlement</li> <li>- Lors d'une manœuvre les appuis sont souvent dans le 1/3 inférieur de la vague</li> <li>- Rame peu efficace (roulis ; avachi sur la planche)</li> <li>-Difficulté à placer ses canards</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parfois dans l'espace critique (s'éloigne et revient anecdotiquement dans l'espace critique)</li> <li>- Lors d'une manœuvre les appuis sont souvent dans les 2/3 inférieurs de la vague</li> <li>- Rame efficace (cambrure dorsale prononcée) baisse de régime en fin de prestation</li> <li>- Canards efficaces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toujours dans l'espace critique (ou s'en éloigne pour mieux y revenir )</li> <li>- Lors de certaines manœuvres les appuis sont dans le 1/3 supérieur de la vague</li> <li>- Vitesse de rame constante et efficace tout au long de la prestation</li> <li>- Timing pertinent des canards</li> </ul>
	B1	B2	B3
<b>Qualité des manœuvres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surf à plat ( trajectoires sinusoïdale plates ; etc..)</li> <li>- Génère peu de vitesse</li> <li>- Aucune répartition de charge sur les appuis (jambe avant ou arrière)</li> <li>- Flexion /extension inexistante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Passage maîtrisé de la glisse à plat à la prise de rail (et inversement)</b></li> <li>- Génère de la vitesse</li> <li>- La planche reste en contact avec la vague</li> <li>- Utilise toute la hauteur de la vague</li> <li>- Manœuvres les plus souvent utilisées aussi bien en back-side qu'en front-side: bottom; roller; cut back...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passage maîtrisé rail to rail</li> <li>- Plus de la ½ planche sort de la lèvre de la vague sur les rollers</li> <li>- Manœuvres radicales supplémentaires utilisées : roller reentry; floater; snap; aerial, etc..</li> </ul>
	C1	C2	C3
<b>Choix et utilisations tactiques des vagues</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interférences peuvent être fréquentes</li> <li>- lecture de vagues ou prises d'information inexistantes ( surf dans un couloir ;regard vers l'avant)</li> <li>- Prise de vagues aléatoires</li> <li>- suit les autres surfeurs pour se placer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se place au pic précédent sans anticiper sur un décalage</li> <li>- Irrégulier dans les choix d'utilisation de la vague</li> <li>- Recherche l'inside sans prendre en compte l'évolution des séries de vagues.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticipe : <ol style="list-style-type: none"> <li>1)- Lecture de vague précise(recherche du regard )</li> <li>2)le placement des autres surfeurs pour assurer la prise de vague</li> <li>3)le décalage pour assurer la meilleure vague de la série (recherche du regard )</li> </ol> </li> <li>- Utilisation pertinente du potentiel de la vague surfée</li> </ul>