

|  |  |  |
|--|--|--|
|  <p>académie<br/>Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</p> | <p><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL<br/>ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p>CAP / BEP - session 2019</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 40%;"> <p><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div> | <p><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|--|--|--|

**Référence :**

- Arrêté du 11 juillet 2016 modifiant l'arrêté du 15 juillet 2009 définissant les modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du certificat d'aptitude professionnelle et du brevet d'études professionnelles.
- Circulaire n° 2017-058 du 4-4-2017, circulaire qui précise les modalités d'évaluation de l'éducation physique et sportive notamment avec les modifications de protocoles.

Cette brochure présente pour l'Académie de Toulouse, une des activités physiques et sportives retenue pour la session 2019.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées pour l'examen ponctuel terminal concernent : les candidats individuels, scolarisés au CNED ou inscrits dans un établissement hors contrat.

Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.

Les candidats choisissent un couple d'épreuves indissociables parmi les cinq suivants:

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

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.

Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation et une pièce d'identité.

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p>académie<br/>Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</p> | <p align="center"><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL<br/>EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p align="center">CAP / BEP - session 2019</p> <div align="center" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p align="center"><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div> | <p align="center"><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|--|--|---|

## **I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :**

- Chaque candidat réalise 2 séquences gymniques de 3 éléments différents soit 6 éléments de niveaux de difficulté identifiés. Ils doivent être présentés sur une fiche type (annexe).
- Chaque séquence peut se terminer par un élément au saut de cheval ou au mini-trampoline.
- La cotation des difficultés est référée au code UNSS 2016-2020 « équipe établissement » en vigueur.

Difficultés : A=0,40 – B= 0,60 – C= 0,80 – D= 1

- Au minimum 3 familles gymniques différentes dont 1 élément en posture de renversement.
- Lorsque les agrès saut de cheval et mini-trampoline sont utilisés dans la séquence, chacun d'eux est considéré comme une famille gymnique.
- Chaque candidat sera évalué dans le rôle de gymnaste et dans le rôle de juge.
- En tant que juge, il doit :
  - identifier la famille gymnique
  - apprécier la correction de leur réalisation et l'adéquation avec le projet.

**ATTENTION** : pour des raisons de sécurité, le passage au saut ou au mini-trampoline nécessite la validation du jury au regard du niveau de maîtrise gymnique du candidat lors de l'échauffement.

## **II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :**

- L'enchaînement se déroule sur un chemin de tapis de 12mX2m (au moins 2 longueurs) ;
- Les 2 séquences sont réalisées consécutivement.
- Une tenue vestimentaire conforme à l'activité est exigée : pieds nus, chaussettes ou chaussons, justaucorps ou tee-shirt et cycliste pour les filles, short court ou sokol et tee-shirt pour les garçons.
- Les chaussures, les vestes de survêtement, les sweat-shirts et les pantalons larges sont interdits.

## **III. AIDE A LA PRÉPARATION :**

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- Venir à l'épreuve en s'étant un minimum préparé :
  - En ayant déjà répété l'enchaînement que l'on doit présenter au jury
  - En ayant préparé son projet par écrit (fiche à disposition du candidat en annexe).
- Privilégier la qualité des éléments plutôt que leur difficulté « ***Mieux vaut un enchaînement simple mais bien réalisé qu'un enchaînement avec des difficultés non maîtrisées*** ». ***Le jury se réserve le droit d'interdire la production d'un élément pouvant atteindre à l'intégrité physique du candidat.***

## **IV. COMPÉTENCE ATTENDUE :** BOEN n° 9 du 01/03/2018

**NIVEAU 3** : Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (trois familles gymniques différentes distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élève.

Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p>académie<br/>Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</p> | <p align="center"><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL<br/>EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p align="center">CAP / BEP - session 2019</p> <div align="center" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <b>LIVRET DU CANDIDAT</b> </div> | <p align="center"><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|--|--|---|

## V. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

La réunion préparatoire du jury devra permettre d'organiser l'épreuve sur la base du nombre de candidats et de définir l'ordre de passage des candidats (gymnaste et juge)

### 1ère phase :

- Accueil des candidats : appel, vérification d'identité (pièce d'identité OBLIGATOIRE).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Chaque candidat doit présenter son projet d'enchaînement (fiche projet) avant de passer l'épreuve pratique.

### 2ème phase :

- Echauffement 20 minutes : validation ou non des passages au saut de cheval ou mini-trampoline.
- Organisation des groupes gymnaste et juge.
- Selon l'organisation un des 2 cas de figure suivant sera mis en place :
  - Un groupe de candidats passe la pratique physique et un autre groupe juge la prestation de 1 ou 2 candidats chacun, puis ils changent de rôle.
  - Tous les candidats ont à juger des enchaînements sur vidéo c'est-à-dire identifier le niveau de difficulté des éléments présentés (A, B, C, D) et apprécier la correction de leur réalisation.

## VI. NOTATION : BOEN n° 9 du 01/03/2018

La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

- **La difficulté** sur 6 points : selon les difficultés des 6 éléments choisis (A, B, C, D).
- **L'exécution** sur 8 points : petites fautes : -0,2 pts ; grosses fautes : -0,5 pts ; chute : -1 pt ; contrainte d'espace non respectée : -1 pt ; en dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 pts.
- **La composition** sur 3 points : enchaînement des éléments dans les séquences et leur adéquation avec les ressources du candidat.
- **Le rôle de juge** sur 3 points : repérer la famille, identifier les éléments, la fluidité de chaque séquence.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  <p>académie<br/>Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</p> | <p><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL</b><br/><b>EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p>CAP / BEP - session 2019</p> <p><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> | <p><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|--|--|--|

### Annexes

P : 5 et 6 Référentiel rénové 2017 Gymnastique CAP/BEP

P : 7 Fiche projet filles

P : 8 à 14 Code UNSS de référence filles équipe établissement 2016-2020

P : 15 Fiche de projet garçons

P : 16 à 22 Code UNSS de référence garçons équipe établissement 2016-2020



BOEN n° 9 du 01/03/2018



Gymnastique CAP BEP (référentiel rénové 2017)

| Compétences attendues   |                    | Principes d'élaboration de l'épreuve   |  |     |     |     |     |  |     |     |     |   |     |     |     |
|---|--------------------|--|--|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|
| <b>Niveau 3</b><br>Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence. |                    | Réalisation libre de deux séquences gymniques présentées sur une fiche type qui comporte leur projet d'enchaînement : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau des difficultés.<br>Des exigences de composition : les éléments proviennent d'au moins 3 familles gymniques différentes (en référence au code UNSS en vigueur) dont un élément en posture de renversement. Lorsque les agrès saut de cheval et mini-trampoline sont utilisés dans la séquence, ils sont considérés comme une famille gymnique.<br>Des contraintes d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un chemin de tapis de 12 m x 2 m (au moins 2 longueurs). Lorsque la séquence comporte les agrès saut de cheval ou mini-trampoline, ceux-ci terminent la composition.<br>Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges.<br>Les deux séquences sont réalisées consécutivement.<br>La notation des difficultés est référée au code UNSS « équipe établissement » en vigueur. Pour tous les agrès : A : 0,40 / B : 0,60 / C : 0,80 / D : 1,0 <sup>1</sup> |  |     |     |     |     |  |     |     |     |   |     |     |     |
| Points à affecter   | Éléments à évaluer | Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts   |  |     |     |     |     | Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts  |     |     |     |   |     |     |     |
| 6 points  | Difficulté         | Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois.<br>Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et le cas échéant la suppression de la famille correspondante.   |  |     |     |     |     |  |     |     |     |   |     |     |     |
|   |                    | Points de difficulté/éléments  |  | 1,2 | 1,6 | 2,0 | 2,4 | 2,6  | 2,8 | 3,0 | 3,2 | 3,4   | 3,6 | 3,8 | 4,0 |
|   |                    | Note correspondante  |  | 0,5 | 1   | 1,5 | 2   | 2,5  | 3   | 3,5 | 4   | 4,5   | 5   | 5,5 | 6   |
| 8 points  | Exécution          | La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une exécution fluide et maîtrisée.<br>Tout élément réalisé avec une aide (humaine ou matérielle) entraîne la décote de sa valeur (B devient A).<br>Petites fautes* = -0,2 pts. Grosses fautes* = -0,5 pts. Chute = -1pt.<br>Contraintes d'espace non respectées = - 1pt.<br>Toutes les fautes d'exécution réalisées sur un même élément se cumulent.<br>En dessous de 6 éléments présentés, tout élément manquant = - 2 points.<br><i>*Tous types de fautes, petites ou grosses, peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'amplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception</i>  |  |     |     |     |     |  |     |     |     |   |     |     |     |
| 3 points  | Composition        | 1 pt   |  |     |     |     |     | 2 pts  |     |     |     | 3 pts   |     |     |     |
|   |                    | Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues mais :<br>- Il n'est pas respecté lors de la réalisation de l'enchaînement.<br>- Le choix des éléments n'est pas en adéquation avec les ressources des élèves.<br><i>Précision : à partir du moment où le projet d'enchaînement ne respecte pas les exigences de composition (pas de renversement par exemple), la note est de 0/3 pts</i>   |  |     |     |     |     | Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est partiellement respecté lors de la réalisation de l'enchaînement. Le choix des éléments est en cohérence avec les ressources de l'élève. |     |     |     | Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est parfaitement respecté lors de la réalisation. Le choix des éléments est pertinent au regard des ressources de l'élève. |     |     |     |
| 3 points  | Rôle de juge       | 1 pt   |  |     |     |     |     | 2 pts  |     |     |     | 3 pts   |     |     |     |
|   |                    | Reconnait les éléments réalisés.   |  |     |     |     |     | Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique).  |     |     |     | Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique). Valide la présence des trois familles d'éléments attendues dont le renversement.                                |     |     |     |

<sup>1</sup> Dans le code UNSS, les éléments au saut de cheval et au mini-trampoline sont évalués sur 10 points.

Le tableau de correspondance entre les sauts répertoriés dans le code UNSS et le niveau de difficulté retenue pour l'examen est le suivant :

| Saut de cheval      | Code UNSS      | Mini trampoline     | Code UNSS     |
|---------------------|----------------|---------------------|---------------|
| Difficulté B = 0,60 | De 6 à 8 pts   | Difficulté A = 0,40 | De 6 à 6,5pts |
| Difficulté C = 0,80 | De 8,5 à 9pts  | Difficulté B = 0,60 | 7 points      |
| Difficulté D = 1,0  | De 9,5 à 10pts | Difficulté C = 0,80 | De 8 à 8,5pts |
|                     |                | Difficulté D = 1,0  | De 9 à 10pts  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  <p>académie<br/>Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</p> | <p align="center"><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL</b><br/><b>EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p align="center">CAP / BEP - session 2019</p> <div align="center" style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #cccccc;"> <p align="center"><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div> | <p align="center"><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|---|---|---|

Dans le code UNSS, les éléments au saut de cheval et au mini-trampoline sont évalués sur 10 points.

Le tableau de correspondance entre les sauts répertoriés dans le code UNSS et le niveau de difficulté retenue pour l'examen est le suivant :

#### Saut de cheval Code UNSS

Difficulté A = 0,40 De 6 à 6,5pts

Difficulté B = 0,60 De 6 à 8 pts

Difficulté C = 0,80 De 8,5 à 9pts

Difficulté D = 1,0 De 9,5 à 10pts

#### Mini trampoline Code UNSS

Difficulté B = 0,60 7 points

Difficulté C = 0,80 De 8 à 8,5pts

Difficulté D = 1,0 De 9 à 10pts





## Fiche de projet filles CAP-BEP

Nom-Prénom :

Date :

Ce que vous devez faire :

- Réaliser 2 séquences gymniques de 3 éléments enchainés provenant d'au moins 3 familles gymniques distinctes (en référence au code UNSS en vigueur) dont un élément en posture de renversement.
- Possibilité d'utiliser le saut de cheval et le mini trampoline, dans ces cas-là ils sont reconnus comme une famille gymnique. Ils sont présentés à la fin du mouvement.
- Passage sur un chemin de tapis de 12mX12m
- Entourez les éléments en rouge et numérotez les dans l'ordre chronologique (1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6)

Attention :

- S'il manque une famille : la composition = 0.0 pt
- En dessous de 6 éléments, tout élément manquant : - 2pts

|                  |  | A 0.40 pt | B 0.60 pt | C 0.80 pt | D 1.0 pt |
|------------------|--|-----------|-----------|-----------|----------|
| S<br>O<br>L      | ATR  |           |           |           |          |
|                  | SM   |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  | LG   |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  | AC   |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  | T<br>R<br>A<br>M<br>P<br>O<br>L<br>I<br>N<br>E |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
| S<br>A<br>U<br>T |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |
|                  |  |           |           |           |          |

**Total difficultés / 6 pts**

- A 0.40 \* .....pts
- B 0.60 \* .....pts
- C 0.80 \* .....pts
- D 1.00 \* .....pts

Total = ..... pts

+

**Fautes d'exécution / 8 pts**

Total fautes :

.....pts.

Reste = ..... pts

+

**Composition / 3 pts**

Total = ..... pts

+



**Rôle de juge / 3pts**

Total = ..... pts

=

**NOTE FINALE**

Total = ..... pts

|   |  |   |
|---|--|---|
| <br><small>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</small><br><small>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</small><br><small>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</small> | <p align="center"><b>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL</b><br/> <b>ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p align="center">CAP / BEP - session 2019</p> <div align="center" style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <b>LIVRET DU CANDIDAT</b> </div> | <p align="center"><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|---|--|---|

**Code UNSS de référence filles**  
**équipe établissement 2016-2020**








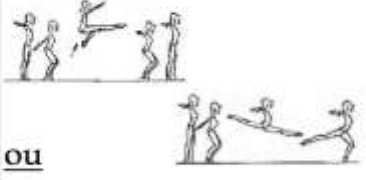






| SOL FILLES                     |         |  |
|--------------------------------|---------|--|
| Equipe Etablissement 2016-2020 |         |  |
| A                              | DESSINS | TEXTE  |
| 1<br>ATR                       |         | De la fente avant, venir à l'ATR une <b>jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.  |
| 2<br>SM                        |         | De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies.<br><b>Onde dorsale</b> |
| 3<br>SM                        |         | <b>Grand battement</b> jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.  |
| 4<br>SM                        |         | <b>Elément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres<br><b>Attitude AV ou AR ou arabesque</b>          |
| 5<br>LG                        |         | <b>Tour naturel</b> sur ½ pointes, bras libres.  |
| 6<br>LG                        |         | <b>1 pas chassé AV</b> sur ½ pointes, bras libres.   |
| 7<br>LG                        |         | <b>Saut vertical</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.   |
| 8<br>AC                        |         | Départ sur les pieds, <b>roulade AR</b> , arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.   |
| 9<br>AC                        |         | Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds.  |
| 10<br>AC                       |         | Départ fente, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée libre.   |



| SOL FILLES                     |         |  |
|--------------------------------|---------|--|
| Equipe Etablissement 2016-2020 |         |  |
| B                              | DESSINS | TEXTE  |
| 1<br>ATR                       |         | Départ accroupi mains au sol et <b>placement de dos jusqu'à l'ATR.</b><br>ou de la fente avant, venir à l'ATR,<br>jambes serrées ou écartées, retour en fente. |
| 2<br>SM                        |         | De la station couchée dorsale, s'établir en <b>pont</b> (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.  |
| 3<br>SM                        |         | <b>Chandelle</b> tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.   |
| 4<br>SM                        |         | <b>Planche faciale</b> , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.   |
| 5<br>LG                        |         | $\frac{1}{2}$ tour sur 1 pied sur $\frac{1}{2}$ pointes, position de la jambe libre indifférente.  |
| 6<br>LG                        |         | Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé.</b>   |
| 7<br>LG                        |         | <b>Saut vertical avec <math>\frac{1}{2}</math> tour</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.  |
| 8<br>AC                        |         | <b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.   |
| 9<br>AC                        |         | Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.  |
| 10<br>AC                       |         | <b>Roue pied-pied.</b> Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer à côté du 1 <sup>er</sup> pied puis saut vertical.   |





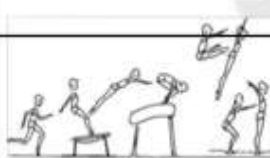



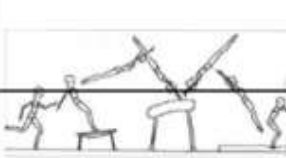


| SOL FILLES<br>Equipe Etablissement 2016-2020 |   |  |
|--|---|--|
| C  | DESSINS   | TEXTE  |
| 1<br>ATR                                     |    | Départ libre et ATR roulade<br>ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes<br>serrées tendues.                                       |
| 2<br>SM                                      |    | ATR puis descente en pont avant<br>(tenu 2 sec)<br>ou<br>de la station debout, descente en pont<br>arrière (tenu 2 sec). |
| 3<br>SM                                      |   | Grand écart antéropostérieur sans<br>appui des mains au sol (tenu 2 sec)<br>ou<br>Ecrasement facial (tenu 2 sec).        |
| 4<br>SM                                      |  | Pied dans la main<br>(Y tenu 2 sec.)   |
| 5<br>LG                                      |  | Tour sur 1 pied sur ½ pointes,<br>position de la jambe libre indifférente.   |
| 6<br>LG                                      |  | Impulsion 2 pieds, saut cosaque.<br>ou<br>Impulsion 2 pieds, saut sissone.   |
| 7<br>LG                                      |  | Saut de chat.  |
| 8<br>AC                                      |  | Roulade AR jambes tendues et<br>serrées durant tout l'élément.   |
| 9<br>AC                                      |  | Saut de mains.   |
| 10<br>AC                                     |  | Du sursaut, rondade + saut vertical<br>ou<br>suivie d'un autre élément avec envol.                                       |



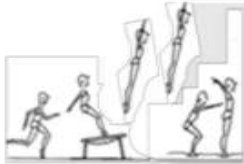



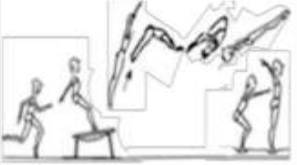





| <b>SOL FILLES</b><br><b>Equipe Etablissement 2016-2020</b> |                |  |
|--|----------------|--|
| <b>D</b>   | <b>DESSINS</b> | <b>TEXTE</b>   |
| <b>1</b><br><b>ATR</b>                                     |                | De la fente AV, venir à l'ATR puis <b>1 tour</b> à l'ATR jambes serrées et tendues.                              |
| <b>2</b><br><b>SM</b>                                      |                | Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale.<br><b>Tic-Tac.</b>    |
| <b>3</b><br><b>SM</b>                                      |                | Souplesse AR d'une jambe.  |
| <b>4</b><br><b>SM</b>                                      |                | Souplesse AV d'une jambe.  |
| <b>5</b><br><b>LG</b>                                      |                | <b>1 Tour et 1/2</b> sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.                        |
| <b>6</b><br><b>LG</b>                                      |                | <b>Grand jeté AV</b> au grand écart.<br><u>ou</u><br><b>Saut</b> changement de jambe.                            |
| <b>7</b><br><b>LG</b>                                      |                | Appel 2 pieds, <b>saut vertical tour complet</b> réception 2 pieds<br><u>ou</u><br><b>Saut de chat 1/2 tour.</b> |
| <b>8</b><br><b>AC</b>                                      |                | <b>Flic Flac AR</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.  |
| <b>9</b><br><b>AC</b>                                      |                | <b>Salto AV groupé, carpé</b> <u>ou</u> <b>tendu</b> réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés.                  |
| <b>10</b><br><b>AC</b>                                     |                | <b>Salto AR groupé</b> <u>ou</u> <b>tendu</b><br><u>ou</u><br><b>Salto AR tempo.</b>                             |



| SAUT <i>Garçons et Filles</i><br>Equipe Etablissement 2016-2020 |   |   |
|---|---|---|
| Note D  | DESSINS   | TEXTE   |
| 6.5 points  |    | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut extension.   |
| 7 points  |    | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>:<br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut extension.  |
| 7.5 points  |    | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut carpé écarté.  |
| 8 points  |   | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut carpé écarté.  |
| 8.5 points  |  | <u>Mini Trampoline</u><br>:<br>Saut avec 1/4 tour ou 1/2<br>tour dans le 1 <sup>er</sup> envol<br>arrivée face à la table.<br>(Rondade)                                     |
| 9 points  |  | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>Saut par renversement<br>avec 1/4 tour ou 1/2 tour<br>dans le 1 <sup>er</sup> envol arrivée<br>face à la table. (Rondade) |
| 9.5 points  |  | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut par renversement<br>(Lune)   |
| 10 points   |  | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>Saut par renversement<br>(Lune)   |
| 10 points   |  | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut par renversement<br>avec 1/2 tour dans le 1 <sup>er</sup><br>envol et 1/2 tour dans le<br>2 <sup>ème</sup> envol.<br>(Pétrick)               |



| <b>MINI TRAMPOLINE <i>Garçons et Filles Lycée</i></b><br><b>Equipe Etablissement 2016-2020</b> |   |   |
|--|---|---|
| Note D   | DESSINS   | TEXTE   |
| 6 points   |    | Chandelle.  |
| 6.5 points   |    | Saut groupé avec<br>genoux sur poitrine.          |
| 7 points   |   | saut carpé écarté avec<br>jambes à l'horizontale. |
| 8 points   |  | Salto avant groupé.                               |
| 8.5 points   |  | Salto avant carpé.                                |
| 9 points   |  | Salto avant groupé<br>avec ½ tour.                |
| 9.5 points   |  | Salto avant carpé avec<br>½ tour.<br>(barani)     |
| 10 points  |  | Salto avant tendu.                                |





## Fiche de projet garçons CAP-BEP

Nom-Prénom :

Date :

Ce que vous devez faire :

- Réaliser 2 séquences gymniques de 3 éléments enchainés provenant d'au moins 3 familles gymniques distinctes (en référence au code UNSS en vigueur) dont un élément en posture de renversement.
- Possibilité d'utiliser le saut de cheval et le mini trampoline, dans ces cas-là ils sont reconnus comme une famille gymnique. Ils sont présentés à la fin du mouvement.
- Passage sur un chemin de tapis de 12mX12m
- Entourez les éléments en rouge et numérotez les dans l'ordre chronologique (1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6)

Attention :

- S'il manque une famille : la composition = 0.0 pt
- En dessous de 6 éléments, tout élément manquant : - 2pts

|     |                 | A 0.40 pt | B 0.60 pt | C 0.80 pt | D 1.00 pt |
|-----|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| SOL | ATR             |           |           |           |           |
|     | SM              |           |           |           |           |
|     | AP              |           |           |           |           |
|     | AC              |           |           |           |           |
|     |                 |           |           |           |           |
|     |                 |           |           |           |           |
|     |                 |           |           |           |           |
|     | Saut            |           |           |           |           |
|     |                 |           |           |           |           |
|     | Mini-trampoline |           |           |           |           |
|     | SAUT de Cheval  |           |           |           |           |

### Total difficultés / 6pts

- A 0.40 \* .....pts
- B 0.60 \* .....pts
- C 0.80 \* .....pts
- D 1.00 \* .....pts

Total = ..... pts

### Fautes d'exécution / 8 pts

Total fautes :

.....pts.  
Reste = ..... pts

### Composition / 3 pts



Total = ..... pts

### Rôle de juge / 3pts

Total = ..... pts











### NOTE FINALE

Total = .....pts


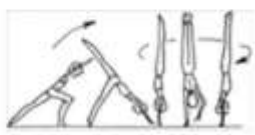
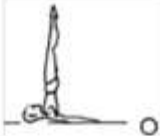
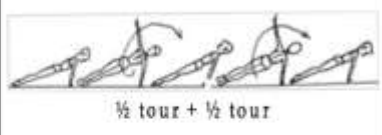






|   |  |   |
|---|--|---|
| <br><small>RÉGION ACADÉMIQUE<br/>OCCITANIE</small><br><small>MINISTÈRE<br/>DE L'ÉDUCATION NATIONALE<br/>ET DE LA JEUNESSE</small><br><small>MINISTÈRE<br/>DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,<br/>DE LA RECHERCHE<br/>ET DE L'INNOVATION</small> | <p align="center"><b>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL</b><br/> <b>ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p align="center">CAP / BEP - session 2019</p> <div align="center" style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <b>LIVRET DU CANDIDAT</b> </div> | <p align="center"><b>Gymnastique<br/>au sol</b></p>  |
|---|--|---|

**Code UNSS de référence garçons**  
**équipe établissement 2016-2020**











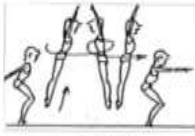

| SOL GARÇONS                    |   |  |
|--------------------------------|---|--|
| Equipe Etablissement 2016-2020 |   |  |
| A                              | DESSINS   | TEXTE  |
| 1<br>ATR                       |                                | Départ accroupi mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ATR.  |
| 2<br>ATR                       |                                | Départ de la fente, ATR passager.  |
| 3<br>SM                        |                               | Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 sec)   |
| 4<br>AP                        |                              | De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras. |
| 5<br>AC<br>AV                  |                              | Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.  |
| 6<br>AC<br>AV                  | <br>Passage par la chandelle | De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.                           |
| 7<br>AC<br>AR                  |                              | Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.   |
| 8<br>AC<br>LAT                 |                              | Roue.  |
| 9                              |                              | Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.                                     |
| 10                             | <br>Ciseaux de jambes        | Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.                                      |



| SOL GARÇONS                    |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| Equipe Etablissement 2016-2020 |   |   |
| B                              | DESSINS   | TEXTE   |
| 1<br>ATR                       |                            | De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR. |
| 2<br>ATR                       | <br>ATR + Valse (1/2 tour) | ATR passager et valse.<br>(valse : 1/2 tour en ATR = 180°)  |
| 3<br>SM                        |                           | Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).  |
| 4<br>AP                        | <br>1/2 tour + 1/2 tour  | De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.                                |
| 5<br>AC<br>AV                  |                          | Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.   |
| 6<br>AC<br>AV                  |                          | ATR roulade.  |
| 7<br>AC<br>AR                  |                          | Roulade Arrière, arrivée jambes tendues écartées <u>ou</u> serrées.   |
| 8<br>AC<br>LAT                 |                          | Rondade.  |
| 9                              | <br>1/2 tour             | Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.   |
| 10                             |                          | Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.  |















| SOL GARÇONS                    |   |  |
|--------------------------------|---|--|
| Equipe Etablissement 2016-2020 |   |  |
| C                              | DESSINS   | TEXTE  |
| 1<br>ATR                       |                            | De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.</b> |
| 2<br>ATR                       |                            | De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. <b>(Healy)</b>   |
| 3<br>SM                        |                            | Sur 1 pied <b>planche costale ou faciale</b> , tenue 2 sec. jambe libre au minimum à l'horizontale ou <b>Y</b> tenu 2 secondes.                    |
| 4<br>AP                        | <br>$\frac{1}{2}$ cercle | De l'appui tendu facial, $\frac{1}{2}$ cercle à l'appui tendu dorsal.  |
| 5<br>AC<br>AV                  |                          | Roulade Avant jambes tendues et serrées.   |
| 6<br>AC<br>AV                  |                          | Saut de mains, réception 2 pieds.  |
| 7<br>AC<br>AR                  |                          | Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.  |
| 8<br>AC<br>AR                  |                          | Flic Flac Arrière.   |
| 9                              | <br>1 tour               | Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)   |
| 10                             |                          | Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.   |









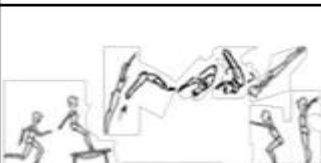

| <b>SOL GARÇONS</b><br><b>Equipe Etablissement 2016-2020</b> |                            |  |
|---|----------------------------|--|
| <b>D</b>  | <b>DESSINS</b>             | <b>TEXTE</b>   |
| <b>1</b><br><b>ATR</b>                                      |                            | <b>ATR en force passager.</b>  |
| <b>2</b><br><b>ATR</b>                                      | <br>ATR + 2 valse (1 tour) | <b>ATR passager et 2 valse.</b><br>(2 valse = 1 tour en ATR = 360°)  |
| <b>3</b><br><b>SM</b>                                       |                            | <b>Grand écart antéro-postérieur</b><br>(tenu 2 sec)<br>ou<br><b>Ecrasement facial jambes écartées</b> (tenu 2 sec). |
| <b>4</b><br><b>AP</b>                                       | <br>1 cercle               | <b>De l'appui tendu facial,</b><br><b>cercle à l'appui tendu facial.</b>   |
| <b>5</b><br><b>AC</b><br><b>AV</b>                          |                            | <b>Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.</b>  |
| <b>6</b><br><b>AC</b><br><b>AV</b>                          |                            | <b>Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.</b>                                       |
| <b>7</b><br><b>AC</b><br><b>AR</b>                          |                            | <b>Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.</b>  |
| <b>8</b><br><b>AC</b><br><b>AR</b>                          |                            | <b>Salto Arrière groupé ou tendu.</b>  |
| <b>9</b>  | <br>1 tour 1/2             | <b>Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds.</b><br>(1 tour de 540°)                         |
| <b>10</b>   |                            | <b>Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.</b>                    |





| SAUT <i>Garçons et Filles</i><br>Equipe Etablissement 2016-2020 |  |   |
|---|--|---|
| Note D  | DESSINS  | TEXTE   |
| 6.5 points  |   | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut extension.   |
| 7 points  |   | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>:<br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut extension.                                    |
| 7.5 points  |   | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut carpé écarté.  |
| 8 points  |    | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>Saut avec pose des mains<br>puis des pieds sur la table<br>et saut carpé écarté.                                      |
| 8.5 points  |   | <u>Mini Trampoline</u><br>:<br>Saut avec ¼ tour ou ½<br>tour dans le 1 <sup>er</sup> envol<br>arrivée face à la table.<br>(Rondade)                                     |
| 9 points  | <br> | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>Saut par renversement<br>avec ¼ tour ou ½ tour<br>dans le 1 <sup>er</sup> envol arrivée<br>face à la table. (Rondade) |
| 9.5 points  |   | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut par renversement<br>(Lune)   |
| 10 points   |   | <u>1 ou 2 tremplins ou<br/>double tremplin</u><br>Saut par renversement<br>(Lune)   |
| 10 points   |   | <u>Mini Trampoline</u><br>Saut par renversement<br>avec ½ tour dans le 1 <sup>er</sup><br>envol et ½ tour dans le<br>2 <sup>ème</sup> envol.<br>(Pétrick)               |



| <b>MINI TRAMPOLINE <i>Garçons et Filles Lycée</i></b><br><b>Equipe Etablissement 2016-2020</b> |   |   |
|--|---|---|
| Note D   | DESSINS   | TEXTE   |
| 6 points   |    | Chandelle.  |
| 6.5 points   |    | Saut groupé avec<br>genoux sur poitrine.          |
| 7 points   |   | saut carpé écarté avec<br>jambes à l'horizontale. |
| 8 points   |  | Salto avant groupé.                               |
| 8.5 points   |  | Salto avant carpé.                                |
| 9 points   |  | Salto avant groupé<br>avec ½ tour.                |
| 9.5 points   |  | Salto avant carpé avec<br>½ tour.<br>(barani)     |
| 10 points  |  | Salto avant tendu.                                |