

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des  
Baccalauréats généraux, technologiques, professionnels  
Brevets des métiers d'Art, BEP et CAP

EPREUVE ADAPTEE  
TRIATHLON SANTE - ASDEP :  
Activité Sportive de Développement et d'Entretien Physique  
(Musculature - Stretching - Relaxation)

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 à l'arrêté du 21 décembre 2011, ainsi qu'à la circulaire du 8 juin 2012, cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives adaptées retenues pour la session 2013 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

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

« Art. 15 : 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) sont évalués lors d'un examen ponctuel terminal. »

« Art. 13 : Les candidats présentant une inaptitude partielle ou un handicap, ne permettant pas une pratique des APSA telles que présentées dans le cadre habituel du contrôle en cours de formation, bénéficient d'un contrôle adapté. (...) Lorsque les conditions d'aménagement n'autorisent pas une évaluation adaptée au contrôle en cours de formation, un examen ponctuel est proposé. Les candidats sont alors évalués sur une seule épreuve académique adaptée. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal Adapté s'effectue sur une seule épreuve.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous une épreuve parmi les 4 possibles :

EPREUVE N° 1 :	Marche
EPREUVE N° 2 :	Tir à l'arc
EPREUVE N° 3 :	Natation
EPREUVE N° 4 :	Triathlon « ASDEP » (1) (muscultation - stretching - relaxation)

(1) *Activité Sportive de Développement et d'Entretien Physique.*

- ☞ La participation à l'épreuve 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.

**I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :**

☞ Chaque candidat prépare une séance d'une durée de vingt minutes, constituée d'un triathlon qu'il aura choisi en fonction de son aptitude partielle.

☞ Les adaptations permanentes du travail fourni à la nature de l'aptitude partielle (choix des thèmes, de la charge de travail, des temps et des modalités de récupération optimisés par rapport aux capacités du candidat) constituent un des éléments essentiels de cette épreuve.

☞ Le triathlon sera structuré à partir de trois thèmes au choix du candidat parmi les cinq suivants :

**1. échauffement physiologique et musculaire**

- déplacements (course lente, marche rapide, déplacement assisté) qui sollicitent les grandes fonctions circulatoires et respiratoires ;
- mobilisations articulaires, étirements musculaires brefs (5" à 10") compatibles avec les capacités physiques du candidat.

**2. travail cardio-pulmonaire**

- alternance de temps d'effort et de repos ; exemple : 15"/15" (course lente/marche ; marche rapide/marche lente ; saut à la corde/arrêt ; saut sur mini-trampoline/repos).

**3. renforcement musculaire/musculation**

- choix des groupes musculaires, de la forme de travail et de la charge (légère ou absente) en fonction des capacités du candidat.

**4. étirements**

- choix des groupes musculaires, de la forme de travail (étirements actifs ou passifs, alternance contraction/relâchement/étirement) en fonction des capacités du candidat ;
- la durée des étirements de récupération (au moins 30") est plus longue que celle des étirements d'échauffement.

**5. relaxation**

- recherche de détente physique et/ou mentale, seul ou avec l'aide d'autrui ;
- les pratiques utilisées visent, par l'utilisation de différentes techniques (massage, do-in, eutonnie, yoga, relaxation coréenne etc.), des objectifs tels la concentration, la gestion de l'émotion, le retour au calme....

**II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :**

☞ L'épreuve s'effectue dans un gymnase équipé de tapis de type Sarneige ; les candidats doivent être équipés d'une serviette personnelle.

☞ Une tenue adaptée est exigée (short ou pantalon de survêtement) pour permettre aux candidats des mouvements et une gestuelle confortables.

☞ Le candidat devra dans la mesure du possible, se préparer à cette épreuve.

☞ Le candidat peut amener son propre matériel ou utiliser le matériel mis à disposition sur place (petites altères, cordes, rubans élastiques, grosse balle pour gym Pilate, poignées lestées...).

### III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

Le niveau 4 de compétence est proposé aux candidats afin de les aider dans leur préparation. Il constitue l'exigence minimale attendue.

Niveau 4 : « Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement adapté ».

### IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

#### *1<sup>er</sup> Temps*

- ☞ Accueil, explication de l'épreuve.
- ☞ Un temps de préparation de vingt minutes est accordé au candidat ; ce temps peut comporter un échauffement s'il ne fait pas partie des thèmes choisis.
- ☞ Le projet doit expliciter les situations proposées au regard de l'inaptitude partielle du candidat (sans trahison du secret médical).

#### *2<sup>ème</sup> Temps*

- ☞ Avant de réaliser la séance, le candidat doit remettre son projet au jury et l'exposer (3 à 5 minutes).
- ☞ Le projet doit mentionner l'objectif choisi et les thèmes abordés dans l'ordre de réalisation prévu.

#### *3<sup>ème</sup> temps*

- ☞ La réalisation du projet se déroule sur 20 minutes.
- ☞ Si le projet est fondé sur des séquences d'effort et de récupération, l'échauffement peut avoir lieu avant.
- ☞ Le déroulement du triathlon peut comporter l'aide à autrui ou l'aide d'autrui.
- ☞ Le candidat effectue son bilan, justifie ses choix et répond aux questions du jury.

### V - PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Cf. tableau page 5

# TRIATHLON SANTE (ASDEP) CC5

(Activité Sportive de Développement et d'Entretien Physique)

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3 :</b> Produire une séance d'un ensemble de situations cohérentes et personnalisées selon les thèmes choisis</p> <p><b>Niveau 4 :</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement adapté</p>		<p>Un triathlon choisi parmi les cinq thèmes suivants (selon l'aptitude partielle du candidat) : échauffement musculaire et physiologique (mobilisations articulaires, déplacements, étirements brefs), travail cardio-pulmonaire (alternance d'efforts et de récupération : 15"/15"), musculation sans charge ou charge légère, étirements longs de récupération, relaxation.</p> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant de pratiquer, selon les possibilités du candidat, trois activités prises dans les thèmes proposés.</p> <p>Le candidat présente son projet en début de séance : difficultés motrices, objectif, thèmes choisis, situations, plan d'entraînement.</p> <p>Le candidat réalise sa séance (durée de pratique : 20' sauf contre-indication).</p> <p>Objectif 1 : la pratique vise un état de santé temporaire (continuité ou amélioration).</p> <p>Objectif 2 : la pratique vise les moyens d'une adaptation (handicap, obésité, maladie...).</p> <p>Le candidat apporte un commentaire sur son plan d'entraînement et sa séance à partir de son ressenti, de connaissances scientifiques et techniques, de ses résultats.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non atteint	Degré d'acquisition du Niveau 3	Degré d'acquisition du Niveau 4.
4/20	Conception Réalisation Justification : thèmes et groupes musculaires	De 0 à 1 point : - aberration dans le choix des thèmes ; - aberration dans la construction de la séance ou du plan d'entraînement ; - pas de justification des choix ou justification par défaut.	De 2 à 3 points : - le projet dans les activités est cohérent et justifié ; - les informations données justifient les choix prévus.	De 3,5 à 4 points : - le projet est adapté, il relève d'une préparation complète et concrète ; - les connaissances s'appuient sur des données scientifiques et/ou techniques.
13/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son projet	De 0 à 4,5 points : - le triathlon est incomplet ; - postures de travail non respectées ; - les situations prévues ne sont pas maîtrisées ; - aucun souci de sa sécurité ou du placement de sa respiration.	De 5 à 10 points : - le triathlon proposé est globalement maîtrisé ; - le volume de pratique est moyen ; - les postures sont partiellement stables ; - respiration partiellement adaptée ; - travail en autonomie ou en sécurité.	De 11 à 13 points : - le triathlon est maîtrisé avec un volume de pratique satisfaisant ; - les postures sont stabilisées ; - la respiration est adaptée aux efforts ; - la pratique se fait en sécurité pour soi et pour autrui.
3/20	Analyser et réguler de façon explicite sa prestation physique	De 0 à 1 point : - le bilan est sommaire ou partiellement erroné ; - la séance est isolée d'un projet global ; - pas de régulation envisagée.	2 points : - le bilan est donné en termes de réussite et tient compte des limites actuelles ; - la séance est replacée dans un projet à moyen terme ; - la régulation est envisagée.	3 points : - le bilan est expliqué et justifié à partir du ressenti et des connaissances des activités ; - le bilan s'inscrit dans le long terme avec des régulations pertinentes.