



MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des
BEP CAP.

EPREUVE :
GYMNASTIQUE au SOL

Année scolaire 2012-2013

Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille
Place Lucien Paye
13 621 Aix-en-Provence Cedex 1
Téléphone : 04.42.91.70.00

En référence aux arrêtés du 10 février 2009 (BOEN spécial N°2 du 19 février 2009 MENE 0829948a) et du 15 juillet 2009 (BOEN N° 31 du 27 août 2009 0916587a), ainsi qu'aux notes de service du 8 octobre 2009 (BO N°42 du 12 novembre 2009). Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2013 des Examens des BEP CAP.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

« Art. 3 : Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (CNED), les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous un ensemble de deux épreuves :

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

- ☞ La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.
- ☞ Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.
- ☞ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve avec sa convocation accompagnée d'un certificat médical d'aptitude (au dos de la convocation) dûment renseigné (signature et tampon du médecin) et d'une pièce d'identité.

EPREUVE : GYMNASTIQUE au SOL

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ **2 séquences de 3 éléments**, soit six éléments de niveaux de difficulté identifiés doivent être présentés.
- La réalisation est libre et présentée sur une fiche type « projet » **en double exemplaires** (Cf. Annexe) qui comporte son scénario (figurines, chronologie).
- Au minimum 3 familles gymniques parmi les familles (1, 2, 3, 4 et 5) pour les garçons et (1, 2, 3, 4, 5 et 6) pour les filles sont représentées dont au moins un renversement.
- Le choix des difficultés doit être fait dans le code scolaire de référence (Cf. Annexe).
- La prestation se déroule sur un chemin de tapis (12x2m), et au moins 2 longueurs.
- La cotation des difficultés est référée au **code scolaire de référence**. (Cf. Planches en annexe).
 - Difficultés A=0,20 / B=0,40 / C=0,6 / D = 0,8 / E=1
- Chaque candidat sera évalué dans le rôle de gymnaste devant un public et dans le rôle de juge. Il devra d'une part repérer les éléments de difficultés, et d'autre part apprécier la fluidité de la prestation d'un autre candidat.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ L'enchaînement au sol se déroule au choix sur un praticable de 12 m * 12m ou sur une piste de 12m * 2m
- ☞ Une tenue adaptée est exigée (Pieds nus ou chaussons, justaucorps ou short ou pantalon de survêtement ou cycliste, tee-shirt rentré)
- ☞ Les chaussures, les vestes de survêtement, les sweat shirts et les pantalons larges sont interdits
- ☞ Préalablement à la prestation physique, la candidate ou le candidat présente au jury le projet de son enchaînement sur le modèle qui sera fournie par le jury.

III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

- ☞ NIVEAU 3 : Composer deux séquences différentes constituées chacune de trois éléments enchaînés (trois familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.

IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

1^{ère} phase :

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

2^{ème} phase :

- Echauffement, composition et révision de l'enchaînement
- Préparation des fiches projet communiquées par le jury
- Composition des groupes de candidats

3^{ème} phase :

- Passage de chaque candidat devant un jury
- Selon l'organisation, un candidat passe la pratique physique et un autre juge la prestation.

V - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. tableaux pages 4

VI - ANNEXES :

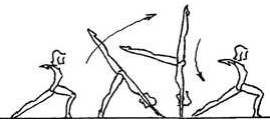








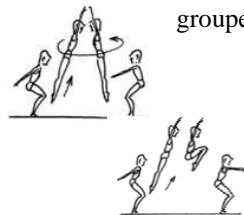



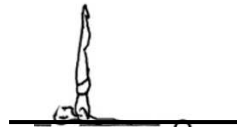
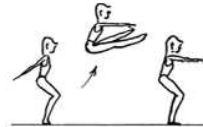

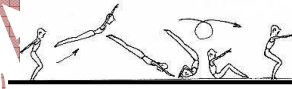


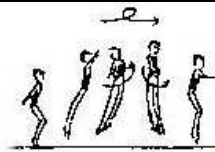


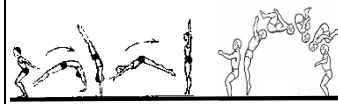


Cf. documents pages 5 à 8

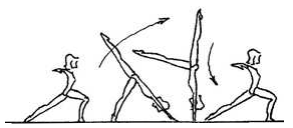


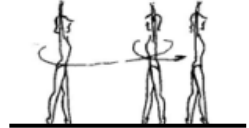

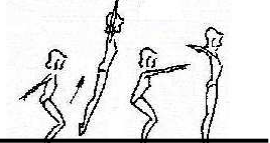




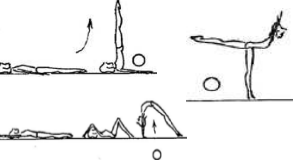
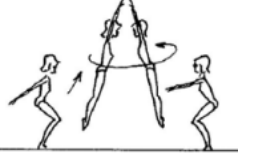
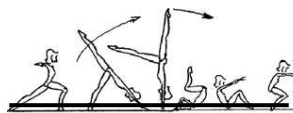
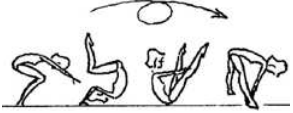
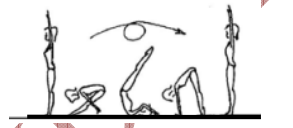
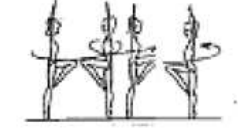
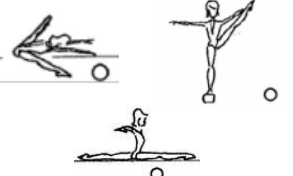
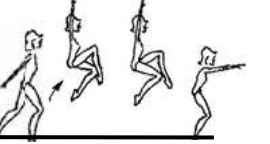
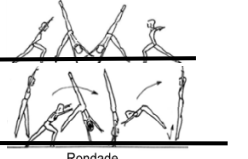



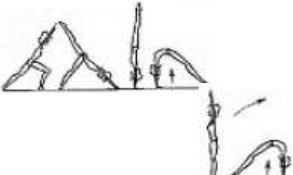
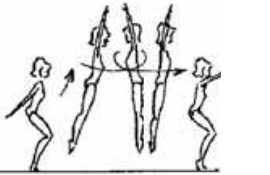


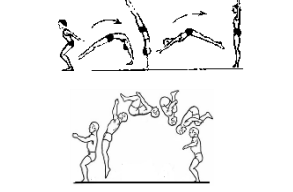
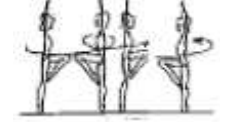
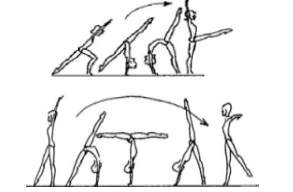
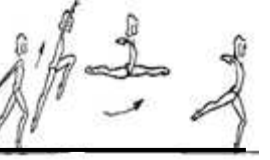


GYMNASTIQUE AU SOL CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE												
NIVEAU 3 Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.		Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : les éléments proviennent d'au moins 3 familles gymniques différentes dont un renversement. Des contraintes d'espace: l'enchaînement est réalisé sur un chemin de tapis de 12mx2m (au moins 2 longueurs) . Un passage devant un public et une appréciation porté par des juges. La cotation des difficultés est référée au code scolaire / A:0,20 B:0,40 C:0,60 D:0,8 E:1												
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts						COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts						
06 Points	DIFFICULTE	Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois												
		NOTE :	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
		POINTS :	0.6	0.8	1	1.2	1.4	1.6	1.8	2	2.2	2.4	2.6	2.8
		ELEMENTS	3A	4A	5A	6A	5A ,1B	4A,2B	3A,3B	2A,4B	1A ,5B	6B	5B,1C	4B,2C
08 Points	EXECUTION	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Tout élément réalisé avec une aide entraîne la décote de sa valeur (B devient A). Petites fautes de correction (liées à la tenue, à la présentation et au maintien) = -0,2 pts. Grosses fautes techniques (gainage, amplitude, placements segmentaires) = -0,5 pts. Chute = -1pt. Contraintes d'espace non respectées = -1pt												
03 Points	COMPOSITION	1pt				2pts				3pts				
		Rupture entre les éléments (arrêt prolongé, chute). Inadéquation entre la prestation et les ressources des élèves.				Les éléments sont rééquilibrés (transitions courtes et dynamiques, l pas). Adéquation entre les réalisations et les ressources des élèves.				Les éléments sont enchaînés choix des éléments judicieux.				
03 Points	ROLE DE JUGE	1pt				2pts				3pts				
		Repère tous les éléments de difficultés.				Repère tous les éléments de difficultés. Identifie les éléments gymniques et les éléments acrobatiques.				Repère tous les éléments de difficultés. Identifie les éléments gymniques et les éléments acrobatiques. Repère le niveau de composition.				

Code Scolaire CAP / BEP GYMNASTIQUE MASCULINE AU SOL 2013

Familles <i>valeurs des éléments</i>	Renversements	Rotations avant	Rotations arrière	Souplesses ou maintiens	Sauts et pirouettes
A = 0,20	Montée en ATR 1 jambe 	Roulade avant groupée 	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Planche écart 	Saut extension 
B = 0,40	Montée en ATR 	Roulade avant élevée 	Roulade jambes fléchies 	Planche faciale ou costale 	Pirouette ½ tour ou saut groupé 
C = 0.60	ATR tenu 1'' roulade 	Roulade avant jambes écartées 	Roulade arrière jambes tendues 	Chandelle 	Saut écart 
D = 0.8	Roue / rondade 	Saut de l'ange (niveau épaules) 	Roulade arrière ATR 	Equerre 	Pirouette 1 tour 
E = 1.00	Saut de mains 	Salto Avant 	Flic flac ou Salto arrière 	Grand écart ou, Ecrasement facial, Y 2'' 	Pirouette 1 tour ½ 

Familles valeurs des éléments	Renversement	Rotation avant	Rotation arrière	Tours et pivots	Soupleses ou maintiens	Sauts et pirouettes
A = 0,20	Montée en ATR 1 jambe 	Roulade avant jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues écartées 	½ tour 2 jambes 	attitudes ou arabesques 2'' 	Saut extension 
B = 0,40	Montée en ATR 2 jambes 	Roulade avant élevée 	Roulade arrière jambes fléchies 	½ tour accroupi 2 jambes 	Chandelle ou Pont ou Planche faciale 	Pirouette ½ tour 
C = 0.60	ATR tenu 1'' roulade 	Roulade avant jambes écartées 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Pivot ½ tour (1 jambe) cuisse à l'horizontale 	Écrasement facial 2'' ou Y 2 ''ou grand écart 2'' 	Saut de chat 
D = 0.8	Roue / rondade  <small>Rondade</small>	Roulade avant jambes serrées tendues 	Roulade arrière ATR 	Pivot 1 tour cuisse à l'horizontale 	Descente en pont 2'' 	Pirouette 1 tour 
E = 1,00	saut de mains 	Salto Avant 	Flic flac ou Salto arrière 	Pivot 1 tour 1/2 cuisse à l'horizontale 	Souplesse arrière ou avant 	Grand jeté 

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE DE GYMNASTIQUE AU SOL GARCONS
« FICHE PROJET » à remettre au jury en 2 exemplaires

Nom : _____ Prénom : _____
 N°d'inscription : _____ date : _____ Heure : _____

Juges :
 1 :
 2 :

DIFFICULTE :

A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1.0 x	=
TOTAL	=

NOTE DE DIFFICULTE : / 6 Pts	NOTE D'EXECUTION : / 8 Pts	NOTE DE COMPOSITION : / 3 Pts
--	--	---

NOTE DE JUGE : / 3 Pts

Surligner et numéroté les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement.

NOTE FINALE : / 20 Pts

Familles / Valeur	A = 0,2 Pt	B = 0,4 Pt	C = 0,6 Pt	D = 0,8 Pt	E = 1,0 Pt
Famille 1 Renversement	ATR 1 jambe 	ATR 2 jambes 	ATR roulade avant 	Roue / Rondade <small>Rondade</small>	Saut de mains
Famille 2 Rotation avant	Roulade avant groupée 	Roulade avant élevée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Saut de l'ange 	Salto avant
Famille 3 Rotation arrière	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Roulade arrière ATR 	Flic Flac ou Salto arrière
Famille 4 Souplesse ou maintien 2''	Planche écart 2'' 	Planche faciale ou costale 2'' 	Chandelle 2'' 	Equerre 2'' 	Grand écart ou Ecrasement facial ou Y 2''
Famille 5 Saut	Saut extension 	Pirouette 1/2 tour ou Saut groupé 	Saut écart 	Pirouette 1 tour 	Pirouette 1 tour 1/2

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE DE GYMNASTIQUE AU SOL FILLES
« FICHE PROJET » à remettre au jury en 2 exemplaires

Nom : _____ Prénom : _____
 N°d'inscription : _____ date : _____ Heure : _____

Juges :
 1 :
 2 :

DIFFICULTE :

A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1,0 x	=
TOTAL	=

NOTE DE DIFFICULTE :	NOTE D'EXECUTION :	NOTE DE COMPOSITION :
/ 6 Pts	/ 8 Pts	/ 3 Pts

NOTE DE JUGE :
/ 3 Pts
NOTE FINALE :
/ 20 Pts

Surligner et numéroté les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement.

Familles / Valeur	A = 0,2 Pt	B = 0,4 Pt	C = 0,6 Pt	D = 0,8 Pt	E = 1,0 Pt
Famille 1 Renversement	ATR 1 jambe 	ATR 	ATR roulade avant 	Roue ou rondade 	Saut de mains
Famille 2 Rotation avant	Roulade avant groupée 	Roulade avant élevée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Rondade Roulade avant jambes tendues serrées 	Salto avant
Famille 3 Rotation arrière	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Roulade arrière ATR 	Flic flac ou Salto arrière
Famille 4 Tours et pivots	1/2 tour 2 jambes 	1/2 tour accroupi 2 jambes 	Pivot 1/2 tour 1 jambe 	Pivot 1 tour 	Pivot 1 tour 1/2
Famille 5 Souplesse ou maintien 2''	Attitude ou Arabesque 2'' 	Chandelle ou Pont ou Planche faciale 2'' 	Écrasement facial ou Y ou Grand écart 2'' 	Descente en pont 2'' 	Souplesse arrière ou Souplesse avant
Famille 6 Saut	Saut extension 	Pirouette 1/2 tour 	Saut de chat 	Pirouette 1 tour 	Saut grand jeté