Epreuve adaptée CC5. Marcher 4 fois 10'.

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve « Marcher 4 fois 10' »
Niveau 1: Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme) Niveau 2: Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé		L'épreuve est constituée de 4 périodes de 10' chacune. Entre les périodes 1 et 2, puis 3 et 4, 1' de repos. Entre les périodes 2 et 3, 10' de repos. Elle se réalise sur un parcours de 200m. Le candidat doit changer d'allure de marche à chacune des périodes. Avant cette épreuve de 4 fois 10', la Vitesse Maximale de Marche (VMM) du candidat sera évaluée sur une distance de 50m (2 essais). En début de séquence, le candidat doit construire le projet de sa séance d'entraînement. Il la situe dans son programme d'entraînement. L'objectif est de développer un état de santé adapté à sa condition physique. Pour chacune des périodes, Il indique le temps estimé par tour. A chaque nouvelle période de 10', pour contrôler son allure, l'élève bénéficie de trois informations: temps de passage après un demi-tour, temps de passage après un tour, coup de sifflet à 5'. Après l'épreuve, il analyse ce qu'il a fait.

Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			Degré d'acquisition du Niveau 1				Degré d'acquisition du Niveau 2.	
4 points	La performance est à apprécier selon les capacités et inaptitudes de l'élève d'une part, et, d'autre part, selon le barème indiqué.		30.0	29.4	27.7	25.7	24.0	22.5	21.2	20.0	19
		FILLES	0.5		1	1.5	2	3	4		
		G.			0.5		1	1.5	2	3	4
3 points	Différence entre la distance réalisée (Dr) et la distance annoncée (Da).	> à 10% et < à 15%		> à 4% et < à 10%		> à 1% et < à 4%				Egal ou < à 1%	
		0.5		1		2				3	
6 points	Maîtrise des vitesses ou moyenne des écarts temps de passages prévus/réalisés.	> à 7"		< à 7" et > à 5"		< à 5" et > à 4"	< à 4" et > à 3"	< à 3" et > à 2"		Moins de 2"	
		1		2		3	4	5		6	
4 points	Vitesse moyenne sur les 4 x 10' (V 40) rapportée aux capacités de l'élève (VMM)	> à 60% et < à 67%				> à 68% et < à 75%		> à 75% et < à 80%		> à 80%	
		1				2		3		4	
3 points	Justification du projet et analyse de ce qui a été fait.	Projet incohérent avec l'objectif. Projet mal renseigné, imprécis. Analyse erronée ou sommaire.			Projet cohérent: l'analyse et les divers éléments sont justifiés par des connaissances générales sur l'entraînement et par les sensations du candidat.			Projet original, adapté à l'objectif et aux capacités de l'élève. Projet et analyse sont justifiés par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et ses sensations.			
		1			2			3			

DIEC

TRIATHLON SANTE (ASDEP) CC5

(**A**ctivité **S**portive de **D**éveloppement et d'**E**ntretien **P**hysique)

EPREUVE ADAPTEE TERMINALE BAC

COMPETENCES ATTENDUES	**PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE**
Niveau 1 : Produire une séance d'un ensemble de situations cohérents et personnalisées selon les thèmes choisis **Niveau 2 :** Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement adapté	Un triathlon choisi parmi les 5 thèmes suivant (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. L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant de pratiquer, selon les possibilités du candidat, trois activités prises dans les thèmes proposés. Le candidat présente son projet en début de séance : difficultés motrices, objectif, thèmes choisis, situations, plan d'entraînement. Le candidat réalise sa séance (durée de pratique : 20 ' sauf contre-indication) **Objectif 1** : la pratique vise un état de santé temporaire (continuité ou amélioration) **Objectif 2** : la pratique vise les moyens d'une adaptation (handicap, obésité, maladie…) 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.

Points	**Éléments à évaluer**	**Niveau 1 non atteint**	**Degré d'acquisition du niveau 1**	**Degré d'acquisition du niveau 2**
4/20	Conception Réalisation Justification : thèmes et groupes musculaires	De 0 à 1pt : - aberration dans le choix des thèmes - aberrations dans la construction de la séance ou du plan d'entraînement - pas de justification des choix ou justification par défaut	De 2 à 3 pts : - le projet dans les activités est cohérent et justifié - les informations données justifient les choix prévus	De 3,5 à 4 pts : - le projet adapté : il relève d'une préparation complète et concrète - les connaissances s'appuient sur des données scientifiques ou / et techniques
13/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son projet	De 0 à 4,5 pts : - 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 pts : - le triathlon proposé est globalement maîtrisé - le volume de pratique moyen - les postures sont partiellement stables - respiration partiellement adaptée - travail en autonomie ou en sécurité	De 11 à 13 pts : - le triathlon est maîtrisé avec un volume de pratique satisfaisant - postures 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 pt : - le bilan est sommaire ou partiellement erroné. - la séance est isolée d'un projet global. -pas de régulation envisagée	2 pts : - 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 pts : - 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.

DEROULEMENT DE L' EPREUVE

1. Remettre son projet au jury et l'exposer : 3 à 5 minutes

Préparation 20 minutes (celle-ci peut comporter un échauffement préparatoire s'il ne fait pas partie des thèmes choisis)

Le projet doit comporter :
- situation de l'aptitude partielle (sans trahison du secret médical) ;
- production du certificat médical type (production GTEP 2003, sur site académique) ;
- le projet personnel mentionnant l'objectif choisi et les thèmes abordés dans l'ordre de réalisation prévu.

Proposition de contenus par thème :

A/ thème : échauffement physiologique et musculaire
- déplacements (course lente, marche rapide ou déplacement assisté 3 à 4 minutes) qui sollicitent les grandes fonctions circulatoires et respiratoires ;
- mobilisations articulaires possible en fonction de l'aptitude partielle ;
- étirements brefs (5" à10 "), sous maximaux des groupes musculaires compatibles avec les capacités physiques du candidat.

B/ thème : travail cardio-pulmonaire
- alternance de temps d'effort et de temps de repos : 15"/ 15" : course lente /marche – marche rapide /marche lente – saut à la corde /arrêt – saut sur mini-trampoline (amplitude 20 cm maxi) /repos.

C/ thème : renforcement musculaire / musculation
- choix des groupes musculaires en fonction des capacités du candidat ;
- choix de la forme de travail en fonction de l'objectif choisi : Santé (musculation plutôt isotonique), adaptation (musculation plutôt isométrique) avec ou sans pré-fatigue ;
- choix de la charge légère ou de son absence.

D/ thème : étirements
- choix des groupes musculaires en fonction des capacités du candidat ;
- utilisation possible de l'apaisement différentes formes d'étirements : passifs, activo-passifs ou Contraction /Relâchement/Etirement (CRE) ;
- étirements de récupération d'une durée de 30 " au moins.

E/ thème : relaxation
- recherche de détente physique et mentale seul ou avec l'aide d'autrui
- les pratiques utilisées visent, la concentration, la gestion de l'émotion (massage, do-in, eutonie, yoga, relaxation coréenne etc.)

2. Réaliser son projet : 10 à 15 minutes

- le candidat peut s'être échauffer avant le début de l'épreuve afin de ne produire que des séquences d'efforts et de récupération ;
- le déroulement du triathlon peut comporter l'aide à autrui ou l'aide d'autrui.

3. Expliciter ses choix : 3 à 5 minutes

Le candidat effectue son bilan, justifie ses choix et répond aux questions du jury

ACADEMIE D' AIX-MARSEILLE — Épreuve académique de contrôle adapté — valable à compter de la session 2007

TIR A L'ARC

Compétences attendues:	**Principes d'élaboration de l'épreuve:**	
Dominer ses émotions pour maîtriser son corps afin d'être efficace pour ***Niveau 1:** -rester régulier dans le groupement de ses flèches en faisant varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat ***Niveau 2:** -assurer un groupement maximal en utilisant un feed-back permanent par rapport aux résultats obtenus et aux sensations éprouvées	Concevoir et réaliser un projet de tir de **11 volées de 3 flèches à 15 mètres** sur un **blason de 40cm** Seules les10 meilleures seront retenues Le candidat devra être capable de prédire sa prestation et de l'analyser La motricité (score et variation intra-volée) sera évaluée sur 15 points et l'aspect méthodologique sera pris en compte dans les 5 points restants [projet (2pts) et analyse de la prestation (3 pts)]. **Sur présentation d'un certificat médical et après décision du jury,** l'épreuve sera aménagée à partir <u>des raisons médicales suivantes:</u> tremblements, allonge réduite, problème visuel important, fatigabilité avérée	**<u>-Epreuve adaptée de tir à l'arc</u>** **Techniques** **-Apache (VF)** **- Mongol (VP)**

Points	**Éléments à évaluer**	**Niveau 1 non atteint**			**Niveau 2**			**Niveau 3**		
7.5	<u>-Performance</u> Total des points marqués en 10 volées de 3 flèches		Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)	
		Points	Fille	Garçon	Points	F	G	Points	F	G
		0,5	-70	-75	3	100	120	5,5	150	170
		1	70	80	3,5	110	130	6	160	180
		1,5	75	90	4	120	140	6,5	170	190
		2	85	100	4,5	130	150	7	180	200
		2,5	90	110	5	140	160	7,5	190	210
7.5	<u>-Variation par volée</u> Somme des écarts des points constatés à chaque volée (volée : 10 / 8 / 6 = 4)		Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)	
		Points	Fille & Garçon		Points	Fille & Garçon		Points	Fille & Garçon	
		0,5	80		3	50		5,5	25	
		1	70		3,5	45		6	20	
		1,5	65		4	40		6,5	15	
		2	60		4,5	35		7	10	
		2,5	55		5	30		7,5	5	
		La note de la somme des variations par volée ne peut être supérieure de plus de 2 points à celle de la note de performance								
2	<u>-Projet</u> écart entre la performance annoncée et celle qui est réalisée	- Prévision fantaisiste par rapport à la réalisation écart inférieur à 30 → 0,5pt			-Réalise approximativement sa prévision écart inférieur à 20 → 1pt écart inférieur à 10 → 1,5 pt			-Réalise avec précision sa prévision écart inférieur à 5 → 2 pts		
3	<u>-Entretien:</u> Analyse de sa production	- n'utilise pas le vocabulaire spécifique *absence ou erreur d'analyse 0.5pt ..... 1 pt			*analyse sa production dans ses grandes lignes en commettant quelques erreurs 1.5pt ..... 2 pts			*analyse finement sa production 2.5pts ..... 3 pts		

ACADEMIE D' AIX-MARSEILLE — Épreuve académique de contrôle adapté — valable à compter de la session 2007

TIR A L'ARC

Compétences attendues:	**Principes d'élaboration de l'épreuve:**	
Dominer ses émotions pour maîtriser son corps afin d'être efficace pour ***Niveau 1:** -rester régulier dans le groupement de ses flèches en faisant varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat ***Niveau 2:** -assurer un groupement maximal en utilisant un feed-back permanent par rapport aux résultats obtenus et aux sensations éprouvées	Concevoir et réaliser un projet de tir de **11 volées de 3 flèches à 15 mètres** sur un **blason de 40cm** Seules les10 meilleures seront retenues Le candidat devra être capable de prédire sa prestation et de l'analyser La motricité (score et variation intra-volée) sera évaluée sur 15 points et l'aspect méthodologique sera pris en compte dans les 5 points restants [projet (2pts) et analyse de la prestation (3 pts)]. **Sur présentation d'un certificat médical et après décision du jury,** l'épreuve sera aménagée à partir <u>des raisons médicales suivantes:</u> tremblements, allonge réduite, problème visuel important, fatigabilité avérée	**<u>-Epreuve adaptée de tir à l'arc</u>** **Techniques** **-Apache (VF)** **- Mongol (VP)**

Points	**Éléments à évaluer**	**Niveau 1 non atteint**			**Niveau 2**			**Niveau 3**		
7.5	<u>-Performance</u> Total des points marqués en 10 volées de 3 flèches		Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)	
		Points	Fille	Garçon	Points	F	G	Points	F	G
		0,5	-70	-75	3	100	120	5,5	150	170
		1	70	80	3,5	110	130	6	160	180
		1,5	75	90	4	120	140	6,5	170	190
		2	85	100	4,5	130	150	7	180	200
		2,5	90	110	5	140	160	7,5	190	210
7.5	<u>-Variation par volée</u> Somme des écarts des points constatés à chaque volée (volée : 10 / 8 / 6 = 4)		Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)			Apache (VF) Mongol (VP)	
		Points	Fille & Garçon		Points	Fille & Garçon		Points	Fille & Garçon	
		0,5	80		3	50		5,5	25	
		1	70		3,5	45		6	20	
		1,5	65		4	40		6,5	15	
		2	60		4,5	35		7	10	
		2,5	55		5	30		7,5	5	
		La note de la somme des variations par volée ne peut être supérieure de plus de 2 points à celle de la note de performance								
2	<u>-Projet</u> écart entre la performance annoncée et celle qui est réalisée	- Prévision fantaisiste par rapport à la réalisation écart inférieur à 30 → 0,5pt			-Réalise approximativement sa prévision écart inférieur à 20 → 1pt écart inférieur à 10 → 1,5 pt			-Réalise avec précision sa prévision écart inférieur à 5 → 2 pts		
3	<u>-Entretien:</u> Analyse de sa production	- n'utilise pas le vocabulaire spécifique *absence ou erreur d'analyse 0.5pt ..... 1 pt			*analyse sa production dans ses grandes lignes en commettant quelques erreurs 1.5pt ..... 2 pts			*analyse finement sa production 2.5pts ..... 3 pts		

NATATION : CC5 : BAC épreuve adaptée

Compétences attendues :	**Principes d'élaboration de l'épreuve :**
Niveau 1 : Mobiliser ses ressources pour effectuer une épreuve longue en natation, de 2 X 4 X 50m imposant des modes de déplacements (ventral et dorsal) à partir d'un projet de parcours personnel **Niveau 2** Gérer de façon efficiente une épreuve (courses et récupération) en natation à partir d'un projet de parcours personnel impliquant des connaissances physiologiques et techniques	Epreuve pratique Epreuve chronométrée de 2 courses de 4 fois 50 mètres en adoptant 2 modes de déplacement (ventral ou dorsal) avec un repos de 10 mn entre les deux courses. *Avant l'épreuve* le nageur indique - son projet de nages pour chaque 25 m - son contrat pour la première série au moins. - son projet de temps de récupération pour chaque 50 m *Après la première série* , le nageur peut réévaluer ses projets. Déroulement de l'épreuve : Le départ du premier 50 m de chaque série peut être plongé . Avant le départ de chaque 50 m , le chronométreur décompte les 5 dernières secondes précédents le départ prévu par le contrat choisi .

Points à affecter	**Eléments à évaluer**	**Niveau 1 non atteint**	**Degré d'acquisition du niveau 1**	**Degré d'acquisition du niveau 2**
Performance chronométrique **10/20**	Niveau de réalisation personnelle	Si l'épreuve n'est pas nagée intégralement la note doit être **inférieure à 2 pts sur 10.** Si l'épreuve est nagée intégralement et que -les changements de nage s'opèrent hors règlement -et / ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent -et/ ou aucun contrat n'est réalisé la note ne pourra être **supérieure à 4 pts sur 10**	Si l'épreuve est nagée intégralement et que - un contrat est atteint **Max. 5 Pts**	Si l'épreuve est nagée intégralement et que - deux contrats sont atteints **Max. 10 Pts**

Barème	Contrat et note pour 1 course	Contrat n° 5=5pts	Contrat n° 4=4,5 pts	Contrat n° 3=4 pts	Contrat n° 2=3 pts	Contrat n°1=1pts
	Contrat Garçons	1' par 50m repos inclus	1'05'' par 50m repos inclus	1'15'' par 50m repos inclus	1'30'' par 50m repos inclus	2'00'' par 50m repos inclus
	Contrat Filles	1'10'' par 50m repos inclus	1'15''par 50m repos inclus	1'25'' par 50m repos inclus	1'45'' par 50m repos inclus	2'15'' par 50m repos inclus

Connais-sances **10/20**	**Ecarts constatés dans le projet de récupération**	**Points**	1	2	3	4	5	6
		Projet 1	30'' >E ≥20''	20'' >E ≥12"	12" >E ≥5"	5" >E≥1"		
		Proejt 2	30'' >E ≥20''	25 >E ≥20"	20">E≥15"	15">E≥10"	10">E≥5"	5">E≥1"

NATATION DE DISTANCE	Principe d'élaboration de l'épreuve pour un candidat ayant un trouble sensoriel
Compétence attendue **Niveau 5** (épreuve facultative) Pour produire la meilleure performance se préparer et nager longtemps en Crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.	Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100mètres.La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : -action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de types «battements » -Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. **Trouble visuel** : le candidat peut être aidé pour monter sur le plot. A l'approche du mur, le jury à l'aide d'une perche terminée par un embout mousse touchera le candidat sur (l'épaule ou la tête) signalant le dernier mouvement de bras avant le virage. **Trouble auditif** : au moment du coup de sifflet, un membre du jury effectuera une pression sur la cheville du candidat indiquant le départ. La partie « entretient d'option » se fera par voie écrite.

Points à affecter	Eléments à évaluer	Degré d'acquisition du niveau 5

14 /20 — Temps réalisé sur l'intégralité du parcours

Note /	Filles	Garçons	Note /	Filles	Garçons	Note /	Filles	Garçons
1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26
1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18
2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10
2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02
3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54
3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46
4	16'56	15'10	9	15'00	13'34			
4.5	16'44	15'00						
5	16'32	14'50						
5.5	16'20	14'40						

Bonus de 1 pt pour performance réalisée dans bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé)

Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres

Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches **0 point**

Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. **2 points**

6 /20 — Modes de préparation à l'effort

La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté.
Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. **0, 5 point**

La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. **De 1 point à 1, 5 point**

La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. **De 1,5 point à 2 points**

Gestion de l'effort
Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 100m à l'exception de la première et de la dernière.

Inférieur ou égal à 10 s : 1 point

Inférieur ou égal à 8 s : 1,5 point
Inférieur ou égal à 6 s : 2 points

Inférieur ou égal à 4 s : 2 points

Virages

Les virages ralentissent la progression : **0 point**
Les virages sont efficaces. **0, 5 point**

Les virages sont efficaces. La reprise de nage est efficace sur le début du parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) **De 1 point à 1, 5 point**

Les virages et la reprise de nage sont efficaces sur tout le parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) **De 1,5 point à 2 points**

NATATION DE DISTANCE	Principe d'élaboration de l'épreuve pour un candidat ayant un trouble des fonctions motrices ou une maladie invalidante Profil du trouble classé S 6
Compétence attendue **Niveau 5** Pour produire la meilleure performance se préparer et nager longtemps en Crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.	Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 400 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 50 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : -action alternée et retour aérien des (ou du) bras vers l'avant, action alternée des (ou de la) jambe(s) de types «battements » -Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. - Le départ peut se faire dans l'eau ou le candidat peut être aidé pour monter sur le plot

<table>
<tr><th>Points à affecter</th><th>Eléments à évaluer</th><th colspan="3">Degré d'acquisition du niveau 5</th></tr>
<tr><td rowspan="3">14 /20</td><td>Temps réalisé sur l'intégralité du parcours</td><td colspan="3">
<table>
<tr><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th></tr>
<tr><td>1</td><td>14'20</td><td>12'18</td><td>6</td><td>12'40</td><td>10'58</td><td>9.5</td><td>11'30</td><td>10'02</td></tr>
<tr><td>1.5</td><td>14'10</td><td>12'10</td><td>6.5</td><td>12'30</td><td>10'50</td><td>10</td><td>11'20</td><td>9'54</td></tr>
<tr><td>2</td><td>14'00</td><td>12'02</td><td>7</td><td>12'20</td><td>10'42</td><td>10.5</td><td>11'10</td><td>9'46</td></tr>
<tr><td>2.5</td><td>13'50</td><td>11'54</td><td>7.5</td><td>12'10</td><td>10'34</td><td>11</td><td>11'00</td><td>9'38</td></tr>
<tr><td>3</td><td>13'40</td><td>11'46</td><td>8</td><td>12'00</td><td>10'26</td><td>11.5</td><td>10'50</td><td>9'30</td></tr>
<tr><td>3.5</td><td>13'30</td><td>11'38</td><td>8.5</td><td>11'50</td><td>10'18</td><td>12</td><td>10'40</td><td>9'22</td></tr>
<tr><td>4</td><td>13'20</td><td>11'30</td><td>9</td><td>11'40</td><td>10'10</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.5</td><td>13'10</td><td>11'22</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td>13'00</td><td>11'14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.5</td><td>12'50</td><td>11'06</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td colspan="3">Bonus de 1 pt pour performance réalisée dans bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé)</td></tr>
<tr><td>Temps réalisé sur la dernière tranche de 50 mètres</td><td>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches 0 point</td><td colspan="2">Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.
2 points</td></tr>
<tr><td rowspan="3">6 /20</td><td>Modes de préparation à l'effort</td><td>La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté.
Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve.
0, 5 point</td><td>La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques.
De 1 point à 1, 5 point</td><td>La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. Le candidat s'hydrate.
De 1,5 point à 2 points</td></tr>
<tr><td>Gestion de l'effort
Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 50m à l'exception de la première et de la dernière</td><td>Inférieur ou égal à 10 s : 1 point</td><td>Inférieur ou égal à 8 s : 1,5 point
Inférieur ou égal à 6 s : 2 points</td><td>Inférieur ou égal à 4 s : 2 points</td></tr>
<tr><td>Virages</td><td>Les virages ralentissent la progression :
0 point
Les virages sont efficaces.
0, 5 point</td><td>Les virages sont efficaces. La reprise de nage est efficace sur le début du parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) De 1 point à 1, 5 point</td><td>Les virages et la reprise de nage sont efficaces sur tout le parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) De 1,5 point à 2 points</td></tr>
</table>

NATATION DE DISTANCE	Principe d'élaboration de l'épreuve pour un candidat ayant un trouble des fonctions motrices ou une maladie invalidante Profil du trouble classé S 7		
Compétence attendue **Niveau 5** Pour produire la meilleure performance se préparer et nager longtemps en Crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.	Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 400 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 50 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : -action alternée et retour aérien des (ou du) bras vers l'avant, action alternée des (ou de la) jambe(s) de types «battements » -Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. - Le départ peut se faire dans l'eau ou le candidat peut être aidé pour monter sur le plot		
Points à affecter	**Eléments à évaluer**	**Degré d'acquisition du niveau 5**	
14 /20	**Temps réalisé sur l'intégralité du parcours**	Voir tableau ci-dessous	
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 50 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches **0 point**	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. **2 points**
6 /20	**Modes de préparation à l'effort**	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. **0, 5 point**	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. **De 1 point à 1, 5 point**	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. Le candidat s'hydrate. **De 1,5 point à 2 points**
	Gestion de l'effort Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 50m à l'exception de la première et de la dernière	**Inférieur ou égal à 10 s : 1 point**	**Inférieur ou égal à 8 s : 1,5 point** **Inférieur ou égal à 6 s : 2 points**	**Inférieur ou égal à 4 s : 2 points**
	Virages	Les virages ralentissent la progression : **0 point** Les virages sont efficaces. **0, 5 point**	Les virages sont efficaces. La reprise de nage est efficace sur le début du parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) **De 1 point à 1, 5 point**	Les virages et la reprise de nage sont efficaces sur tout le parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) **De 1,5 point à 2 points**

Note / 14	Filles	Garçons	Note / 14	Filles	Garçons	Note / 14	Filles	Garçons
1	13'20	11'28	6	11'40	10'08	9.5	10'30	9'12
1.5	13'10	11'20	6.5	11'30	10'00	10	10'20	9'04
2	13'00	11'12	7	11'20	9'52	10.5	10'10	8'56
2.5	12'50	11'04	7.5	11'10	9'44	11	10'00	8'48
3	12'40	10'56	8	11'00	9'36	11.5	9'50	8'40
3.5	12'30	10'48	8.5	10'50	9'28	12	9'40	8'32
4	12'20	10'40	9	10'40	9'20			
4.5	12'10	10'32						
5	12'00	10'24						
5.5	11'50	10'16						

Bonus de 1 pt pour performance réalisée dans bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé)

NATATION DE DISTANCE	Principe d'élaboration de l'épreuve pour un candidat ayant un trouble des fonctions motrices ou une maladie invalidante Profil du trouble classé S 8
Compétence attendue **Niveau 5** Pour produire la meilleure performance se préparer et nager longtemps en Crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.	Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 400 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 50 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : -action alternée et retour aérien des (ou du) bras vers l'avant, action alternée des (ou de la) jambe(s) de types «battements » -Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. - Le départ peut se faire dans l'eau ou le candidat peut être aidé pour monter sur le plot

<table>
<tr><th>Points à affecter</th><th>Eléments à évaluer</th><th colspan="3">Degré d'acquisition du niveau 5</th></tr>
<tr><td rowspan="3">14 /20</td><td>Temps réalisé sur l'intégralité du parcours</td><td colspan="3">
<table>
<tr><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th></tr>
<tr><td>1</td><td>12'40</td><td>10'58</td><td>6</td><td>11'00</td><td>9'38</td><td>9.5</td><td>9'50</td><td>8'42</td></tr>
<tr><td>1.5</td><td>12'30</td><td>10'50</td><td>6.5</td><td>10'50</td><td>9'30</td><td>10</td><td>9'40</td><td>8'34</td></tr>
<tr><td>2</td><td>12'20</td><td>10'42</td><td>7</td><td>10'40</td><td>9'22</td><td>10.5</td><td>9'30</td><td>8'26</td></tr>
<tr><td>2.5</td><td>12'10</td><td>10'34</td><td>7.5</td><td>10'30</td><td>9'06</td><td>11</td><td>9'20</td><td>8'18</td></tr>
<tr><td>3</td><td>12'00</td><td>10'26</td><td>8</td><td>10'20</td><td>9'04</td><td>11.5</td><td>9'10</td><td>8'10</td></tr>
<tr><td>3.5</td><td>11'50</td><td>10'18</td><td>8.5</td><td>10'10</td><td>8'58</td><td>12</td><td>9'00</td><td>8'02</td></tr>
<tr><td>4</td><td>11'40</td><td>10'10</td><td>9</td><td>10'00</td><td>8'50</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.5</td><td>11'30</td><td>10'02</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td>11'20</td><td>9'54</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.5</td><td>11'10</td><td>9'46</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td colspan="3">Bonus de 1 pt pour performance réalisée dans bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé)</td></tr>
<tr><td>Temps réalisé sur la dernière tranche de 50 mètres</td><td>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches 0 point</td><td colspan="2">Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 2 points</td></tr>
<tr><td rowspan="3">6 /20</td><td>Modes de préparation à l'effort</td><td>La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté.
Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. 0, 5 point</td><td>La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. De 1 point à 1, 5 point</td><td>La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. Le candidat s'hydrate. De 1,5 point à 2 points</td></tr>
<tr><td>Gestion de l'effort
Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 50m à l'exception de la première et de la dernière</td><td>Inférieur ou égal à 10 s : 1 point</td><td>Inférieur ou égal à 8 s : 1,5 point
Inférieur ou égal à 6 s : 2 points</td><td>Inférieur ou égal à 4 s : 2 points</td></tr>
<tr><td>Virages</td><td>Les virages ralentissent la progression : 0 point
Les virages sont efficaces. 0, 5 point</td><td>Les virages sont efficaces. La reprise de nage est efficace sur le début du parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) De 1 point à 1, 5 point</td><td>Les virages et la reprise de nage sont efficaces sur tout le parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) De 1,5 point à 2 points</td></tr>
</table>

NATATION DE DISTANCE		Principe d'élaboration de l'épreuve pour un candidat ayant un trouble des fonctions motrices ou une maladie invalidante Profil du trouble classé S 9 / S10		
Compétence attendue **Niveau 5** Pour produire la meilleure performance se préparer et nager longtemps en Crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 400 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 50 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : -action alternée et retour aérien des (ou du) bras vers l'avant, action alternée des (ou de la) jambe(s) de types «battements » -Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. - Le départ peut se faire dans l'eau ou le candidat peut être aidé pour monter sur le plot		
Points à affecter	**Eléments à évaluer**	**Degré d'acquisition du niveau 5**		
14 /20	**Temps réalisé sur l'intégralité du parcours**	<table><tr><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th></tr><tr><td>1</td><td>11'20</td><td>9'30</td></tr><tr><td>1.5</td><td>11'10</td><td>9'22</td></tr><tr><td>2</td><td>11'00</td><td>9'14</td></tr><tr><td>2.5</td><td>10'50</td><td>9'06</td></tr><tr><td>3</td><td>10'40</td><td>8'58</td></tr><tr><td>3.5</td><td>10'30</td><td>8'50</td></tr><tr><td>4</td><td>10'20</td><td>8'42</td></tr><tr><td>4.5</td><td>10'10</td><td>8'34</td></tr><tr><td>5</td><td>10'00</td><td>8'26</td></tr><tr><td>5.5</td><td>9'50</td><td>8'18</td></tr></table>	<table><tr><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th></tr><tr><td>6</td><td>9'40</td><td>8'10</td></tr><tr><td>6.5</td><td>9'30</td><td>8'02</td></tr><tr><td>7</td><td>9'20</td><td>7'54</td></tr><tr><td>7.5</td><td>9'10</td><td>7'46</td></tr><tr><td>8</td><td>9'00</td><td>7'38</td></tr><tr><td>8.5</td><td>8'50</td><td>7'30</td></tr><tr><td>9</td><td>8'40</td><td>7'22</td></tr></table>	<table><tr><th>Note / 14</th><th>Filles</th><th>Garçons</th></tr><tr><td>9.5</td><td>8'30</td><td>7'14</td></tr><tr><td>10</td><td>8'20</td><td>7'06</td></tr><tr><td>10.5</td><td>8'10</td><td>6'58</td></tr><tr><td>11</td><td>8'00</td><td>6'50</td></tr><tr><td>11.5</td><td>7'50</td><td>6'42</td></tr><tr><td>12</td><td>7'40</td><td>6'34</td></tr></table>
		Bonus de 1 pt pour performance réalisée dans bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé)		
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 50 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches **0 point**	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 50 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. **2 points**	
6 /20	**Modes de préparation à l'effort**	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. **0, 5 point**	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. **De 1 point à 1, 5 point**	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. Le candidat s'hydrate. **De 1,5 point à 2 points**
	Gestion de l'effort Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 50m à l'exception de la première et de la dernière	**Inférieur ou égal à 10 s : 1 point**	**Inférieur ou égal à 8 s : 1,5 point** **Inférieur ou égal à 6 s : 2 points**	**Inférieur ou égal à 4 s : 2 points**
	Virages	Les virages ralentissent la progression : **0 point** Les virages sont efficaces. **0, 5 point**	Les virages sont efficaces. La reprise de nage est efficace sur le début du parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) **De 1 point à 1, 5 point**	Les virages et la reprise de nage sont efficaces sur tout le parcours (le nageur commence les mouvements avant de placer sa 1ère respiration) **De 1,5 point à 2 points**

PROFIL DU HANDICAP

Classe S 6 **166 – 190 points**

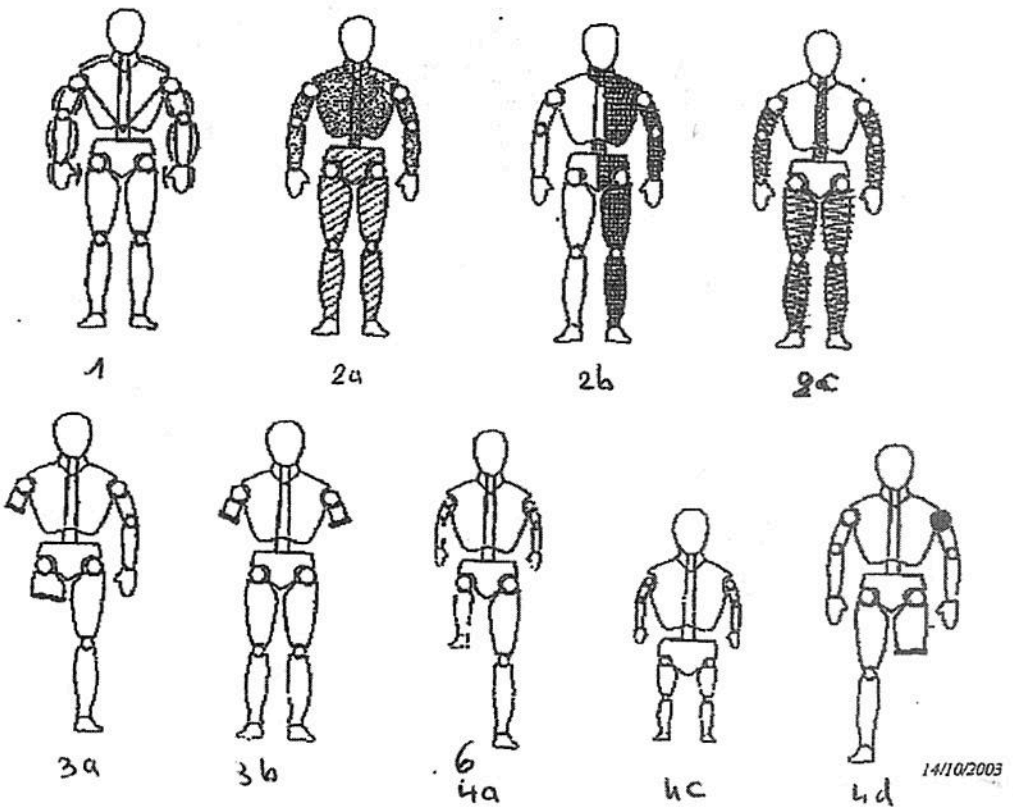
1 - **Paraplégie complète de D9 à L1 sans membres inférieurs fonctionnels pour nager ou séquelles de polio comparable.**

2 a- **Diplégie modérée avec bonne commande du tronc et une propulsion correcte à bonne des épaules et des coudes.**
b- **Hémiplégie modérée avec une sévère limitation du membre supérieur le plus touché .**
c- **Athétose et / ou Ataxie modérée.**

3 a- **Amputation au-dessus du coude et amputation au- dessus du genou du même côté.**

b- **Double amputation au-dessus du coude avec un moignon inférieur à ¼ de la longueur normale.**

4 a- **Amputations congénitales de trois membres.**
b- **Dysmélie avec les bras raccourcis (2/3 de la longueur normale) et amputation au-dessus du genou.**
c- **Achondroplasie dont la taille est inférieure à 130 centimètres pour les femmes et à 137 centimètres pour les hommes.**
d- **Amputation au-dessus du genou avec une sévère restriction fonctionnelle de l'épaule du même côté.**



PROFIL DU HANDICAP

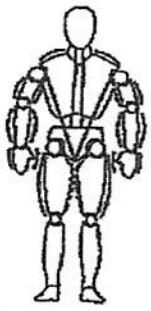
Classe S 7 **191 – 215 points**

1 - **Paraplégie de niveau L2 - L 3 ou séquelles de polio comparables.**

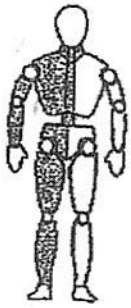
2 - **a- Diplégie modérée avec atteinte minime de la partie supérieure du corps et participation du tronc.**
b- Hémiplégie modérée .

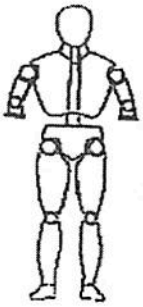
3 - **a- Double amputation au-dessous du coude.**
b- Double amputation au-dessus du genou (longueur du moignon inférieure à la moitié de la cuisse) .
c- Amputation au-dessus du coude et au- dessus du genou du côté opposé.

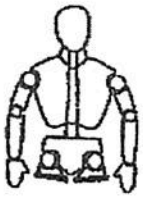
4 - **Paralysie d'un membre supérieur et atteinte fonctionnelle sévère du membre inférieur du même côté.**

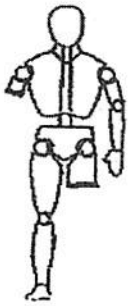

1

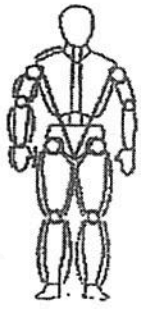
2a


2b


3a


3b


3c


4

14/10/2003

PROFIL DU HANDICAP

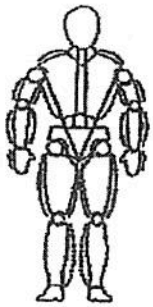
Classe S 8 — **216 – 240 points**

1 - **Paraplégie de niveau L4 - L5 ou séquelle de polio comparable.**

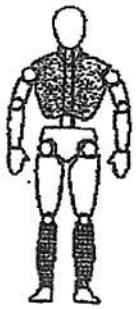
2 - **a- Diplégie modérée avec une participation du tronc minime.**
b- Hémiplégie légère.
c- Spasticité légère des quatre membres.

3 - **a- Double amputation au-dessus des genoux avec des moignons dont la longueur est supérieure à la moitié des cuisses.**
b- Double amputation au-dessous des genoux dont la longueur des moignons est inférieure au 1/3 de la jambe.
c- Amputation d'un membre supérieur au-dessus du coude ou atteinte fonctionnelle comparable à une lésion complète du plexus brachial.
d- Amputation des deux mains comprenant au moins ¼ de la paume.

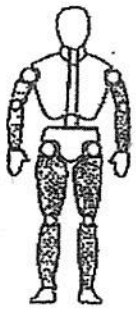
4 - **Sévère limitation articulaire des membres inférieurs.**



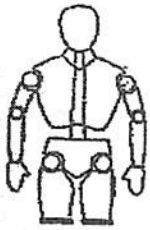
1



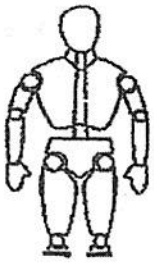
2a



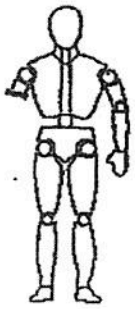
2c



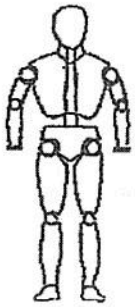
3a



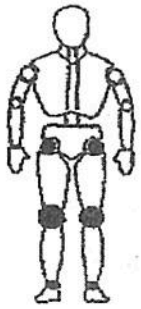
3b



3c



3d



4

14/10/2003

PROFIL DU HANDICAP

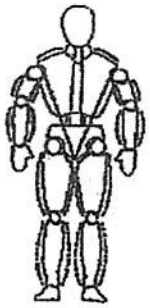
Classe S 9 — **241 – 265 points**

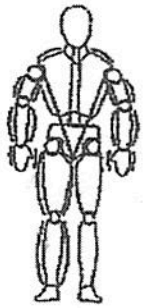
1 - a- **Paraplégique marchant avec une participation minime des membres.**
- b- **Polio avec une jambe non fonctionnelle .**

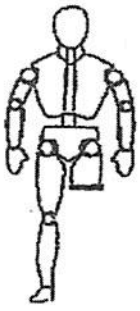
2 - **Légers problèmes de coordination ou monoplégie.**

3 - a- **Amputation d'un membre inférieur au-dessus du genou.**
- b- **Amputation transarticulaire du genou.**
- c- **Double amputation en dessous des genoux avec des moignons dont la longueur est supérieure au 1/3.**
- d- **Amputation d'un membre supérieur au-dessous du coude.**

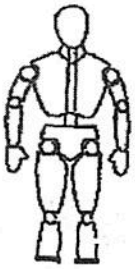
4 - **Limitation partielle des membres inférieurs avec un coté plus atteint que l'autre.**

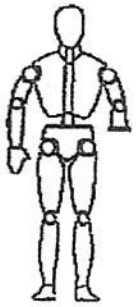

1a

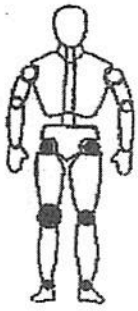

1b


3a

3b


3c


3d


4

PROFIL DU HANDICAP

Classe S 10 **266 – 285 points**

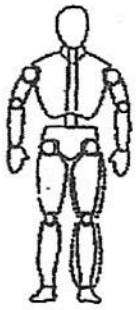
Handicap Minimum 15 Points

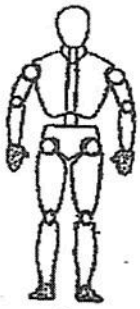
1- **Polio et syndrome de la queue de cheval S1 / S2 affectant légèrement les membres inférieurs .**

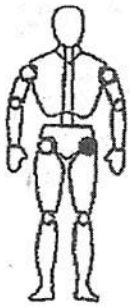
2- **Des tests spécifiques mettant en évidence des signes de spasticité légère et / ou d'Ataxie.**

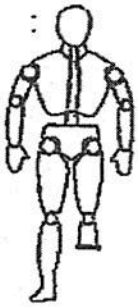
3- **a) Parésie d'un membre inférieur.**
b) Limitation sévère d'une hanche.

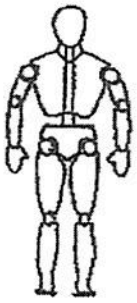
4- **a) Amputation d'un membre inférieur au-dessous du genou.**
b) Double amputation des pieds.
c) Amputation d'au moins la moitié de la main .


1


2


3b


4a


4b

4c