

EPS adaptée en CCF: tennis de table

1. Pour quels élèves, présentant quelles inaptitudes ?

Pour tous les élèves de l'établissement temporairement ou partiellement inapte.

Inaptitudes fonctionnelles	Recommandations
<p>Obèse, Syndrome rotulien, Scoliose, Mal de dos, Paraplégie (ou assimilé) ...</p>	<p>Poids du corps réparti sur les 2 appuis. Pas de sortie de balle par les bords latéraux. (zone de jeu réduite) Jeu près de la table. Il est possible de jouer assis (pour les inaptitudes à maintenir une station debout)...</p>
<p>Asthme</p>	<p>Attention poussière. Local aéré</p>
Troubles associés	Recommandations
<p>trouble de la coordination, de la visée, de repérage visuo-spatiale, problème d'anticipation coïncidence, de traitement de l'information, spasticité, tremblements,...</p> <p>dus à :</p> <p>(Séquelles de traumatismes ou de tumeur, IMC, dyspraxie importante, maladies nerveuses, séquelles de tumeur, myasthénie, myopathie, problème psy entraînant un problème de repérage visuo- spatiale)</p>	<p>Idem + mettre l'accent sur le jeu en rupture. Importance du service (arme) (difficulté de travailler sur un jeu en continuité) Lors d'apprentissage ne pas hésiter à décontextualiser ex : enlever le filet pour jouer avec une balle qui roule...</p>

2. Quelle structure du ou des cycles

Eviter des cycles trop longs afin de remédier à la non motivation. Concentration plus faible chez ces élèves, dû à la difficulté. Préférer 2 petits cycles dans l'année de 5 à 6 semaines, si cela est possible matériellement et dans l'espace, (en alternance avec une autre activité).

Sinon cycle de 10 à 12 séances

3. Quelles exigences espace/ temps/ matérielles ?

Ces élèves peuvent avoir une grande fatigabilité. L'exigence de temps optimale nous semble être 1h à 1h30 grand maximum. L'organisation de la séance devra aussi privilégier des moments de repos bien répartis dans le temps afin d'éviter une fatigue, des tensions ou des contractions importantes. Prévoir si possible beaucoup de balles avec l'utilisation d'un « ramasseur de balles » (voir fiche jointe pour la construction du ramasseur).

1. Quelles compétences attendues ?

Il faut reprendre **les mêmes que le programme officiel** (situation d'opposition face à un adversaire) niveau 1 et 2 en les adaptant.

- **en adaptant** certaines compétences culturelles aux inaptitudes des élèves.

Ex : au niveau 1 il ne faudra pas attendre de « frappes puissantes efficaces en situation très favorables » pour un élève ayant une myasthénie (faiblesse musculaire).

- **en mettant l'accent** sur certaines compétences méthodologiques comme la connaissance de soi et le respect d'un « contrat prévention santé »

Globalement :

1) pour **les inaptitudes** « fonctionnelles » ou **entraînant seulement des problèmes de déplacement : idem programme officiel** mais :

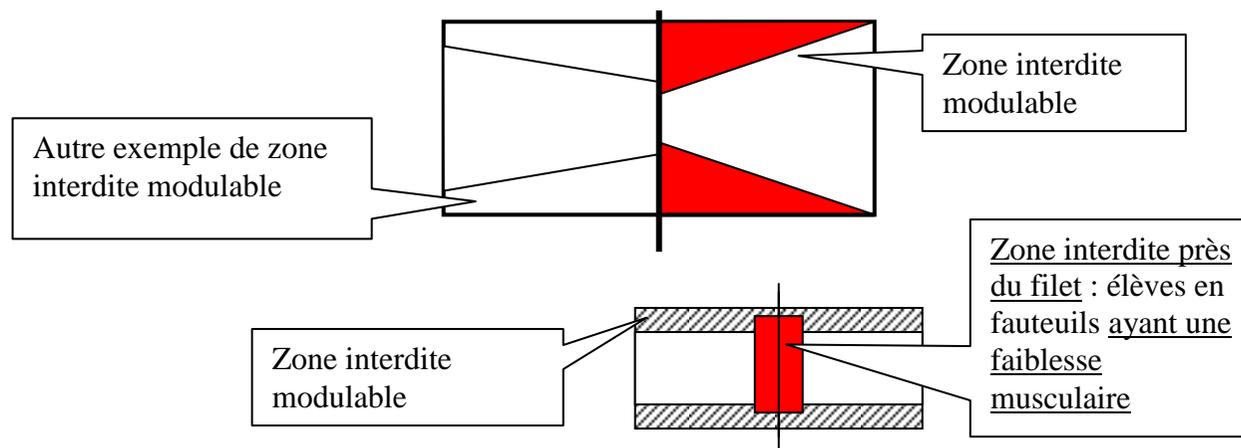
- Déplacement replacement dans l'axe de la table
- Répartitions du poids sur les deux appuis
- Pas forcément attendre la compétence technique du lift coup droit car son apprentissage ne nécessite de prendre la balle en phase descendante (difficile pour des élèves ayant des problèmes de mobilité)
- Prise en compte des zones de jeu ou des adaptations (contraintes)
- On joue sur le volume de jeu, la fréquence et la durée des temps de repos.
- Décharge du poids pendant l'arbitrage : position assise.
- Connaissance de soi : respect d'un contrat prévention santé, proposition tactique respectant ses capacités.
- Respect de son intégrité physique.

2) pour **les inaptitudes fonctionnelles associées à des troubles de coordination ou de visée. (cf. tableau « troubles associés »)**

Stage EPS adaptée Académie du Rhône janvier 2004

Il faut reprendre les mêmes compétences que ci-dessus, et celle du programme officielle en partie :

- Mettre l'accent sur l'intensité du jeu et non sur le volume (rentrer rapidement dans le duel)
- Service efficace.
- Schéma de jeu sur deux ou trois coups maximum, avec rupture en vitesse et/ou rotation et/ou placement.
- Connaissance de soi... (idem 1)



- **La compétence culturelle sera le placement- remplacement de la raquette avec contraintes, les placements, les rotations et les types de frappes**
 - a. **Les compétences méthodologiques seront : le respect du contrat santé, l'analyse des rencontres, les projets...**

2. Quels contenus de séance ?

Au départ, favoriser la continuité du jeu et non la rupture. (Jeu avec l'autre)

Pour les inaptitudes liées au trouble du déplacement

- a. Echanges longs : minimum de frappes pendant un temps donné (2 rebonds sur table, prise normale, prise chinoise)
- b. Ouverture du jeu : 3 échanges puis on cherche la rupture.
- c. Jeu à thèmes : (échanges toujours antéropostérieurs)
 - Jouer main droite, main gauche

Stage EPS adaptée Académie du Rhône janvier 2004

- i. jouer avec 1 œil fermé (gauche, droite)
- ii. 1 raquette dans chaque main
- iii. jeu grande raquette, petite raquette, main, manche de la raquette
- iv. jeu revers, coup droit, en alternant
- v. jeu fond de table, près du filet

Pour arriver au jeu de rupture dans l'axe antéropostérieur : (il faut que l'élève construise sa façon de rompre l'échange en tenant compte de ses possibilités)

- vi. Jouer sur les placements de balle. (la balle ne doit pas sortir sur le côté) : travail au panier de balles pour viser différentes cibles (gobelets plastiques) placées de manière pertinente par rapport à ces capacités.
- vii. Travail important du service.
- viii. Travailler une à deux façons privilégiées de rompre l'échange.
- ix. Service placé avec cible (visée de la cible ou à l'opposé pour créer une incertitude chez l'adversaire)
- x. Service à effets coupés et latéraux (importance des effets comme moyen de rupture).
- xi. Jouer vite : prendre l'adversaire de vitesse en prenant la balle tôt (pertinence car le jeu près de la table, donc moins de déplacements)

Contenu : pour troubles associés

- il faut éviter de mettre l'accent sur la continuité car ces types d'inaptitude ne sont pas compatibles avec une construction du point long
- pour que les élèves proposent un projet de jeu ou schéma de jeu, ils doivent être motivés par un travail dès le début du cycle orienté vers la rupture de l'échange (en deux ou trois coups maximum selon l'importance des troubles)
 - a) la continuité peut être abordée au début en enlevant le filet pour faire rouler la balle –jouer avec l'autre (le plus d'échanges possible)

Évolution et variable : avec ou sans bordure (d'un seul ou des deux côtés, obstacles au milieu à éviter, jouer avec deux balles... possibilité de duel avec balle roulante.

Stage EPS adaptée Académie du Rhône janvier 2004

- b) travail avec filet : orientation vers la rupture (point court), intensité du jeu.
- xii. beaucoup de travail au panier de balles (utilité du ramasseur)
 - xiii. service : très important car c'est le seul moment où l'élève n'a pas d'incertitude (temporelle, spatiale et événementielle). L'élève décide quand, où et comment il va servir, c'est une habileté fermée qui doit être exploitée chez ces élèves.
 - xiv. Après un travail, ces élèves seront capables de faire un service très performant (service = arme pour marquer le point)
 - xv. Travail au panier sur une façon de rompre l'échange (coups forts ou placés). Pour les élèves en fauteuil, l'attaque revers sera plus simple à travailler.
 - xvi. Travail d'un enchaînement : service puis coup de rupture ex : service latéral puis frappe revers ou service bombe puis jouer tôt après le rebond.

NB : pour les inaptitudes importantes, envoyer des balles assez rapides, toujours au même endroit, l'élève doit se servir de la vitesse de la balle (geste court) et orienter la raquette vers des cibles visées.

6 Quelle épreuve d'évaluation ? (Voir document VERSAILLES)

Il faudra adapter l'évaluation pour les élèves ayant des inaptitudes avec troubles associés, en évacuant la partie sur le volume de jeu et en mettant l'accent sur l'intensité du jeu.

Nous proposons pour ces élèves : Intensité et rythme de jeu /7 pts

Placement et remplacement de la raquette /2

Gain des rencontres /3

Respect du contrat santé /3

Analyse des rencontres /5

Cette épreuve peut s'adapter aussi bien en CCF dans la classe d'origine qu'en enseignement adapté.

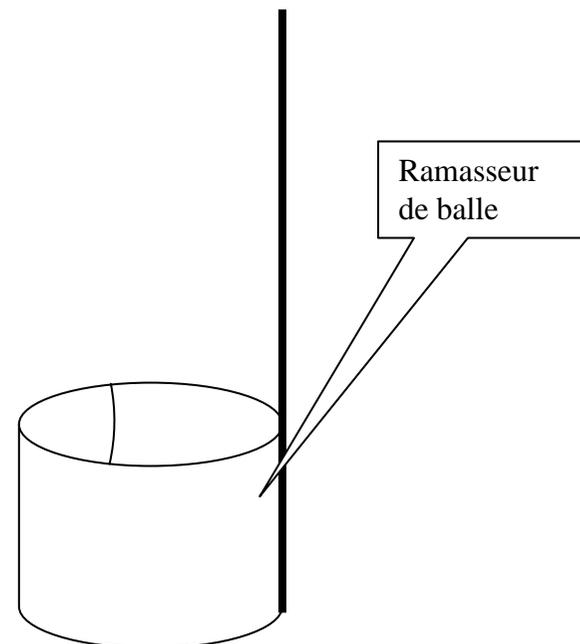
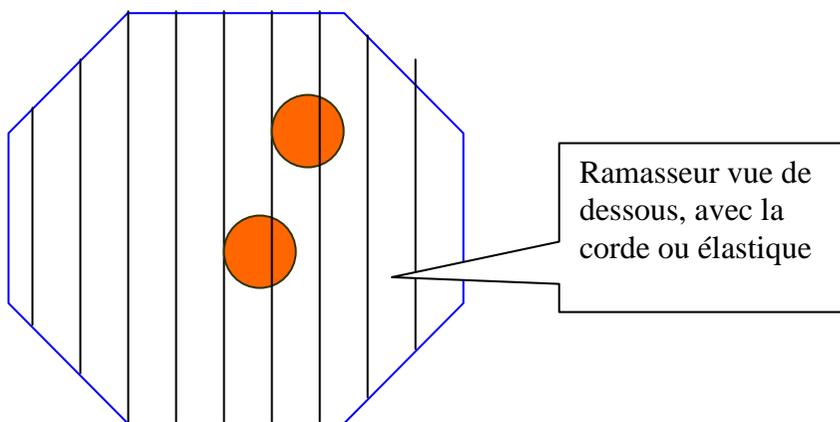
7 Quelles difficultés persistent ?

Convaincre tout le monde. (Chef d'établissement, passage au conseil d'administration)

Tennis de table : Construction d'un ramasseur de balle.

Le ramasseur de balle est composé d'une tige, d'un petit sceau découpé en partie sur le fond puis retourné, et de corde à linge ou d'élastique.

Le principe est de permettre à des élèves de ramasser des balles sans se baisser et de manière rapide. L'élève tiens la tige au bout de laquelle est fixée un sceau à l'envers. Le sceau étant préalablement percé et tissé sur le bord avec un espacement entre les fils inférieur à 40mm (la taille d'une balle de tennis de table). Lorsque l'élève applique le sceau sur des balles de tennis de table les élastiques ou les cordes s'écartent et les balles se retrouvent piégés à l'intérieur du sceau. Pour vider les balles il faut donc découper le fond (retourné) du sceau.



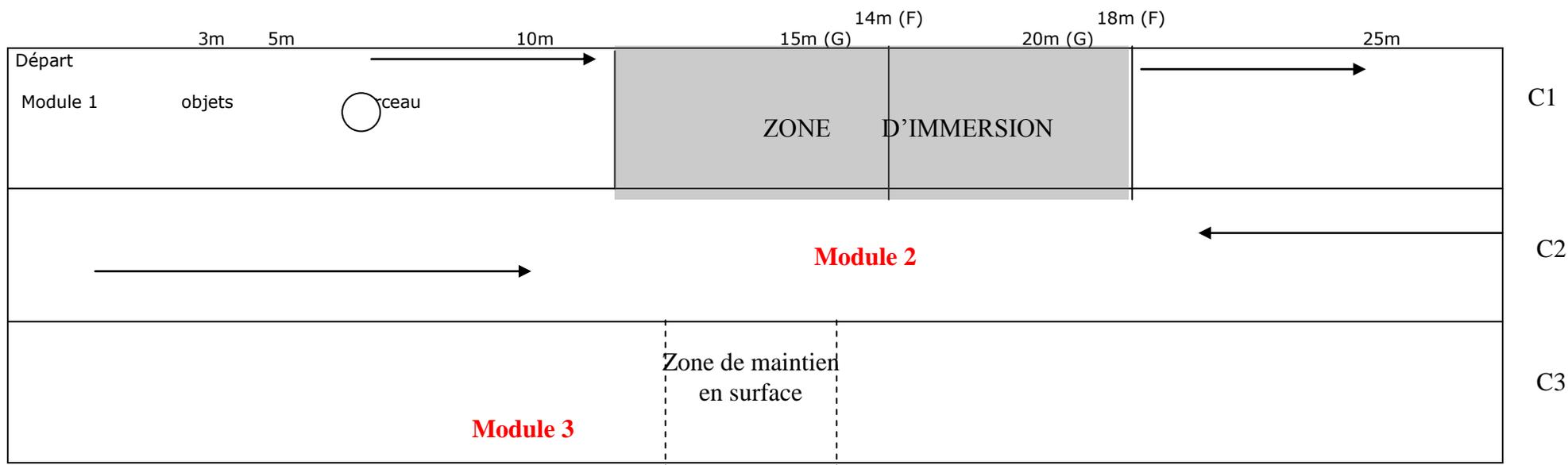
10 - Epreuves ponctuelles

Compétences attendues		<p>PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE Epreuve combinée composée de trois modules, chacun étant limité dans le temps.</p> <p>Module 1 : parcours chronométré de 25 m, départ libre du bord du bassin. Aller ramasser un petit objet placé à 3 mètres du départ et immergé à environ 1m80 de profondeur. Remonter avec l'objet puis émerger dans un cerceau situé sur le coté et en surface, 2m plus loin. A la surface, lâcher l'objet, sortir du cerceau et nager en direction d'une zone d'immersion située 5 m plus loin. Franchir cette zone en immersion complète (zone de 10 m (G) ou de 8 m de long (F) délimitée par des perches placées à la surface de l'eau dans le couloir de nage). Ressortir et finir le parcours en nageant jusqu'au mur.</p> <p>Module 2 : nager la plus grande distance possible dans un temps limité à 5 minutes 15 (G) et 5 min 30 (F) en utilisant librement toutes les possibilités de nage.</p> <p>Module 3 : Se maintenir à la surface de l'eau, pendant 1 minute, dans une zone de 2m50 x 2m50, sans prendre contact ni avec le sol, ni avec le périmètre de la zone. Tout contact mettra fin à ce module et donc à cette épreuve.</p> <p>Avant l'épreuve, le candidat ou la candidate devra présenter un certificat médical détaillé avec les recommandations à respecter. Le module 1 sera facultatif si les consignes médicales interdisent l'immersion profonde. L'utilisation des palmes sera autorisée pour le module 2 si une déficience au niveau du train supérieur est certifiée par l'autorité médicale scolaire.</p> <p>Avant l'épreuve, le candidat ou la candidate devra faire un projet sur chaque rubrique soumise à l'évaluation en précisant pour chacune d'elles le résultat escompté : le temps, le niveau de manipulation de l'objet et l'endroit de l'émergence du candidat, le niveau de franchissement en immersion (module 1), la distance de nage prévue (module 2), la durée du maintien et maintien du corps à la surface (module 3).</p> <p>Une seule tentative sera accordée à chaque candidat. Les modules se succèdent sans arrêt ni récupération sauf avis médical certifié contraire.</p>			NATATION ADAPTEE
<p>Niveau 1 : réaliser un parcours combiné de plusieurs phases d'immersion, de nage et de maintien du corps en surface.</p> <p>Niveau 2 : réaliser rapidement un parcours combiné de plusieurs phases complètes : immersion et orientation, une longue séquence de nage et une longue phase de maintien en s'économisant.</p>					
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3	
Total ramené sur 15 points	<p>Module 1 :</p> <p>Temps réalisé : 2 points</p> <p>Manip d'un objet : 4 points</p> <p>Franchissement de la zone d'immersion : 4 points</p>	<p>> 1 min = 0 point</p> <p>objet non ramassé = 0 point objet ramassé et lâché = 1 point</p> <p>Prise des perches pour franchissement = 0 point Traversée réalisée avec une inspiration par demi zone = 1 point</p>	<p>> 45 sec et <= 1 min = 1 point</p> <p>Le nageur remonte en tenant l'objet et émerge à coté du cerceau = 2 points Le nageur remonte en tenant l'objet et émerge en touchant le cerceau = 3 points Une seule des deux parties de la zone est traversée en immersion = 2 points Toute la zone est traversée en immersion, mais avec au moins un contact des perches (3 points).</p>	<p><= 45 sec = 2 points</p> <p>Le nageur remonte en tenant l'objet et émerge dans le cerceau sans le toucher (4 points)</p> <p>Toute la zone est traversée en immersion, sans aucun contact avec les perches (4 points).</p>	
	<p>Module 2 :</p> <p>Distance parcourue en 5 minutes 15 (G) ou 5 minutes 30 (F) (P) : nage avec palmes 10 points</p>	<p>25 m ou 100m (P) = 1 point 50 m ou 150m (P) = 2 points 75 m ou 175m (P) = 3 points 100 m ou 200m (P) = 4 points</p>	<p>125 m ou 225m (P) = 5 points 150 m ou 250m (P) = 6 points 175 m ou 275m (P) = 7 points</p>	<p>200 m ou 300m (P) = 8 points 225 m ou 350m (P) = 9 points 250 m ou 400m (P) = 10 points</p>	

Stage EPS adaptée Académie du Rhône janvier 2004

	Module 3 : Durée du maintien : 7 points	< 25 sec = 0 pt < 30 sec = 1 pt < 35 sec = 2 pts < 40 sec = 3 pts	< 45 sec = 4 points < 50 sec = 5 points	< 55 sec = 6 points <= 1 min = 7 points
	Stabilité du corps à la surface : 3 points	Le nageur se déplace ou bouchonne dans la zone = 1 point		Le nageur stabilise plus ou moins son corps à la surface = de 2 à 3 points
3 points	Ecart au projet	1 prévision juste = 0,5 point 2 prévisions justes = 1 point	3 prévisions justes = 1,5 point 4 prévisions justes = 2 points	5 prévisions justes = 2,5 points 6 prévisions justes = 3 points
2 points	Respect du contrat santé	Le candidat utilise une gestuelle incompatible avec les recommandations médicales (ou fournit des efforts incompatibles) = 0 point	Le candidat suit les recommandations médicales mais minimise ses possibilités. = 1point	Le candidat sait ce qu'il peut faire. Il donne un rendement optimal = 2 points

Dispositif pour l'évaluation



[Tapez un texte]

EPREUVE PONCTUELLE ADAPTEE DE NATATION

Fiche de projet

Nom _____ Prénom _____ Date de naissance _____

Aménagement de l'épreuve

Cette rubrique concerne trois points particuliers pour lesquels une dérogation peut être accordée. Seule une attestation médicale précise, transmise au jury d'examen, permettra un ou plusieurs aménagements pendant l'épreuve. Cela concerne :

- le nombre de modules à réaliser : 3 ou 2 si le module1 est contre-indiqué
- l'utilisation des palmes pour le module2 uniquement
- la possibilité de s'arrêter pour récupérer entre les différents modules

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Projet du candidat

Indiquez quels résultats ou quel niveau de maîtrise vous comptez atteindre dans chacune des rubriques soumises à l'évaluation. Ne pas remplir de prévisions pour le module1 si celui-ci vous est interdit.

	Projet	Résultats	
Module1 - le temps pour réaliser le parcours avec immersions	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
- le niveau de manipulation de l'objet et la visée du cerceau	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
- le niveau de franchissement de la zone en immersion	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Module2 - la distance de nage atteinte avant arrêt ou jusqu'à la limite de temps autorisée	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Module3 - la durée du maintien du corps à la surface avant contact ou jusqu'à la limite de temps autorisée	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
- le niveau de stabilité du corps à la surface	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Total <input type="text"/>

[Tapez un texte]

Le Tennis de Table en simple

Le service des examens de l'Académie de LYON propose cette activité aux candidats présentant deux types d'inaptitude ou de handicap :

- . Le candidat présentant une insuffisance cardio-respiratoire
- . Le candidat présentant une mobilité réduite (surcharge pondérale, syndrome rotulien, pathologies du rachis)

<p>Le candidat présentant une insuffisance cardio-respiratoire <u>Caractéristiques de l'inaptitude ou du handicap au regard de l'activité Tennis de Table :</u> Le Tennis de Table scolaire est peu contraignant sur le plan énergétique et cardio-respiratoire. Les actions sont peu intenses et permettent dans le type d'organisation proposée de nombreux temps de récupération (match avec des sets de 11points, possibilités de récupération). L'activité est parfaitement accessible à ce candidat dès lors que les conditions d'environnement limitent les poussières dans l'air : il faut donc pour cela une salle propre et aérée. <u>Aménagement de l'épreuve :</u> Prévoir à la demande du candidat des temps de récupération entre chaque rencontre ou même entre les points, si cela s'avère nécessaire.</p>	<p>Le candidat présentant une mobilité réduite . <i>Surcharge pondérale</i> : surpoids constaté si l'Indice de Masse Corporelle (IMC est égal au rapport de la masse -en kg- sur la taille au carré -en m -) est supérieur à 28, obésité constatée si l'IMC est supérieur à 30. . <i>Syndrome rotulien</i> . <i>Pathologies du rachis</i> <u>Caractéristiques de l'inaptitude ou du handicap au regard de l'activité TT :</u> Pour ces candidats, le certificat médical insiste sur la nécessité de favoriser les pratiques en décharge (surcharge pondérale) et/ou les déplacements dans l'axe antéro-postérieur (pathologies du rachis et syndrome rotulien). . le candidat avec une surcharge pondérale peut pratiquer sans risque pour ses articulations du train porteur s'il veille à répartir son poids sur ses 2 jambes. Les déplacements latéraux dynamiques, en pas sautés chassés, croisés ainsi que les fentes latérales amples amènent le candidat à concentrer le poids de son corps sur un seul appui et créer ainsi des surcharges articulaires importantes. Il lui faut donc pratiquer en évitant d'avoir à jouer des balles trop désaxées. . le candidat avec un syndrome rotulien doit éviter les flexions de genoux à plus de 30°. Ce candidat doit réorganiser sa façon de jouer en s'interdisant tout déplacement latéral, pivot des genoux et les fentes en flexion . le candidat avec une pathologie du rachis doit éviter les rotations du buste trop violentes et les charges sur le rachis notamment lors du ramassage des balles.</p>
	<p><u>Aménagement de l'épreuve :</u> Une adaptation du règlement du jeu est prévue pour ces candidats : les renvois de l'adversaire doivent être orientés entre les 2 points extrêmes de la ligne de fond de table. Le candidat devra faire de même avec son adversaire. En interdisant que les balles franchissent les bords latéraux du plateau, seuls les déplacements antéro-postérieurs, dans le prolongement de la table sont privilégiés. De même la colonne vertébrale est ménagée et reste le plus possible près de l'axe vertical.</p>

[Tapez un texte]

Proposer, mener à son terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires de niveau proche NIVEAU 1

En utilisant le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.

NIVEAU 2

En jouant sur les rotations associées à des placements de balle et des accélérations (vitesse) pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur

PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

Les candidats sont regroupés en poules (mixité possible) de 3 à 6 joueurs de niveau homogène. Dans chaque poule, le candidat dispute au moins 2 rencontres. Une rencontre se joue en un minimum de 2 sets gagnants. Dans au moins une rencontre, le candidat dispose d'un moment, entre les sets d'un match, pour noter (sur une fiche préalablement fournie par le jury et jointe en annexe) les points forts et les points faibles de son jeu et de celui de son adversaire. De cette analyse, le candidat dégage une stratégie (qu'il annonce par écrit) pour construire les points dans le set suivant. La fiche d'analyse des rencontres doit permettre d'évaluer chez le candidat son niveau de connaissance de l'activité (terminologie propre au Tennis de Table) ainsi que son niveau d'analyse stratégique. La fiche fournie par le jury est remplie par le candidat entre 2 sets : Seules quelques expressions écrites ou quelques lignes de commentaires sont exigées.

TENNIS de TABLE

Candidat présentant une insuffisance cardio-respiratoire

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT : de 01 à 09	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 : de 10 à 15	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 : de 16 à 20
08/20	Volume et rythme de jeu / 6	<i>Les placements de balle concernent uniquement le fond de la table adverse.</i> <i>La fréquence de l'échange peu être assez lente ou au contraire excessivement rapide.</i> <i>L'échange se conclut souvent par une faute directe (souvent une frappe ratée).</i> De 0 à 2,5 points.	Les placements de balle latéraux sont intentionnels et variés. Les balles sont souvent prises plus haut pour accélérer le jeu. Le candidat soutient une fréquence d'échange rapide. Au service la rotation de la balle est recherchée. De 3 à 4 points.	Les placements de balle, latéraux et en profondeur, sont associés à des frappes et/ou à des rotations (lifts et coupés). La construction du point se réalise sur plusieurs échanges à partir d'accélération et de rotations de balle. Les services sont majoritairement à rotation et en fonction du projet de construction de point. De 4,5 à 5 points.
	Déplacements et déplacements / 2	Les déplacements sont tardifs, soit de grande amplitude, soit inexistantes. De 0 à 0,5 point.	Le candidat obtient une mise à distance efficace de la balle en revers et en coup droit grâce à des déplacements latéraux effectués en pas chassés. Le candidat reste mobilisé entre 2 frappes et se replace. les déplacements sont très souvent défensifs. De 1 à 1,5 point.	Les appuis sont dynamiques et les déplacements latéraux et en profondeur sont mesurés. Les déplacements ne sont pas seulement défensifs (pivot pour placer son coup droit d'attaque). De 1,5 à 2 points.
05/20	Gain des rencontres	A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles/garçons) et en fonction de leurs gains ou pertes de matchs au sein de leur appartenance à une poule. Les points attribués dépendent du classement dans la poule et du mode de rupture de l'échange pour marquer le point. Si le candidat s'inscrit dans un jeu en continuité alors le nombre de points attribués ne pourra pas dépasser 2,5 points Si le candidat s'inscrit dans un jeu en rupture directe de l'échange alors le nombre de points attribués sera compris entre 2,5 points et 3,75 points Si le candidat s'inscrit dans un jeu en rupture provoquée de l'échange alors le nombre de points attribués sera compris entre 3,75 points et 5 points		

[Tapez un texte]

02/20	Respect du contrat Santé	Le candidat n'anticipe pas sa demande de récupération entre chaque set ou entre les points et se met alors en difficulté lors de l'échange. = 0 point	Le candidat adapte plus ou moins bien sa demande de récupération entre chaque set ou entre les points pour être efficace lors des échanges. = de 0,5 à 2 points.	
05/20	Analyse de la (des) rencontre(s)	Analyse superficielle et/ou incomplète (absence d'identification des points forts et faibles chez l'adversaire) Terminologie inadéquate ou pauvre. De 0 à 2 points.	Le candidat met en relation plusieurs caractéristiques du jeu adverse et du sien. La terminologie est celle de l'activité Tennis de table (relance de service, frappe, coupé, lift, diagonale revers ou coup droit,). De 2,5 à 3,5 points.	A partir des caractéristiques du jeu adverse et du sien, le candidat évoque une stratégie basée sur la construction du point sur plusieurs échanges (par exemple, à partir du service ou de la relance de service). De 4 à 5 points.

COMMENTAIRE : L'évaluation par le jury du « volume et rythme de jeu » et « Déplacements et replacements » « Gain des rencontres » doit tenir compte du fait que le candidat est un garçon ou une fille. En effet, les capacités physiques de Force et de Vitesse sont différentes selon le genre (masculin ou féminin). Le jury doit en tenir compte dans sa notation. Cependant, des compétences stratégiques identiques sont attendues pour les filles et les garçons (par exemple : rupture volontaire de l'échange sur un « spécial » (que se soit par une balle frappée ou une balle placée).

[Tapez un texte]

<p>COMPÉTENCES ATTENDUES</p> <p>Proposer, mener à son terme ou adapter en cours de match des projets tactiques pour obtenir le gain de rencontres face à des adversaires de niveau proche :</p> <p>NIVEAU 1 En utilisant le placement (variations de la longueur et de la direction) et la vitesse pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur.</p> <p>NIVEAU 2 En jouant sur les rotations associées à des placements de balle et des accélérations (vitesse) pour faire évoluer le rapport de force en sa faveur</p>		<p>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</p> <p>Les candidats sont regroupés en poules (mixité possible) de 3 à 6 joueurs de niveau homogène. Dans chaque poule, le candidat dispute au moins 2 rencontres. Une rencontre se joue en un minimum de 2 sets gagnants.</p> <p><u>Le règlement du jeu est adapté pour le candidat</u> : ses adversaires doivent orienter les balles entre les 2 points extrêmes de la ligne de fond de table en s'interdisant les trajectoires franchissant les bords latéraux du plateau. Le candidat devra respecter les mêmes contraintes avec ses adversaires.</p> <p>Dans au moins une rencontre, le candidat dispose d'un moment, entre les sets d'un match, pour noter (sur une fiche préalablement fournie par le jury et jointe en annexe) les points forts et les points faibles de son jeu et de celui de son adversaire. De cette analyse, le candidat dégage une stratégie (qu'il annonce par écrit) pour construire le point dans le set suivant.</p> <p>La fiche d'analyse des rencontres doit permettre d'évaluer chez le candidat son niveau de connaissance de l'activité (terminologie propre au Tennis de Table) ainsi que son niveau d'analyse stratégique. La fiche fournie par le jury est remplie entre le candidat entre 2 sets : Seules quelques expressions écrites ou quelques lignes de commentaires sont exigées.</p>			<p>TENNIS de TABLE</p> <p>Candidat présentant une mobilité réduite</p>	
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT : de 01 à 09	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 : de 10 à 15	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 : de 16 à 20		
08/20	Volume et rythme de jeu / 6	<p><i>Les placements de balle concernent uniquement le fond de la table adverse.</i></p> <p><i>La fréquence de l'échange peut être assez lente ou au contraire excessivement rapide.</i></p> <p><i>L'échange se conclut souvent par une faute directe (souvent une frappe ratée).</i></p> <p><i>De 0 à 2,5 points.</i></p>	<p>Les placements de balle latéraux (dans les limites du règlement spécifique) sont intentionnels et variés. Les balles sont souvent prises plus haut pour accélérer le jeu. Le candidat soutient une fréquence d'échange rapide.</p> <p>Au service la rotation de la balle est recherchée.</p> <p>De 3 à 4,5 points.</p>	<p>Les placements de balle, en jeu court ou en jeu long, sont associés à des frappes et/ou à des rotations (lifts et coupés).</p> <p>La construction du point se réalise sur plusieurs échanges à partir d'accélération et de rotations de balle.</p> <p>les services sont majoritairement à rotation et en fonction du projet de construction de point. De 5 à 6 points.</p>		
	Déplacements et replacements / 2	<p>Les déplacements sont tardifs, soit inexistant.</p> <p>De 0 à 0,5 point.</p>	<p>Le candidat reste mobilisé entre 2 frappes et se replace. les déplacements sont très souvent défensifs. Son remplacement est à l'identique.</p> <p>De 1 à 1,5 point.</p>	<p>Stratégie de placement en fonction du jeu de l'adversaire.</p> <p>Candidat vif et constamment mobilisé entre 2 frappes. De 1,5 à 2 points.</p>		
05/20	Gain des rencontres	<p>A l'issue de l'épreuve, les candidats sont classés par genre (filles/garçons) et en fonction de leurs gains ou pertes de matchs au sein de leur appartenance à une poule. Les points attribués dépendent du classement dans la poule et du mode de rupture de l'échange pour marquer le point.</p> <p>Si le candidat s'inscrit dans un jeu en continuité alors le nombre de points attribués ne pourra pas dépasser 2,5 points</p> <p>Si le candidat s'inscrit dans un jeu en rupture directe de l'échange alors le nombre de points attribués sera compris entre 2,5 points et 3,75 points</p> <p>Si le candidat s'inscrit dans un jeu en rupture provoquée de l'échange alors le nombre de points attribués sera compris entre 3,75 points et 5 points</p>				
02/20	Respect du contrat Santé	<p>Le joueur cherche à reprendre des balles excentrées, mal orientées par son adversaire.</p> <p>Il ramasse les balles au sol en mettant en danger l'intégrité physique de ses genoux ou de son dos.</p> <p>= 0 point</p>	<p>Respect des consignes : les balles désaxées ne sont pas jouées.</p> <p>Lors du ramassage de balles, le candidat a le souci de l'intégrité physique de son dos (il plie les jambes pour atteindre le sol) ou de ses genoux (il ramasse les balles jambes très peu fléchies) = de 0,5 à 2 points</p>			

[Tapez un texte]

05/20	Analyse de la (des) rencontre(s)	Analyse superficielle et/ou incomplète (absence d'identification des points forts et faibles chez l'adversaire) Terminologie inadéquate ou pauvre. De 0 à 2 points.	Le candidat met en relation plusieurs caractéristiques du jeu adverse et du sien. La terminologie est celle de l'activité Tennis de table (relance de service, frappe, coupé, lift, diagonale revers ou coup droit,). De 2 à 3,5 points.	A partir des caractéristiques du jeu adverse et du sien, le candidat évoque une stratégie basée sur la construction du point sur plusieurs échanges (par exemple, à partir du service ou de la relance de service). De 4 à 5 points
--------------	---	---	--	---

COMMENTAIRE : L'évaluation par le jury du « volume et rythme de jeu » et « Déplacements et replacements » « Gain des rencontres » doit tenir compte du fait que le candidat est un garçon ou une fille. En effet, les capacités physiques de Force et de Vitesse sont différentes selon le genre (masculin ou féminin). Le jury doit en tenir compte dans sa notation. Cependant, des compétences stratégiques identiques sont attendues pour les filles et les garçons (par exemple : rupture volontaire de l'échange sur « un coup spécial » (que se soit par une balle frappée ou une balle placée)

[Tapez un texte]

Tennis de Table en simple

Fiche d'analyse et de projet de construction du point

Nom : **Prénom** : **Date de naissance** :/...../.....

Nom de l'adversaire :

<u>Après le 1^{er} set</u>	Son jeu	Mon jeu
Score : Lui :..... Moi :.....	. Points forts : . Points faibles :	. Points forts : Points faibles :
Projet pour le 2^{ème} SET (ce que je vais faire pour marquer le point) :		
<u>Après le 2^{ème} set</u> : Score :	Lui :.....	Moi:.....
<u>Au total des 2 sets</u> : Score :	Lui :.....	Moi:.....

[Tapez un texte]

Bilan du match et du projet :

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE de MUSCULATION d'ENTRETIEN		
NIVEAU 1 Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme).		L'ensemble des tâches de renforcement musculaire sur les appareils disponibles permet au candidat de viser de façon bénéfique l'entretien de soi dans le respect de son contrat santé (ce qu'il peut réaliser). Cette action de musculation concerne différentes parties du corps : jambes, cuisses, mollets, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen. Le candidat choisit 3 ou 4 parties du corps à muscler, compatibles avec son inaptitude ou son handicap, (dont l'une sera si possible la sangle abdominale) et présentera alors des exercices de musculation. Le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en quatre ateliers, des récupérations. Selon l'inaptitude ou le handicap, l'élève pourra utiliser différents régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique, iso cinétique)		
NIVEAU 2 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).		Les mobiles (1) étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent se structurer en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Chaque candidat choisit un mobile et transcrit sur une fiche (exemple en annexe), les éléments suivants : (mobile, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, les sensations identifiées, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.		
PTS à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT 0 à 9	NIVEAU 1 10 à 15	NIVEAU 2 16 à 20
03/20	Respect du contrat Santé	Plusieurs exercices réalisés ne respectent pas son contrat santé : 0 à 1 point	L'essentiel des exercices réalisés respecte son contrat santé : 1,5 à 2 points	La totalité des exercices réalisés respectent son contrat santé : 2 à 3 pts
07/20	Produire La charge de travail (séries, répétitions, récupérations) Le respect des trajets et postures dans le cadre du travail choisi	En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement) Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes). Le temps expiratoire ne prend pas en compte l'exercice réalisé. Absence d'accélération à l'effort concentrique. 0 à 3 points	Equilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner. Temps « mort » relatif entre 2 répétitions (récup + respir) Amplitudes articulaire et musculaire recherchées <i>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</i> <i>Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série</i> Les étirements à l'issue des séries apparaissent Contrôle de la phase excentrique et la recherche d'accélération à la phase concentrique est perceptible. Contrôle respiratoire. 3,5 à 5,5 points	Volume de travail réalisé, important, optimisé selon ses ressources, organisé dans le temps, dosé. Anticipe sur sa sécurité et celle des autres Récupération active entre les séries. Séries optimales et maximales bien placées dans les séquences. Manipulations rapides (chargements ...) Les étirements musculaires sont toujours présents et adaptés. 6 à 7 points

[Tapez un texte]

<p>07/20</p>	<p>Concevoir Choix des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources. Décalage entre projet et réalisation. Justification (quand elle existe) évasive : « <i>c'est pour me muscler. parce que cela me convient bien</i> » 0 à 3 points</p>	<p>La planification est judicieuse par rapport au mobile, aux connaissances et aux possibilités matérielles. Identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice. a justification de la séance s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement et sur son contrat santé. 3,5 à 5,5 points</p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et de ses ressources. 6 à 7 points</p>
<p>03/20</p>	<p>Analyser Bilan de sa séquence d'entraînement Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Reste sur un bilan et modifie les exercices sans justifications. 0 à 1 point</p>	<p>Dans son bilan, analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » Modifie les exercices sans se référer à ses sensations (douleurs musculaires, dorsales, état de fatigue...) 1,5 à 2 points</p>	<p>Dans son bilan met en rapport le « prévu », le « réalisé » et les sensations éprouvées Modifie la séance suivante à partir du ressenti. 2 à 3 points</p>

COMMENTAIRES :(1) Les mobiles sont explicités dans le programme lycée 2001. Ils correspondent à l'intention exprimée l'élève de s'entraîner en fonction d'un projet personnel :

- Accompagner un projet sportif. Dans ce cas, les sollicitations correspondent à ce qui relève de la préparation physique spécifique recherchant un gain de puissance musculaire.
- Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents...
- Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche de l'augmentation du volume).