VENI, VIDI, VICHY

(Les épreuves orales du CAPEPS)

Vincent LAMOTTE

Guide du voyageur

Vichy et son CREPS constituent depuis des décennies un passage obligé pour tous les candidats au métier de professeur d'éducation physique et sportive. Car c'est là que se déroulent les épreuves orales qui transforment cette bucolique ville thermale en lieu de stress avancé pour étudiants admissibles au CAPEPS.

Pendant quatre jours, ces derniers s'offrent en effet en pâture à des jurys dont la seule véritable question est, au-delà du recrutement de cadres A « concepteurs », de savoir lesquels méritent de devenir leurs collègues.

Si la lecture du rapport de jury publié chaque année constitue la première source d'information pour préparer ces épreuves orales, nous avons regroupé dans ce fascicule des compléments d'informations logistiques et expérientielles afin d'aider le voyageur-étudiant-candidat-futur prof. d'EPS à mieux appréhender ce périlleux déplacement.

Vincent Lamotte
Novembre 2018

VICHY

SOMMAIRE

1 – Informations logistiques
2 – Plan de Vichy
3 – Statistiques
4 – Les épreuves du CAPEPS
5 – Témoignages
    Réunion d'accueil
    Oral 1
    Oral 2 Entretien
    Oral 2 Pratiques physiques

07h11 **11h47**	GARE DE BERCY (PARIS) VICHY 2 corresp. INTERCITÉS, TER	4h36	28,10 €	30,50 €	-	1ère classe 36,90 €
07h41 **11h47**	GARE D'AUSTERLITZ (PARIS) VICHY 2 corresp. INTERCITÉS, TER	4h06	27,80 €	33,50 €	61,50 €	1ère classe 37,80 €
09h01 **11h54**	GARE DE BERCY (PARIS) VICHY direct INTERCITÉS	2h53	-	36 €	56 €	1ère classe 42 €
13h01 **15h54**	GARE DE BERCY (PARIS) VICHY direct INTERCITÉS	2h53	-	36 €	56 €	1ère classe 44 €

1 - INFORMATIONS LOGISTIQUES

CALENDRIER

- Épreuves : du 8/6/2019 au 2/7/2019
- Résultats : 4/7/2019 sur Publinet

Commentaire : aucun candidat n'arrivera prêt comme il le souhaiterait. Il ne faut donc surtout pas oublier qu'il s'agit d'un concours et non d'un examen.

HEBERGEMENT

- Centre International de séjour : 04 70 59 51 00
- Hôtel d'Iéna : 04 70 32 01 20
- Etaphôtel : 04 70 59 97 89 (à 1 km du CREPS)
- Hôtel 1ère classe : 04 70 59 95 40
- Hôtel de Biarritz (420€ pour 8 jours, proche des installations)
- Hôtel Ibis : 04 70 31 53 53 (800 m du CREPS. 52 € avec pdj). Calme et bien placé, mais plein de candidats.
- Hôtel Résidence rive gauche : 04 70 58 81 81
- Hôtel Campanile : 04 70 59 32 33 (à 3' du CREPS en voiture, 90 € avec petit déjeuner, chambres lumineuses)
- Chez Lou & Marc Laffont (en face de la piscine et à 3 minutes du CREPS en voiture et 10 minutes à pied. Maison énorme, très confortable … très bon accueil). 25 euros la nuit + petit déjeuner
- Foyer des jeunes travailleurs : 04 70 96 55 50 (pas cher 120 pour 7 jours, tout équipé, mais pas grand monde).
- CREPS : 04 70 59 85 60 (33,50 €)
- Voir aussi Air B'n'B

Commentaire : avantage au CREPS pour le prix et la proximité. Mais on reste « dedans » (cf. capacité à supporter la pression).

RENSEIGNEMENTS DIVERS

- Office tourisme : 04 70 98 71 94
- Gare SNCF : 04 70 97 21 64
- Location voiture Hertz: 04 70 97 82 82
- Location voiture Budget: 04 70 96 50 96
- Location voiture Ada: 04 70 98 49 49
- Centrale de réservation économique : Autoescape 0800920940 ou AutoEurope 0800940557
- Location de particulier à particulier : https://www.drivy.com

Commentaire : la voiture est impérative (location collective possible). De même que le repérage préalable des différentes installations. La location, via Drivy, est un bon plan économique.

BUDGET

- Pour les 6 jours à Vichy, compter environ 300€ (voiture, courses, repas, hôtel). Le repas chez Flunch en centre de Vichy permet de manger varié et équilibré pour moins de 10€.

PIECES À APPORTER

- Un certificat médical de non contre-indication aux pratiques d'APSA choisies, daté de moins de 3 mois. Un certificat type vous sera normalement adressé dans votre convocation reçue par voie postale.
- Une enveloppe timbrée.
- Une pièce d'identité.

Commentaire : aucune de ces pièces ne doit être oubliée sous peine de retour à la case départ.

2 - PLAN

CUSSET
Puy - Besseau
zone industrielle
L'Allier
Lac
BELLERIVE-SUR-ALLIER
JUDO Centre omnisports 04.70.59.51.00 Gymnase : 04.70.59.51.12
FOOTBALL
ATHLETISME
GR Tennis Couverts Entrée route de Charmeil
RUGBY
HANDBALL C.R.E.P.S. 04.70.59.85.60 Secrétariat du concours : 04.70.59.53.30
NATATION Stade Aquatique de BELLERIVE 04.70.32.27
CO Bois de Charmeil
CANOE KAYAK
LECON D'EPS C.R.E.P.S.
ENTRETIEN DE SPECIALITE C.R.E.P.S.
ACCUEIL DES CANDIDATS C.R.E.P.S.
PARKING CANDIDATS ET JURY C.R.E.P.S.
ESCALADE CLG J FERRY Allée des Ailes
TENNIS DE TABLE Salle des Ailes Allée des Ailes Vichy
BADMINTON Salle CHAMBONNIERE avenue de l'Europe 03300 Cusset
BOXE Rue de Venise
GYMNASTIQUE DANSE Gymnase de la mutualité 04.70.97.87.82

Gare SNCF Vichy

CREPS de Vichy

Entrée du CREPS

Hall d'entrée du CREPS

Amphi réunion d'accueil

Gymnase d'oral 1 et 2

Complexe aquatique

Stade athlétisme

3 - STATISTIQUES

Au préalable, il convient de rappeler que le jury de chaque session est souverain pour ajuster les questions, les protocoles et les modalités d'évaluation de chaque épreuve.

Par ailleurs, il est essentiel de bien lire le dernier rapport de jury.

Enfin, les témoignages recueillis dans ce document doivent être lus comme des compte-rendu d'expériences personnelles qui ne peuvent être généralisés.

Rapport de jury 2015

- *« Les deux épreuves d'admission évalueront la capacité à élaborer une activité pédagogique à destination des élèves, à investir une posture d'enseignant, et à maîtriser des gestes techniques et professionnels indispensables »*

Rapport de jury 2018

- « Les deux épreuves d'admission orales, à travers les champs de questionnement des entretiens conduits par les jurés, permettent de valider l'aptitude des candidats :
- à transmettre les valeurs et les principes de la République,
- à s'approprier la dimension civique de leur enseignement,
- à mesurer les dimensions éthique et déontologique du métier qu'ils ambitionnent.

3a - STATISTIQUES GÉNÉRALES CAPEPS EXTERNE

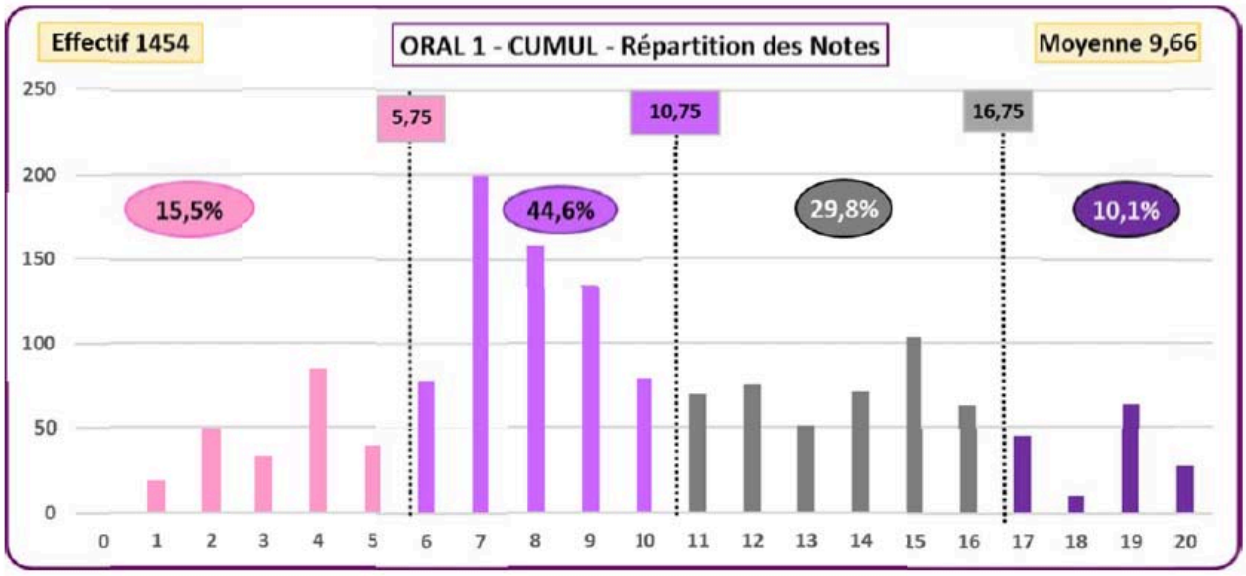
Année	Inscrits	Présents 2 écrits	Admissibles	% admissibles / présents	Moyenne dernier admissible	Admis	% admis / admissibles	Moyenne dernier admis	% admis / présents
2015	3457	2764	1562	56,51	7,00	913	58,45%	9,62	33,03%
2016	4181	3392	1611	47,49	7,50	820	50,90%	9,78	24,17%
2017	4809	3786	1599	42,23	8,25	800	50,03%	10,23	21,13%
2018	5014	4000	1336	33,40		630	47,15%	10,40	15,75%

- « *Tout au long du concours, le jury a été d'une extrême vigilance pour que soit garantie l'équité de traitement des candidats »* (Rapport jury 2015).
- *« La présidente tient à rappeler que le jury de chaque session est souverain pour ajuster les barèmes et les critères d'évaluation de chaque épreuve, qui sont donnés à titre indicatif :En fonction des nécessités de fonctionnement. Dans un souci d'équité de traitement des candidat.e.s. A des fins de classement des candidat.e.s »* (Rapport jury 2017).

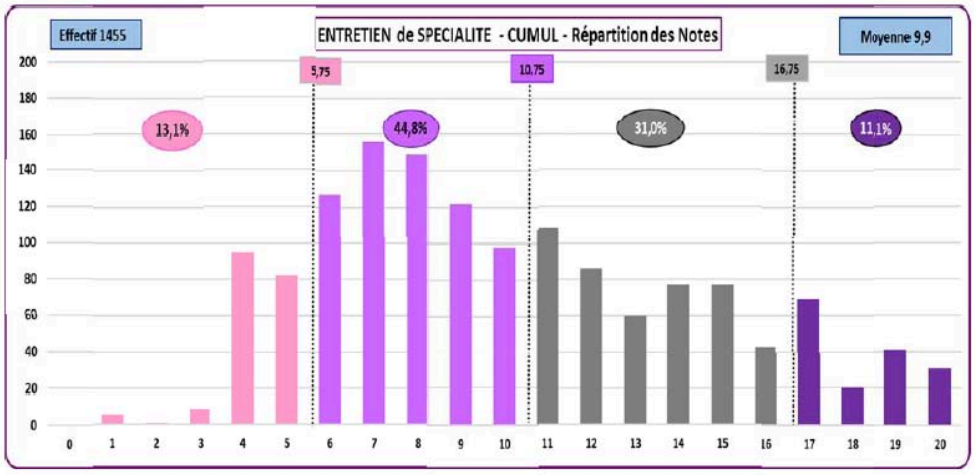
Pré bandeau commun à toutes les épreuves, pour la session 2018

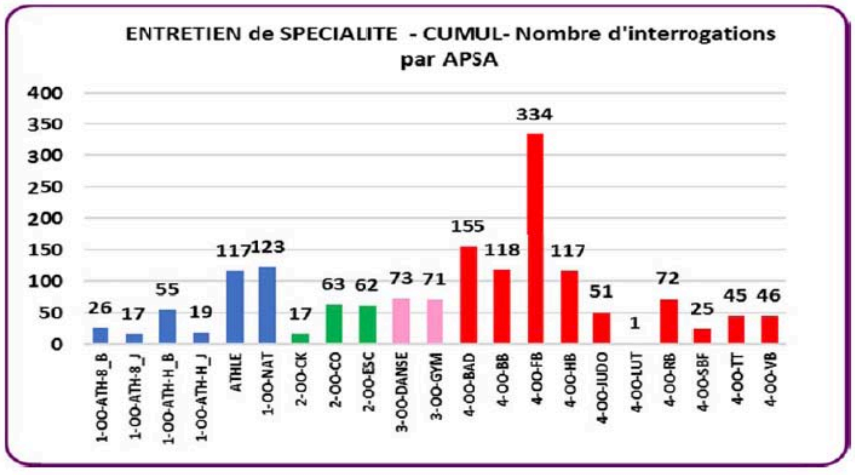
Niveau	Compétence	Compétence Centrale	Curseur intra niveau
Niveau 4 : 17 – 20	Maîtrisée	Maîtrisée	Items à valoriser : item 1, item 2, Item 3...
Niveau 3 : 11 – 16,75	Acquise	Acquise	Irrecevabilité - Éthique, - Sécurité - Non maîtrise de la langue
Niveau 2 : 6 – 10,75	Repérée	Repérée	
Niveau 1 : 0 – 5,75	Absente	Absente	

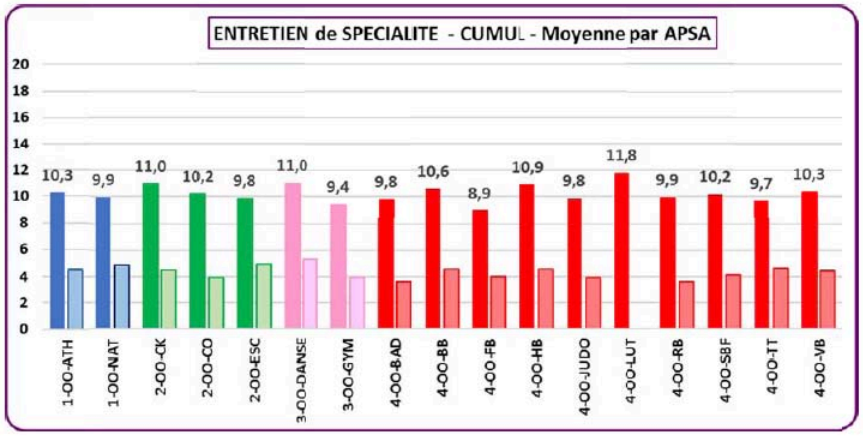
3b – L'ORAL DE LEÇON		
Année	**Moyenne**	**Écart type**
2015	9,67	4,89
2016	9,40	4,81
2017	9,54	
2018	9,66	



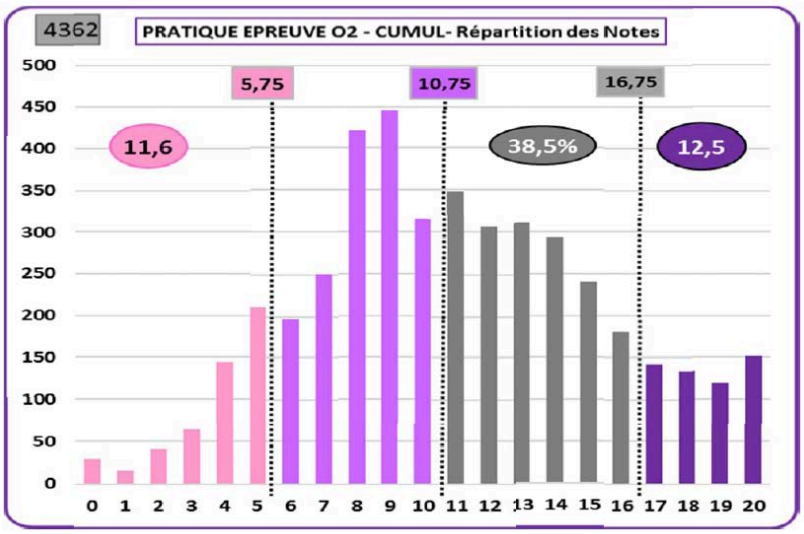
3c – L'ORAL DE SPÉCIALITÉ (entretien)				
Année	**Moyenne**	**Écart type**	**Moyennes les + fortes par APSA**	**Moyenne les - forte par APSA**
2014	9,87	4,74	Canoë-Kayak : 13,64 Gymnastique rythmique : 11,75 Danse : 12,10	Course d'orientation : 8,61 Tennis de table : 8,85 Football : 9,40
2015	10,21	4,55	Canoë-Kayak : 12,87 Gymnastique : 12,60 Escalade : 11,23	Badminton : 9,52 Tennis de table : 9,63 Football : 9,64
2016	10,21	4,55	Canoë-Kayak : 12,49 Lutte : 11,55 Basket : 11,41	Athlé : 9,47 Football : 9,48 Course orientation : 9,75
2017	10,22		Lutte : 13,00 Canoë-Kayak : 11,88 Basket : 11,07	Football : 9,40 Judo : 9,84 Athlé : 9,96
2018	9,90	4,46		

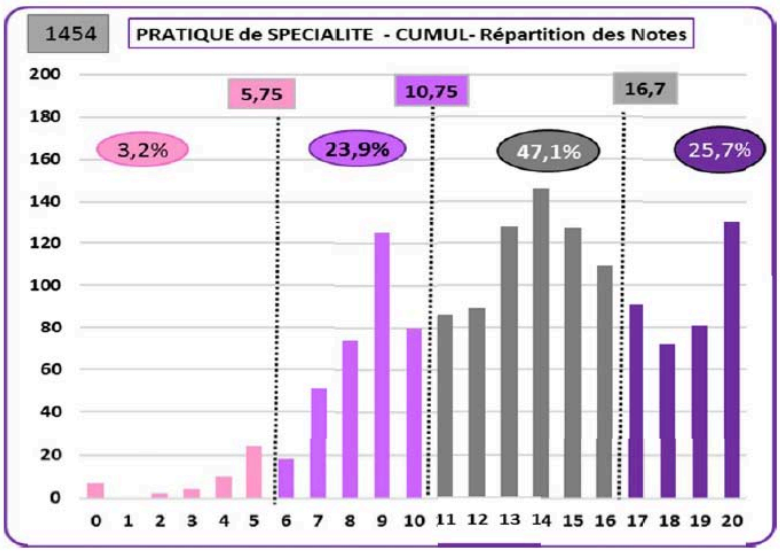


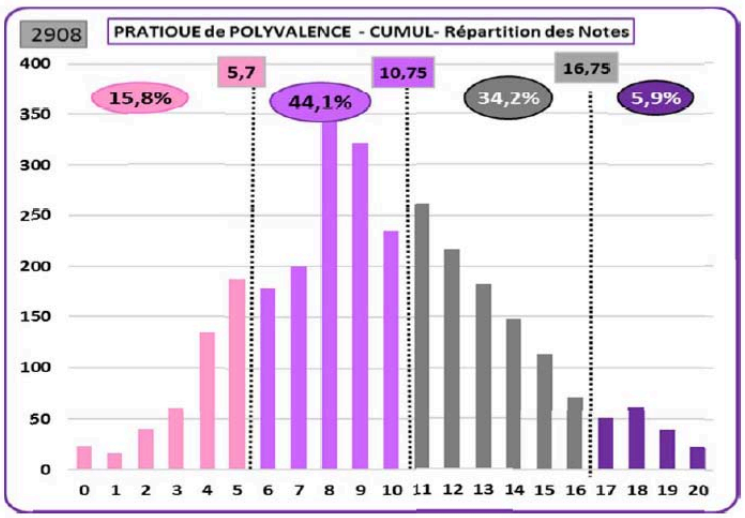




3c – LES PRATIQUES PHYSIQUES			
Année	**Moyenne générale**	**Moyenne spécialité**	**Moyenne polyvalence**
2015	10,38	12,71	9,22
2016	10,43		
2017	9,98		
2018	10,59	13,11	9,33







Rapport jury 2016

- Le principe retenu de situer les bandeaux d'évaluation en s'appuyant sur les éléments des niveaux 3, 4 et 5 des programmes d'Education Physique et Sportive…
- Ces trois prestations sont réalisées sur trois des quatre après-midis possibles. Il s'agit d'un enchainement d'efforts qui mobilisent des ressources différentes et une adaptation rapide des candidats. Elles demandent une préparation particulière car il s'agit bien d'un enchaînement en situation de stress mental et de fatigue physique.

3d – LES PRATIQUES PHYSIQUES (par genre)						
Année	**Spécialité**			**Polyvalence**		
	Moyenne gale	**Moyenne G**	**Moyenne F**	**Moyenne gale**	**Moyenne G**	**Moyenne F**
2016	13,03	13,94	12,60	9,13	9,28	8,79
2017	10,03	12,63	13,84	8,46	8,63	8,12
2018						

Rapport de jury 2017

- Le travail du jury sur l'évaluation a permis de limiter les écarts entre les moyennes des filles et celles des garçons, desservit par le faible pourcentage que représentent les filles dans ce concours (29% des inscrits). Pour autant deux écarts restent signifiant : la faiblesse de la polyvalence des filles d'une part contrecarré par leur haut niveau de préparation dans les épreuves de spécialité.

4 - LES ÉPREUVES (2018)

ÉPREUVE	DÉROULEMENT	CHAMPS ÉPREUVE	EXIGENCES
Oral 1 (épreuve dite de leçon) Coefficient : 4	- Durée de préparation : trois heures - Durée de l'épreuve : une heure. L'épreuve commence par l'exposé du candidat de 15 à 20 minutes maximum suivi d'un entretien avec les membres du jury. - Pour répondre à la question formulée par le jury, le (la) candidat(e) dispose d'un dossier papier ou numérique délimitant le contexte éducatif support de la séquence vidéo. Ce dossier contient tous les éléments de contexte permettant de définir un projet de formation disciplinaire. Seront mis également à sa disposition les textes institutionnels régissant la discipline. L'enregistrement vidéo présente une classe en situation d'apprentissage.	- Toute APSA support inscrite au programme de cette épreuve est susceptible d'être interrogée indépendamment des choix faits par le (la) candidat(e) pour la deuxième épreuve d'admission. - Le jury vérifiera le niveau des connaissances disponibles pour mettre en œuvre l'enseignement de l'EPS dans tout type d'établissement scolaire du second degré. Tous les types d'enseignement, obligatoires, facultatifs et tous les dispositifs sportifs et artistiques sont concernés. L'animation de l'association sportive est incluse dans le cadre de l'interrogation. - Programme * CP 1 : relais/vitesse ; multibond/pentabond ; javelot : natation vitesse * CP2 : escalade ; course d'orientation * CP3 : gym sportive ; danse ; arts du cirque * CP4 : savate ; badminton ; rugby ; handball * CP5 : step ; musculation	L'épreuve permet au candidat de démontrer : - qu'il sait concevoir et présenter une leçon d'EPS éclairée par un projet de formation disciplinaire, tous deux adaptés au contexte de l'EPLE, aux besoins des élèves de la classe concernée, respectueuse des programmes d'enseignement de l'EPS en vigueur. - qu'il sait justifier l'ensemble de ses choix professionnels au regard des différentes catégories de connaissances (didactiques, pédagogiques, scientifiques, techniques, institutionnelles). - qu'il a acquis un premier niveau de maîtrise des gestes professionnels d'un professeur d'EPS. - qu'il inscrit son action dans le cadre des principes fondamentaux du système éducatif et dans le cadre réglementaire d'un établissement scolaire du second degré, concourant ainsi à la réussite scolaire et à l'insertion professionnelle et sociale de l'ensemble des élèves.
Oral 2 (Projet d'intervention professionnelle en contexte simulé). Coefficient : 4 (Spécialité, coeff 1 Moyenne des 2 polyvalence, coeff 1 ; Entretien, coeff 2)	**Pratiques physiques** Au moment de l'inscription au concours, le candidat choisit une APSA dans chacune des quatre premières compétences propres à l'éducation physique et sportive (CP1 à CP4, présentes dans la liste des prestations physiques de la deuxième épreuve d'admission). Parmi ces quatre APSA, il en retient une comme activité de spécialité, qui sera support de la prestation physique de spécialité et qui servira de référence pour la question initiale support de l'entretien de spécialité. Des trois APSA restantes, deux d'entre elles sont tirées au sort par le jury, pour la réalisation des deux autres prestations physiques dites de polyvalence.	- *Athlétisme :* 800m / javelot ; 800m/pentabond ; haies/javelot ; haies/pentabond - *Natation : 100m dos/brasse ; 400m NL* - *Course orientation : parcours sprint* - *Escalade* - *Kayak* - *Gym artistique : parallèles, asymétriques, sol* - *Danse* - Judo - Lutte - Savate boxe française - Badminton - Tennis de table - Handball, football, volley, basket, rugby	Cette épreuve vise à vérifier, d'une part, que le candidat est capable d'envisager son exercice professionnel dans différents contextes et registres d'intervention et, d'autre part, qu'il possède les capacités physiques nécessaires pour réaliser des prestations physiques dans les activités sportives et artistiques requises pour exercer le métier de professeur d'EPS. Elle prend appui sur un entretien portant sur un dossier fourni au candidat et sur trois prestations physiques.
	Entretien de spécialité - Durée de préparation : une heure - Durée de l'entretien : une heure qui commence par un exposé de 15 minutes maximum - La question initiale, relative à l'activité de spécialité retenue par le candidat figure dans un dossier qui peut se présenter sous diverses formes (papier, document dématérialisé, photo(s), vidéo(s)). Ce dossier précise les éléments relatifs au contexte de pratique d'un élève ou d'un groupe d'élèves du second degré et permet au candidat de situer sa proposition au-delà d'un cas générique.	- Il porte sur tous les niveaux de pratique rencontrés dans les établissements scolaires du second degré. - A partir de la réponse proposée par le candidat lors de son exposé, l'échange avec le jury porte essentiellement sur les aspects techniques, didactiques, scientifiques, culturels qui relèvent principalement de l'activité physique de spécialité. D'autres contextes d'intervention (autre moment dans le cycle d'enseignement, autre niveau de scolarité, autre type d'établissement, autre activité physique de la même compétence propre) pourront être proposés par le jury.	**Entretien** Il permet principalement d'apprécier la capacité d'analyse de la motricité d'un élève ou d'un groupe d'élèves dans l'activité physique de spécialité choisie par le candidat au regard de la compétence attendue pour le niveau considéré. L'analyse attendue conduit à une proposition de projet d'intervention qui repose sur des situations d'apprentissage.

5 - TÉMOIGNAGES

RÉUNION D'ACCUEIL

La *« cure vichyssoise »* débute par une réunion dite d'accueil, pilotée par la présidente du jury. Pendant 30 minutes, les candidats, regroupés par paquet de 50 à 60, se voient délivrer leur feuille de route (plan de Vichy, horaires des épreuves…) et questionnés sur leur niveau de pratique physique (escalade, postes en sports co, classement en sports de raquettes, catégories de poids…).
Le jury rappelle l'importance d'être « concepteur » de propositions. À la fin de la réunion, il est possible de poser des questions.

CAPEPS - CAFEP

Feuille de route

Session 2017

Série : 2

MME [redacted] **N° 782**

Mardi 13 Juin 2017	**07H15**	**BADMINTON**	Entretien de spécialité

Préparation : Salle A3 - Bâtiment Auvergne - CREPS de Vichy - Bellerive - Route de Charmeil - Bellerive sur Allier
Interrogation : G.T.S. - CREPS de Vichy-Auvergne

Mardi 13 Juin 2017	**14H00**	**ESCALADE**	Prestation physique (Polyvalence)

ESCALADE : Collège Jules Ferry - Allée des Ailes - Vichy

Mercredi 14 Juin 2017	**13H50**		Epreuve de mise en situation professionnelle

Préparation : Salles A2 et A3 - Bâtiment Auvergne - CREPS de Vichy-Auvergne - Route de Charmeil - Bellerive sur Allier
Interrogation : G.T.S. - CREPS de Vichy-Auvergne

Jeudi 15 Juin 2017	**14H00**	**BADMINTON**	Prestation physique (Spécialité)

BADMINTON : Lycée V. Larbaud - Avenue G. Peronnet – Cusset

Vendredi 16 Juin 2017	**14H00**	**NAT.VITESSE : 100 M DOS/BRAS**	Prestation physique (Polyvalence)

NATATION : Stade Nautique de Vichy Val d'Allier - Route de Gannat - Bellerive sur Allier

- Les horaires indiqués sont ceux de l'appel.
- Aucun retard ne sera pris en considération quel qu'en soit le motif.
- A chaque épreuve vous devez présenter votre convocation ainsi qu'une pièce d'identité en cours de validité.

Téléphone du secrétariat du concours (dans le patio du CREPS) : 04.70.59.53.30

ORAL 1

Déroulement épreuve

- L'appel se fait avant de rentrer dans la salle. Le candidat prends ses affaires et laisse son sac à l'entrée. La quantité de brouillon est illimitée.
- Dès le début de l'épreuve (temps de préparation), le candidat dispose de documents dans lesquels sont regroupés les textes officiels (collège, lycée, LP), tous les documents de toutes les CP avec les CA de tous les niveaux, les fiches certificatives, les fiche ressource, les CMS, la finalité, les objectifs.
- L'enregistrement vidéo est disponible sur une tablette en libre accès pour le candidat
- L'espace de travail est très réduit : la taille d'une table de classe individuelle. Le numéro du jury est collé sur la table.
- Chaque candidat dispose d'une tablette numérique dans laquelle la vidéo est enregistrée.
- Après avoir préparé dans une salle sur des feuilles de couleur sans lignes avec leurs dossiers et la question qui a été donnée, les candidats sont conduits dans la grande salle d'examen où se trouvent plus de 30 tables (double table) de jurys. Le public est autorisé et s'assoit à environ 2 m du candidat, derrière lui.
- Avant de rentrer dans le gymnase, le candidat doit montrer sa carte d'identité et sa convocation.
- Au début de l'épreuve, le jury rappelle quelques consignes et demande au candidat s'il veut qu'on lui signifie la dernière minute de l'exposé. Tous les jurys sont munis d'un chronomètre et les temps d'interrogations sont parfaitement respectés. Les candidats sont coupés au bout de 20' (en milieu de phrase si le temps est écoulé). Le jury propose au candidat de relire sa question (attention, c'est alors un véritable exercice de lecture). Puis l'exposé démarre. Le chronomètre est déclenché à la fin de la lecture de la question. Le temps non exploité par le candidat est reporté dans l'entretien.

Le protocole de début d'entretien

- Bonjour, asseyez-vous
- Veuillez présenter votre pièce d'identité
- Je suis Monsieur…, voici Madame…
- L'épreuve va commencer par 20' d'exposé, puis sera suivie par 40' d'entretien
- Souhaitez-vous que l'on vous prévienne lorsqu'il restera 2' avant la fin de l'exposé ?
- Sachez par ailleurs qu'au cours de l'entretien, on peut vous interrompre à tout moment. Cela ne signifie en rien que votre propos n'est pas recevable
- Nous démarrons quand vous êtes prêt

Remarques

- Il est possible de sortir pour aller aux toilettes (sauf dans les cinq dernières minutes).
- Les dossiers sont reliés.
- En course d'orientation, les cartes sont en noir et blanc.
- Silence exigé pendant le transfert jusqu'à la salle de présentation de l'exposé
- Les jurys apparaissent plutôt respectueux. L'ambiance est toutefois solennelle (beaucoup de jurys hommes portent la cravate et une tenue correcte est exigée pour le public).
- Les jurys écrivent tout le temps pendant l'exposé et souvent pendant l'entretien. Quelques interventions du jury qui a priori n'interroge pas sont possibles (en restant dans le même champ).
- Le volume de la voix est important, surtout qu'il y a un bruit de fond assez important autour.
- Les questions de sécurité sont rédhibitoires.
- Attention, le jury peut récupérer les brouillons à l'issue de l'épreuve. Il faut donc être vigilant à ce que l'on « montre » au jury : graphisme, présentation, documents (éliminer ce que vous ne voulez pas qu'il voit !).

Conseils de préparation

Rapport de jury 2015

- S'approprier par la pratique, une grille de lecture de la motricité des élèves dans l'APSA

Rapport de jury 2017
- Le jury attend des candidats une posture adaptée et une tenue correcte, en conformité avec une épreuve de recrutement de fonctionnaire de catégorie A.
- Articuler la leçon au projet de formation dans une temporalité courte (la leçon, le cycle), mais également plus longue (année, cursus scolaire), et en lien avec des enjeux transversaux.
Rapport de jury 2018
- Définir sa posture en s'appuyant sur le référentiel des compétences professionnelles
- Expliciter clairement les transformations visées par les dispositifs d'apprentissage, d'un point de vue à la fois moteur, méthodologique et social

Témoignages

Préparation

2015
- Après 1h55 de réflexion qui se concluent par : « de toute façon, j'ai pas eu le temps de tout noter, j'improviserai », je regarde le sujet une nouvelle fois et là... stupéfaction ! J'ai juste oublié de lire le sujet en entier. Il fallait traiter le sujet pour 13 élèves présents (et non 25 comme je l'avais fait) et pour la leçon 6/10 (et non 5/10). Juste le temps de faire un petit calcul pour réajuster mes effectifs et modifier légèrement ma leçon, c'est parti pour la salle d'entretien.
2016
- J'ai mis du temps à trouver mon objectif, un qui soit commun à des élèves de niveaux très hétérogènes.
- Dossier très complet avec beaucoup de données à analyser en peu de temps.
- Dossier ultra complet pour ma part, à part le bilan de la leçon que j'ai du faire moi même.
- Vidéo sombre au début. Il y a des coupures avec écrit échauffement, exercice du revers...
2017
- Dossier « grassouillet », avec beaucoup d'infos qui n'ont pas directement attrait aux caractéristiques des élèves
- Dossier très complet vraiment plein de documents donc on s'y perd car beaucoup d'informations.
- Le dossier était très bien fait. Pas de fautes, bien écrit et bien structuré. Énormément d'informations de dans sur tout le fonctionnement EPLE EPS, les point positifs et négatifs mais très peu de caractérisation des élèves. La description des leçons était pauvre. Pas de trame de cycle. Les fiches utilisées en cours étaient présentent.
- Le dossier est énorme plus de 30 pages, on se perd facilement si on veut tout lire
2018
- Trois dossiers à disposition, collège, lycée pro et lycée général : ne pas hésiter à poser les dossiers qui ne servent pas sur le sol pour avoir plus de place sur le bureau ; et surtout ne pas écrire sur le dossier (même par manque de temps, impossible de stabiloter) car il reste dans la salle une fois la préparation finie.
- Table de préparation très exigüe

Entretien

2015
- Le jury a été froid mais non agressif. J'ai eu un moment de déconcentration sur la fin.
- J'ai été frustré dans l'entretien car j'avais le sentiment de ne pas avoir le temps de justifier mes réponses.
- Les questions sont très précises. Le rythme des questions est très élevé (ils ont beaucoup de questions à poser).
- Globalement le jury était souriant, mais ne laissait transparaître aucun indice. J'ai eu un peu de mal à me situer, à savoir si mes réponses correspondaient à leur attente. Il faut vraiment s'attacher à répondre

de façon structurée à chacune de leurs questions (ce qui n'est pas toujours facile !!). Ils sont très sensibles aux termes employés et n'hésitent pas à revenir dessus. En ce qui concerne mon jury, j'ai senti qu'ils n'étaient pas là pour me mettre mal à l'aise, ça m'a permis de contrôler tant bien que mal mon stress. Enfin concernant les questions, elles sont généralement claires mais il ne faut pas hésiter à leur demander de répéter.

2016

- Mon jury était composé de 2 femmes, dont Cécile Vigneron ce qui m'a un peu perturbé dans un 1er temps puis j'en ai fait abstraction.
- Jury adorable, bienveillant, souriant, rigoleur.
- Ils me coupaient souvent la parole en me demandant d'abréger. C'est assez compliqué de ne pouvoir se justifier. Les jurys, s'ils mettent à l'aise, ont cherchés à me déstabiliser en m'incitant à dire des choses que je ne pensais pas.

2017

- Le jury cherche vraiment des « esprits critiques », des avis tranchés de la part des candidats : alors peut être alimenter des débats, et inciter les étudiants à approfondir les idées, à envisager des alternatives à ce qui se fait à « sortir des sentiers battus ».
- Le jury a respecté un chrono de 10 min de questions chacun sans interruption entre eux. Ils avaient une fiche avec eux, du genre frise chronologique de questions (mais sans les questions, juste des domaines je pense) à poser et à se répartir. Ils avaient également une fiche de connaissance sur la musculation et le step avec eux.
- Attention aux « gros mots » genre EPI, interdisciplinarité, tutorat... le jury va chercher à savoir si on sait concrètement comment mettre ça en place dans des conditions réelles du contexte d'enseignement, comment l'évaluer etc.
- Le jury coupe très souvent la parole.
- Avoir O1 le dernier jour est très éprouvant, il faut vraiment bien se nourrir et essayer de beaucoup dormir malgré le stress pour rester performant et lucide.

2018

- Jurys bienveillant mais très stricts dans l'attitude.
- Plusieurs questions fermées.
- La halle est impressionnante.
- Le jury se met dans la peau de l'élève : *« je suis cet élève, comment me donnez-vous envie de pratiquer ? »*
- Le jury était très agréable. La femme me souriait à chaque fois qu'elle me posait une question.
- Mon jury était composé d'une femme (bienveillante, positive, qui a cherché à me guider dans certains choix) et un homme (sec, froid, qui me forçait à prendre des décisions, à me brouiller des pistes, et à creuser davantage sur certains choix)

ORAL 2
ENTRETIEN

Un responsable procède à l'appel des candidats et annonce les numéros de jury. Lorsque le temps de préparation est écoulé, transit de cinq minutes pour changer de salle. Avant de commencer l'exposé, les jurys rappellent le déroulement de l'épreuve.

Déroulement de l'épreuve

- Préparation sur une petite table où l'on met pratiquement seulement la feuille A3.
- La question initiale figure dans un dossier vidéo accessible via une tablette tactile, écouteurs fournis pour la CP3. Ce dossier précise les éléments relatifs au contexte de pratique d'un élève ou d'un groupe d'élèves et permet au candidat de situer sa proposition au-delà d'un cas générique.
- Le sujet se présente sous la forme d'une fiche contexte qui précise quelques éléments relatifs à la prise de vue (établissement, classe, attendus de fin de cycle ou niveau de compétence attendue, description de l'élève ou du groupe d'élèves à observer, description succincte du dispositif, indications sur le montage lui-même et la séquence vidéo elle-même. Cet ensemble a une durée qui dépend de l'APSA.
- Pour l'heure de préparation le candidat dispose de : la question "générique", du sujet qui se trouve sur la tablette, du programme relatif à la scolarité obligatoire (cycle 3 et cycle 4) pour les volets 1 et 2 ainsi que du volet 3 pour l'EPS. Il dispose également des programmes et référentiels pour le Lycée voies GT et Pro, du Socle Commun de Connaissances de Compétences et de Culture.
- Le candidat dispose, néanmoins, des fonctions « arrêt sur image, zoom, image par image, ralenti et calculatrice
- Le projet d'intervention doit reposer sur des situations d'apprentissage.
- Le chrono est autorisé, mais la montre interdite durant toute l'épreuve ; horloge dans la salle.
- Une tablette est également disponible sur la table du jury et devient alors un outil de communication utilisable dès l'exposé par le candidat puis par le candidat et le jury pendant la suite de l'épreuve.

Vidéos

- Tablette, sous velcro ; impossible de l'emporter pour présenter quoique ce soit, elle reste dans la salle de préparation. Les documents sont classés par dossier en CP et sous dossier avec le nom du candidat.
- Le candidat dispose des fonctions « arrêt sur image, zoom, image par image ». Le son est disponible pour la danse et la GR (écouteurs en salle de préparation ; HP de la tablette en salle d'interrogation).
- Le candidat peut visualiser le sujet autant de fois qu'il le souhaite.
- (Danse) Une vidéo de 27 secondes sans coupure. Les élèves (un duo fille et garçon) étaient sur un travail en duo/duel dans un espace proche réduit. La vidéo était sans monde sonore. Arrêt à la fin de la chorégraphie des 2 danseurs.

Conseils de préparation

Rapport de jury 2016

- Construire, éprouver et signifier un regard "outillé" sur l'activité d'enseignement- apprentissage de l'APSA de spécialité aux différents niveaux du cursus scolaire. La vidéo doit absolument servir de support pour décrypter finement une motricité singulière

Rapport de jury 2018

- Le jury reste attentif à la capacité du candidat de rendre compte des éléments précédents avec une maîtrise sans équivoque de la langue française, dans une posture éthique irréprochable au sein de mises en œuvre qui intègrent la sécurité des élèves.
- Il apparait pertinent de présenter les actions des élèves (ce qu'ils savent déjà faire, ce qu'ils font) en termes d'acquis et de pré requis et non de manque qui enferme les candidats dans une conception

souvent formelle voire techniciste de l'enseignement

Témoignages

2015

- Rester zen, répondre franchement au jury.
- Le jury dispose d'un cahier avec des cases qu'ils remplissent au fur et à mesure, puis ils reviennent sur chaque partie de l'entretien du candidat.
- Pas mal de questions ; dès qu'ils avaient le mot qu'ils voulaient, ils passaient à la question suivante.
- J'ai trouvé le jury assez "sympa", qui essayait de me mettre à l'aise.
- Vers la fin de l'entretien, les choses les plus simples, je les oubliais. C'était horrible !!!
- Les jurys se font la "passe" pendant l'interrogation, à chacun son tour. En fonction des questions posées par l'un, l'autre jury peut la poursuivre ou rebondir sur un autre thème.
- Je ne sais pas trop ce que ça a donné car un des jurys n'avait pas la même vision de l'activité que moi, alors que j'ai juste suivi les textes.

2016

- Les jurys ont été très sympathiques, m'ont mise à l'aise,. Ça s' est presque terminé sur le ton d'une conversation.... Bien évidemment, je sais que ça ne veut rien dire, mais au moins ça aide à réduire le stress !
- J'ai demandé de repréciser la question parfois parce que je comprenais pas où ils voulaient en venir...
- Les jurys ont posé des questions assez ciblées et assez dures.
- Un jury qui ponctuait toutes ses phrases d'un « vous êtes sûr ? » qui a bien faillit me piéger sur des questions de base.
- Entretien où le jury sous pression temporelle (eux aussi doivent gérer leur temps) ne laisse pas trop le temps de formuler de réponses structurer (il faut aller à l'essentiel). Réponses souvent coupées sans possibilité de revenir sur une question posée.
- Le jury à été très sympa, souriant, accueillant, blagueur parfois. Rien à dire de ce côté. Ils essayent vraiment de tirer le maximum de nous.
- Jury très sympa, neutre mais effectivement bienveillant.
- Je pense avoir repéré le bon problème de mon élève (niveau 1, élève capable de gérer la rupture, mais frappe inefficace). Pour le questionnement, 30 min sur les situations d'apprentissages et leurs pertinences.
- Mes jurys n'étaient pas du tout sympathique, pas un sourire du début à la fin.
- Pas de pause avant l'entretien, le jury enchaîne tout de suite les questions dès la fin de l'exposé.
- Très difficile de savoir ce qu'il en est, le jury reste très neutre, on a parfois l'impression qu'il insiste beaucoup sur certains points, on a parfois l'impression de se répéter, on ne sait pas si on répond comme il faut à la question.

2017

- Respect scrupuleux des champs de questions, le jury note beaucoup pendant l'exposé mais aussi pendant l'entretien.
- Je les ai trouvé à la limite de la position « bienveillante » qu'ils sont censés afficher. Ils ont refusé de me servir à boire, l'un deux a entamé la seconde partie de l'entretient en me lançant « Puisque vous êtes le Maaaaaaaitre des régulations, montrez moi comment vous réguler ci, et ça, et ça...» en critiquant la partie observation et régulation que j'ai placé au cœur de mon projet d'intervention. Le second a cru comprendre que je le tutoyais, m'a coupé la parole et m'a fait une remarque en me disant « On dit vous « Alors qu'il venait de me demander « Vous êtes avec un élève de 6ème, ‘'Paul", montrez moi comment vous lui expliquer l'assurage en moulinette » et que j'ai répondu « et bien Paul tu dois tout d'abord… »
- J'étais plutôt content de moi jusqu'à l'entretien où j'ai eu beaucoup de mal à comprendre les questions qu'ils m'ont posées et à y répondre. Je pense que la fatigue accumulée explique cela (en partie).

- Il faisait chaud, très chaud surtout dans cette petite salle non ventilée ! Du coup, j'étais en tee-shirt et j'avais apporté ma chemise et fait mon petit strip-tease dehors dix minutes avant la fin de la préparation (il nous précise bien de le faire pendant le temps de prep !)

2018

- Jurys bienveillant mais très stricts dans l'attitude. Un questionnement parfois large ou au contraire très précis, plusieurs questions fermées.

ORAL 2
LES PRATIQUES PHYSIQUES

Dès l'appel, toute communication avec l'extérieur est interdite, les conseils entre candidats sont eux aussi interdits. Aucun retard toléré

Depuis 2014, en athlétisme et natation, il est demandé au candidat, avant le début de son épreuve, un projet de performance (temps de passage aux 100 m en natation), sans pour autant savoir la part prise par ce critère dans l'évaluation !

Protocole d'accueil des candidats

- Messieurs, Mesdames, les candidat(e)s, le jury rugby vous souhaite la bienvenue, nous allons procéder à l'appel et vérifier vos identités. A l'appel de votre nom, vous présenterez votre carte d'identité et votre convocation.
- L'appel est terminé, y a-t-il un(e) candidat qui n'a pas été appelé(e) ? …. L'épreuve commence vous ne pouvez plus désormais communiquer avec une personne extérieure au concours.
- Messieurs, Mesdames les candidat(e)s, je vous précise le déroulement de l'épreuve :
- En cas de blessure, la note sera pondérée au prorata du temps de pratique effective.

Athlétisme

- Temps d'attente relativement long entre le pentabond et les haies (environ 45 minutes).
- Ceux qui sont passés au saut en premier passent les premiers aux haies.
- 30 minutes d'échauffement général mais sans les haies ni le sautoir. Puis 15 minutes d'échauffement spécifique pour le pentabond. Une fois fini 30 minutes de repos (le temps de faire passer le deuxième groupe) Ensuite 5 minutes pour s'échauffer sur la première haie et prendre ses marques.
- Les montres sont autorisées pendant la course

		Femmes				Hommes			
		120mH	800m	Pentabond	Javelot	120mH	800m	Pentabond	Javelot
Bandeau 4	De 15 à 20 ?	17"5	2'28"	15m50	35m	15"5	2'07"	19m50	48m
Bandeau 3	De 10 à 15 ?	20"	2'45"	13m50	25m	17"	2'19"	17m	36m
Bandeau 2	De 5 à 10 ?	21'5	2'59"	11m50	17m	18"	2'26"	15m	25m
Bandeau 1	De 0 à 5 ?	24"	3'12"	9m	9m	20"	2'39'	12m50	13m

CP 1 Athlétisme (120 m haies)

Généralités
Échauffement
-
Épreuve
- 120 mètres haies avec 6 obstacles. La hauteur des haies est de 65 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons. La distance du départ à la première haie est fixée à 14,58m, l'intervalle entre les haies est de 18,28m (intervalle du 200m haies minimes) et la distance séparant la dernière haie de l'arrivée est de 14,02m.
- Le départ se fait au pistolet et en starting-blocks
Évaluation
Barème

Observations
- A la fin de la course, on nous annonce notre temps.
Témoignages

CP 1 Athlétisme (800 m)

Généralités
Piste de 400m en tartan. Le règlement de la course n'est pas rappelé par les jurys, il faut la connaître (ligne de départ, à partir des 120 m on peut courir dans le premier couloir balisé par des plots par les jury) au risque de se faire

Observations
- Les montres ne sont pas autorisées pendant la course.
- Le temps est donné au 1/10^{e} de seconde
Témoignages
- Sur le 800m, il faut bien faire attention à ne pas se

éliminer !! - Au moment de l'appel, le jury annonce la série et la ligne de course de chaque candidat et demande l'annonce du projet immédiatement. Échauffement Plus de 30' car la course se déroule après 100 et 400m. Épreuve - Le départ se fait au coup de pistolet, en couloir c'est à dire au niveau de la petite marque verte. - Au premier 400, le jury starter fait sonner une petite cloche pour dire au candidat que le premier 400 est passé. Évaluation Barème	rabattre de suite. Lors de mon passage, une fille s'est vu attribuée la note de 0. - Ne pas oublier ses pointes - Bonne ambiance entre les candidats - Dans ma session, les filles couraient ensemble. - Très long … convocation à 14h … le dernier 800m dans lequel j'étais a démarré à 17h30.
CP 1 Athlétisme (Pentabond)	
Généralités Échauffement Concours - A chaque fois, le jury annonce : "X saute, et Y se prépare". - Le candidat pourra choisir sa planche d'appel parmi celles qui lui seront proposées (celles-ci sont peintes dans chaque couloir de saut et matérialisées par des cônes sur le côté de la piste d'élan, le mordu est constaté quand le pied dépasse de la planche. La planche la plus proche de l'aire de réception se situe à 9m. Les planches suivantes sont positionnées tous les deux mètres. La plus éloignée étant à 19m. Les candidats choisissent une planche à l'issue de l'échauffement qui ne pourra pas être modifiée pendant le concours. Évaluation	Observations - Suite à chaque saut, le jury annonce la longueur Témoignages - Rester attentif car le jury s'exaspère rapidement. - Penser à sortir vers l'avant car aucune clémence - Choisissez bien votre planche parce qu'on ne peut plus la changer durant les essais
CP 1 Athlétisme (Javelot)	
Généralités Échauffement Épreuve - Le poids des engins est de 500g pour les filles et 700g pour les garçons Évaluation	Observations - Les filles lancent à part. Témoignages
CP 1 Natation	
Généralités - Les épreuves de natation se passent au stade aquatique Val d'Allier de Vichy, dans un bassin extérieur de 50 mètres de huit couloirs avec chronométrage électronique. - Les séries sont affichées à l'entrée de la piscine et sur les poteaux des gradins. - L'appel est fait lorsqu'on pénètre sur la plage. - On doit se rendre à la chambre d'appel 3 séries avant la notre. - La prise du temps se fait avec des plaques et un chrono manuel (mur en inox qui glisse un peu). - Les séries sont composées par sexe - Récupération dans le jacuzzi !!! Échauffement - Échauffement de 40' sur 6 couloirs, tout le monde dans le bassin. Puis attente longue dans les tribunes extérieures et dans la chambre d'appel (1h d'écart possible entre la fin de l'échauffement et l'épreuve). Épreuve	Observations - Les séries et l'ordre sont affichés à l'entrée de la piscine. Les séries sont démixées - Piscine chaude. Il n'y a qu'0,80 m d'eau au niveau du virage. Il n'y a pas de matérialisation du 25 mètres au fond au milieu de la piscine. - Être vigilant sur le maillot de bain, surtout si c'est un jammer (voir règlement FINA). - Beaucoup de candidats nagent bien moins vite leur deuxième longueur (environ + 5 à 10 secondes). Quelques rares candidats ont des problèmes avec leur lunette. Les candidats ne semblent pas sortir très exténués de leur 100m - Une extrémité de bassin est moins profonde (à peu près 1,20m). - La nage dorsale, en extérieur, avec peu de repères visuels, nécessite un apprentissage conséquent. Témoignages - Beaucoup de stress au départ dû au regard des autres

- Les filles nagent avant les garçons.
- Le jury nous appelle par nos noms et prénoms et on fait le tour de la piscine en mode défilé… puis sur un papier, on écrit notre nom et prénom et notre temps estimé au 100 mètres, puis on va s'asseoir sur le banc.

Sifflet long = montée sur les plots. Consignes verbales à vos marques. La commande de départ : 3 coups de sifflet, long sifflet (on monte sur le plot), à vos marques (tps très court)... buuuuhhp et c'est parti.

Évaluation

FILLES		Niveau	GARCONS	
100m D/B	400m NL		100 D/B	400 m NL
1'39	6'06	4 (17 – 20)	1'26	5'41
1'53	7'18	3 (11 – 16.75)	1'40	6'53
2'14	8'21	2 (6 – 10.75)	2'00	7'38
2'28	9'26	1 (0.25 – 5.75)	2'15	8'45

candidats. L'organisation est rigide, stricte. Cela stress aussi d'être en série, assis sur des bancs.
- Difficulté à répartir l'effort sur bassin 50 m
- Temps catastrophique du à une mauvaise gestion entre échauffement et l'appel au bassin.
- Ils ont été rapide sur certain départ.. à la limite d'attendre que tous les nageurs soient immobiles sur le plot
- Ayant pris 400m, j'ai du attendre que tous ceux qui ont pris 100m passent ce qui fait que je suis passé 2h après l'appel

Conseil aux candidats (RJ 2015)
- Etablir un projet d'épreuve qui finalise l'engagement annuel et confirme le « se préparer ».

CP 2 Canoë Kayak

Généralités
- L'épreuve de parcours slalomé s'effectue sur la rivière artificielle de Vichy de classe 1-2.
- Chaque jour, les candidats ont été confrontés à des tracés différents selon des parcours de 3 niveaux de difficulté identifiés et hiérarchisés.
- Pour les candidats ne disposant pas de matériel personnel, un parc de matériel a été mis à leur disposition : kayaks dépontés (type Torrent), kayaks d'initiation polyéthylène (type strim et chopper) et kayaks perfectionnement polyéthylène (type fox). Par ailleurs, du matériel complémentaire (pagaies, jupes plastiques, gilets et casques) a également été mis à disposition.

Échauffement
- A compter de la fin de la démonstration, un temps minimal de 15 minutes est laissé aux candidats, afin de leur permettre d'analyser, de façon personnelle, les parcours. Puis, 10 minutes minimum sont consacrées à l'échauffement.

Épreuve
- 2 manches avec possibilité de réguler le niveau de difficulté du parcours entre les 2 manches (conservation ou augmentation du même niveau de difficulté initial), prise en compte de la meilleure des 2 manches
- Touches autorisées sans pénalité. Pénalité de 30 secondes pour toute bouée non franchie de manière conforme.
- Depuis le bord, ils assistent à une démonstration de chacun des 3 parcours, réalisés par des ouvreurs. Le temps de référence de l'ouvreur a été
réalisé en bateau type fox.
- Lors de chacune de ses prestations, le candidat est suivi tout au long de son trajet par 3 membres du jury,
- Un délai d'au moins 45' est laissé aux candidats, entre le départ de leur première manche et de leur seconde manche

Évaluation
- La note est attribuée en cumulant la note de performance réalisée sur le parcours (temps / ouvreur) pour une valeur maximale de 12 pts, et la note de réalisation (maintien de la vitesse lors des
différentes trajectoires, l'utilisation des mouvements d'eau, la fluidité et l'efficacité des manœuvres, l'équilibre du bateau, le nombre d'appuis) pour un maximum de 8 pts.
- Le jury retient la meilleure des deux manches.

Observations
- Présence d'ouvreurs (démonstration sur chaque parcours et temps de référence).
- Chaque jour, les tracés sont différents
- La durée des manches est d'environ 2'
- Présentation sur papier du parcours, précisant les 3 niveaux de difficultés des parcours (1, 2 et 3).
- Les candidats ne peuvent pas communiquer entre eux.
- Après le premier passage, on peut changer de bateau et/ou de niveau de parcours (uniquement si c'est un niveau supérieur...).
- Les candidats utilisant un kayak déponté ont obtenu des notes minorées

Témoignages
- Le jury était composé de gros clients, dont Aldric Estanguet (le célèbre frangin prof d'EPS kayakiste...), ça met la pression quand on sait que c'est lui l'ouvreur de référence
- J'ai fait la boulette de prendre le niveau 2 et le même bateau au deuxième passage alors que j'aurais dû prendre le niveau 3 pour prendre plus de points

CP 2 Course d'orientation	
Généralités - Il est formellement interdit d'aller dans la forêt avant l'épreuve. Prévoir impérativement voiture et reconnaître l'accès (pas de pancarte CAPEPS). Les épreuves se déroulent dans les forêts de Bellerive sur Allier. C'est la pratique qui se situe le plus loin (30 min maxi en voiture). - Le lieu de pratique change tous les ans. Échauffement - Échauffement libre dans une zone délimitée. - Le temps d'attente peut-être plus ou moins long… jusqu'à 40' (prévoir de quoi se couvrir). Épreuve - Concernant poinçonnage : des balises électroniques avec un badge électronique au doigt. - L'épreuve se déroule en trois sessions et on ne peut pas rentrer en communication avec les candidats de la 1ère et 2eme - Plusieurs départs différents ont été mis en place sur la zone de course. Chaque zone de départ propose des circuits de niveau 1, de niveau 2, et de niveau 3. - Les candidats sont équipés d'un dispositif de poinçonnage électronique permettant un contrôle du temps effectué, et validant la réalisation correcte du circuit. - Un juré donne la carte 1' avant le départ - Départ toutes les 2'30" - Le candidat peut faire le choix de terminer le niveau en cours ou d'aller sur le plus élevé en milieu de course. - Durée de l'épreuve : 55' max Conseils - Attention à l'échelle qui peut aller du 1/5000 au 1/10000. - Orienter la carte avant toute lecture pour se repérer et éviter un 180... - Consacrer une minute de lecture pour assurer le premier poste et si possible envisager l'itinéraire dans ses grandes lignes en identifiant les sauts qui peuvent vraiment être intéressants (éviter de sauter si le gain de temps n'en vaut pas la chandelle). - Retenir les chevaux en assurant les 2 premiers postes puis lâchez-les une fois que vous serez "rentrés dans la carte" - Utilisez le POP sans jamais relâcher votre attention (nombre d'erreurs proviennent d'un relâchement sur une portion facile) ; on ne décroche jamais de sa carte. - Plusieurs balises proches, attention à bien regarder sur la carte le numéro de code de la balise avant de biper - Lorsque vous êtes en attaque de poste, revenez sur votre point d'attaque un fois la balise trouvée. Évaluation - La note de performance n'est prise en compte que lorsque toutes les balises du circuit ont été trouvées - Des ouvreurs ont étalonné les circuits, et leur temps ont servi à l'élaboration de la note de performance sur 10	Observations - En 2015, toutes les cartes sont au 1/7500 - Parcours affiché aux yeux de tous mais sur fond blanc (sans la carte donc). Parcours évolutif avec 4 niveaux. Les 2 premiers 8 balises chacun, les 2 derniers 10 balises chacun. - Niveau 1 : les balises sont sur les lignes directrices. - Chacun des circuits proposés mesure entre 1400 et 2800m en fonction du niveau choisi. - Des ouvreurs étalonnent les circuits et leur temps ont servi à l'élaboration de la note de performance sur 10 points. - On valide au départ le badge et à l'arrivée aussi, il y a une balise, qu'il ne faut pas oublier (on est prévenu au départ et à l'arrivée ils ne vous disent rien, ils attendent que vous l'ayez remarqué, j'ai perdu 2 minutes à cause de cette balise, j'avais oublié qu'il fallait la valider même si elle ne compte pas dans le parcours..). Témoignages 2015 - Prendre des infos sur le relief qui est beaucoup plus marqué et varié qu'à Étang Salé avec beaucoup de fossés (ligne de points de couleur bistre), les cours d'eau (attention si zone humide ou marécageuse). - Grosse vigilance sur la lecture de carte (en mouvement) et révisez bien vos symboles IOF chemins ne se différencient pas très bien de la forêt. 2016 - On avait acheté la carte au 1/25000 à Décathlon + google map. Ça nous a bien aidé à prendre connaissance des sentiers. - Carte facile à lire, mais il faut bien l'orienter et prendre le temps au départ pour le regarder. - Pour le niveau 1 : facile mais il faut speeder. - Le niveau 1 est relativement facile et la boussole fut vraiment inutile. - Pour le niveau 2, les sauts et visées avec boussole sont presque obligatoires. - Plusieurs parcours donc plusieurs balises proches, attention à bien regarder sur la carte le numéro de code de la balise avant de valider. - Stéphane et moi, on était à 15h30, mais on n'a pas eu du tout le même parcours. - J'appréhendais vraiment cette épreuves mais au final, le N1 était vraiment accessible car les balises étaient toutes sur les lignes directrices. - Après avoir trouvé la 5e balise, il me restait peu de temps. J'ai donc décidé de rentrer et là, panique. En voulant "couper", j'ai commencé à perdre la lucidité. Je tournais en rond, je voyais que le temps s'écoulait, j'étais à 25 minutes et de là ou j'étais il me restait 5 minutes pour atteindre l'arrivée !!! Je me suis dit qu'il fallait que je reprenne les grands chemins pour que je sois sûre d'arriver. J'avoue que j'ai failli abandonner pensant impossible d'arriver en 3 minutes. Finalement, j'ai trouvé l'arrivée quelques secondes avant les 30 minutes. - Il faut faire attention, car dans ce bois (Charmeil) les chemins ne se différencient pas très bien de la forêt.

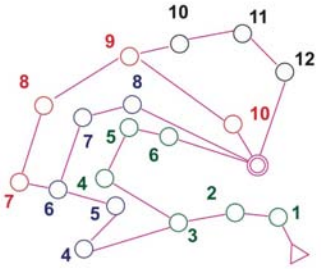
points.
- La note d'habileté tient compte du niveau de circuit choisi préalablement par le candidat. Niveau 1 entre 0 et 3 ; Niveau 2 entre 0 et 6 ; Niveau 3 entre 0 et 10.
- Le dépassement du seuil de 40 minutes de course, conduit à la note 0/20
- Il y a 12 balises. Toutes les 3 balises ont peu changer de parcours. Balises à chaque fois très visibles. Distance entre chacune de 200m je dirais (les 2 premières faciles je les trouve en 3min. Ensuite la difficulté du terrain fait que l'on passe davantage de temps entre chacune.

Niv 1 : balises au milieu de routes forestières, aux intersections. (niveau 6e aveugles)

Niv 2 : balises sur chemins moins visibles. + une entre 2 routes forestières parallèles. Ce qui invite à faire un saut facile.

Niv 3 : balises à côtés d'éléments remarquables mais moins des chemins. Les lignes directrices sont des rivières, fossés, bassins. Ici les sauts entre 2 balises peuvent être suivis en se fiant aux fossés et rivières.

Niv 4 : balises situées sur des éléments moins remarquables (extrémités chemin, l'une des nombreuses intersections fossé/fossé, ou à côté de l'un des nombreux blocs rocheux qu'il y a dans un petit périmètre)



2017

- On n'annonce pas de projet de course/parcours, durant nos 40' de course on peut s'orienter vers un niveau supérieur. Pour ça : départ niveau 1 les 4 premières balises et à la 4 changement vers la 5 du niveau 2 (ou 5 du niveau 1 si on veut faire 1). L'inconvénient c'est qu'il faut faire gaffe : si je veux aller sur la 5 du niveau 2 il ne faut pas que je poinçonne la 5 du niveau 1 (pas de retour arrière possible et du coup obligé de finir le niveau 1).
- On court sans sac ! Juste droit à une montre et une boussole.
- Les premières balises sont sur les lignes directrices.
- Ne pas oublier de poinçonner au départ et à l'arrivée !
- Tenue : prévoir des jambes longues et des chaussures crantées car la forêt est très boueuse + ronces.
- J'ai réalisé les 6 premières balises en 10minutes ! Soit le point de décision entre terminer le parcours 2 (deux balises) ou partir sur le parcours 3 (4 balises). Il me restait alors 45' sur 55. J'ai fait le choix d'aller sur le parcours trois. Du poste 6 je tente alors un saut assez grand. Une fois entamé, j'ai un doute et préfère faire demi tour pour mieux le sécuriser. Et là le drame : je m'emmêle les pieds dans une racine. Je tombe Je me relève et n'ai plus aucun repère fiable... Je tente alors une direction. Je n'ai plus jamais retrouvé le chemin initial. J'ai erré en pleine forêt plusieurs minutes. Un gros coup de stress ! J'ai tiré tout droit jusqu'a retrouver une route, clôture ou limite de végétation. Par chance je retrouve une route que m'est familière. Une longue ligne droite. Je pense la reconnaitre et cherche un point remarquable. Mais ce n'était pas la route que je pensais, alors j'ai encore erré quelques longues minutes. Je me suis posé pour utiliser la boussole. J'étais en réalité sur une route perpendiculaire a celle imaginée.

2018

- La responsable nous accueille, et nous mène dans un lieu d'échauffement. A cet endroit, toute l'épreuve est présentée (doigt électronique…). Vous avez le temps de vous échauffer.

Les 2 premières balises sont hyper simples. Elles sont à des intersections. On est sur le parcours vert. On passe ensuite facilement au parcours bleu qui est sur des lignes directrices secondaires. Perso en 10 minutes j'avais fini ces deux premiers tronçons. Le parcours rouge est plus complexe. Des sauts doivent être fait. On doit suivre les lignes tels que des fossés, des rivières. L'une de ces balises m'a fait perdre 6/8min...

De plus ce parcours rallonge vraiment le parcours. Des choix doivent être fait. Mais vu que j'ai été rapide sur les 2 premières parties, j'étais serein. Enfin, à 30 min, je me suis lancé sur le parcours noir. Celui-ci demande d'être très concentré. Sauts, rivières, forêts moins pénétrables, moins de visibilité. Mais largement faisable si on reste serein et observateur. Ne pas hésiter de reprendre les chemins principaux. On est parfois plus rapide à faire un détour qu'à stagner dans les ronces.

J'ai mis 45 min à faire le parcours noir. Je pense que j'ai faiT de bon choix, j'ai pris quelque risque payant. J'ai perdu beaucoup de temps sur une balise par manque de lucidité.

	Attention, regardez bien votre carte car plusieurs balises ont le même numéro. Il y a par exemple trois balise 6 (verte, bleue, rouge). Ça peut porter à confusion... - J'ai terminé le parcours 2 (sur 4) en 31 minutes. Le premier parcours indiquait des balises uniquement sur des lignes directrices donc simple à trouver, il suffisait de suivre ces chemins. Le parcours 2 impliquait déjà des sauts et des prises de décision à la balise 4, bifurcation sur le parcours 2, je me souviens qu'elle était placée dans un ruisseau asséché donc très peu visible et ensuite la 5 était dans une clairière pour l'attaquer il fallait suivre un petit ruisseau parallèle à un chemin carrossable (cela dit certains chemins décrits comme carrossable étaient moins bien entretenu que des sentiers...) Sur ce deuxième parcours les distances inter postes étaient plus grandes, de l'ordre de 200 mètres. Il n'y avait aucun dénivelé, tout était toujours tout plat.
CP 2 Escalade	
Généralités - L'escalade se déroule au lycée GT de Presles (15 min maxi en voiture). Excepté les candidats et le jury, personne ne peut être présent sur le site. - Vingt-deux voies allant de 4c à 7b ont été ouvertes par le jury. Beaucoup de voies en dévers. - 2 groupes sont formés le groupe rouge (qui grimpera sa première voie sur la partie gauche du mur) et le groupe bleu (qui commence à droite). - Sur le mur seules les voies en 4C ne sont pas en dévers. En dehors de la 4C toutes les voies possèdent une prise zone qui valide le niveau inférieur à la voie choisie Échauffement - Échauffement collectif derrière le rideau : 3 voies et 30' de prépa Épreuve - L'épreuve d'escalade comporte un prérequis sécuritaire. - L'encordement se fait seul dans un sas entre la partie mur et la zone d'attente. Le nœud (double 8 + nœud d'arrêt) est contrôlé par le jury qui nous demande « votre nœud est-il conforme ? » Dans le cas contraire le candidat est disqualifié - Tout le monde s'assoie sur des bancs dans un gymnase, convoc + carte d'identité et appel (un rideau cache les voies). - Les candidats ont disposé de trois minutes pour visualiser le mur afin d'affiner leur choix de voie - Pendant les 20min de prépa, on visualise sur ordi, une seule fois, un ouvreur sur les voies sur niveau choisi. La seconde voie est choisie et visionnée à l'issue de la première prestation. - Le groupe rouge va lire la voie pendant 6 minutes pendant que le groupe bleu a accès à 4 voies en moulinette pour s'échauffer. Ensuite inversement. À la fin des 6 minutes chaque candidat doit annoncer son projet 1 et 2 (le 2 étant modifiable). - Les prises mains de départ sont imposées, en haut de voie il y a un module à franchir, et on doit maintenir 2" la dernière prise + mousquetonner (1 seul mousqueton du maillon rapide) - On a 7 min pour grimper, le chrono démarre dès qu'on décolle les pieds. En cas de chute on peut repartir de l'endroit où l'on est tombé. - Les mousquetons sont déjà posés, un des jurys assure. - On annonce à l'avance les 2 difficultés de voies choisies et	Observations - Les candidats doivent venir avec le leurs baudriers + chaussons, magnésie et eau. - C'est le jury qui assure - Les voies ont été élaborées de telle sorte que la difficulté soit répartie de manière relativement homogène tout au long du trajet - Le mur fait 11 mètres et la majorité des voies ont des traversées. - Un trajet est illustré par une seule couleur de prise - L'échauffement se réalise sur un pan de mur relativement étroit où seuls 3 candidats peuvent s'échauffer en même temps. - Silence exigé. - Groupe de 20 environ, divisé en 2 : groupe rouge et groupe bleu pour se répartir ensuite sur le mur (groupe bleu commence sur le mur gauche et groupe rouge sur le mur droit) Témoignages - Même si j'avais l'impression que c'était plus simple qu'au Tampon, le passage au niveau du module, quelles que soit les voies était physique et nécessitait une adhérence. - J'ai revu mon projet à la baisse quand j'ai pu voir les voies car la 5c avait des prises vraiment très éloignées avec des passages de profil assez technique donc j'ai voulu assurer (j'ai sorti la 5a et 5b du coup). - Personnellement je trouve que la vidéo est un peu trompeuse en ce sens que j'ai eu l'impression que les prises étaient très petites sur la 5b par exemple et je me disais que j'aurais du mal à la sortir alors qu' au final j' ai réalisé mes 2 voies sans aucune difficulté. - Le mur est beaucoup moins haut qu'à la fac et les voies beaucoup moins difficiles. - Le mur est vraiment petit à peine 7m ce qui oblige à faire des traversées pour les voies les plus dures. Les cotations sont en dessous de celle que l'on a travaillées à la fac.

l'ordre dans lequel on va les faire. - Une fois que tous les candidats ont grimpé une voie, retour devant le mur par groupe pour 3 minutes de lecture et annonce du projet 2 (égal, revu à la hausse ou à la baisse) - 20 minutes minimum séparent les deux prestations - Une chute est admise. Dans ce cas le candidat repart de la dernière dégaine mousquetonnée <u>Évaluation</u> - La prestation se compose d'une performance observée dans l'escalade réussie de la voie et d'une évaluation de la qualité de réalisation - La qualité de la réalisation prend en compte la fluidité du parcours, l'efficience de l'escalade, le respect des éléments de règlement, etc - La meilleure des deux voies grimpées en tête sera retenue. Difficulté de 4C à 7A+ pour les filles et de 5A à 7B pour les garçons. Chacune voie doit être réalisée dans un temps imparti de 7 minutes. - Une chute est tolérée, la reprise se fait au niveau du dernier mousquetonnage sans interruption du temps. Cette chute est soumise à un régime unique de pénalisation de 1/2 pt par chute. La seconde chute confère la note de 0 pour la voie concernée - La note 0/20 est attribuée au candidat n'ayant pas validé au moins une voie	- Pour valider la voie, il faut démarrer les deux mains sur une prise indiquée et les deux pieds sur le mur, clipser toutes les dégaines et à l'endroit et la dernière prise doit être « maîtrisé » et on doit clipser le dernière dégaine. En haut il faut attendre que le jury dise « voie validé ». - Le mur d'escalade est plus dur qu'à la Réunion. - J'étais tellement motivé que j'ai du faire la lecture je me suis jeté sur la couleur de la voie sans faire attention au numéro du relais. Manque de pot y'avait deux couleurs noirs. Donc le jury m'appel je suis hyper confiant je me dis je vais valider ma voie. Il m'encorde puis me dit c'est bien le relais 15 monsieur. Je tourne la tête sur le côté et là je me rends compte de ma grosse connerie j'avais pas lu ma voie. Du coup je me fais une 6C à vue mais vraiment à vue. - Les 6' et 3' de lecture de voie passent ultra vite - Je vous conseille de réellement assurer la première voie ou la deuxième dans le pire des cas, parce que y en a vraiment beaucoup qui ont chuté ou même qui n'ont pas validé une seule voie.
CP 3 Gymnastique sportive	
<u>Généralités</u> - La gym se déroule au centre de Vichy, Gymnase de la mutualité - Le candidat ou la candidate choisit l'une des activités suivantes : barres parallèles, barres asymétriques ou sol. Le choix des barres est donc offert aux femmes et aux hommes - Suite à l'appel, ils font des séries filles et garçons. Puis, ils appellent les deux premières séries filles et garçons, et on s'échauffe tous ensemble sur le praticable pendant 20 à 30 min, et après ils nous précisent quel jury nous évalue (il y a un jury fille et un garçon). Une fois que tous les candidats (tes) de la série sont passés, ils rendent les pièces d'identité, et on peut partir, et l'autre série commence sont échauffement. - La tenue vestimentaire se doit d'être conforme aux normes du code FIG <u>Échauffement</u> - Chaque candidat dispose de 20 minutes d'échauffement <u>Épreuve</u> - Le passage se fait de manière alternée entre filles et garçons. - Une clochette retentit après 50 secondes. <u>Évaluation</u> - La prestation des candidats se doit d'être révélatrice d'un niveau de compétence en référence au niveau 4 des programmes de l'EPS - La note sur 20 est posée à partir de trois indicateurs : * les exigences de composition de l'enchaînement (spécifique à chacun des codes UNSS ou FIG) ; * les difficultés présentées et leur valeur dans chacun des codes ; * la note d'exécution.	<u>Observations</u> - La plupart des candidats prennent sol. Niveau d'ensemble très moyen (difficulté et exécution). Beaucoup de fautes lors des réceptions et de petits déséquilibres dans les éléments de liaison. Beaucoup de mauvais placements qui nécessitent des « pas de transitions ». - Comme en compétition, il y a la cloche qui sonne à 50" pour annoncer aux garçons qu'il reste 10" (ce qui en a perturbé plus d'un qui soit était surpris, soit ne savait pas ce que ça voulait dire). - Tenue moulante obligatoire, Léotard c'est mieux. Pour les filles justaucorps obligatoire - Protocole : Mr Paul se prépare, Mr jean se présente au jury n° <u>Témoignages</u> - Aucun stress jusqu'à ce que je monte sur le praticable. Le fait d'avoir vu le niveau assez faible d'autres candidates avant de passer m'a mis en confiance. Dès lors, tremblements pendant 10 secondes avant que ma musique démarre. Je ne faisais plus trop attention à ce que je faisais, étant trop concentré sur la musique. - Agréablement surpris par le praticable. Cela remonte le moral de voir le niveau très moyen. - C'est un praticable "nouansport", cad complètement différent de ce qu'on a au Tampon ou à la Réunion. C'est un revêtement très doux qui fait très moquette et qui glisse, ce qui nécessite une impulsion moins inclinée, plus vers la verticale car les chutes sont très, très rapides et fréquentes. - La qualité sonore de la musique est bonne.

- Les critères d'évaluation sont déterminés par le code de référence (UNSS 2012-2016 ou FIG 2013) retenu par le candidat.	
CP 3 Gymnastique rythmique	
Généralités - Tenue conforme au code FIG pour les filles et tenue gymnique appropriée pour les garçons - Chaque candidat donne son support musical (CD et CD de remplacement), son engin (et engin de remplacement) et sa fiche technique FIG (en cas d'absence de fiche technique, le candidat sera obligatoirement évalué sur le code UNSS). Échauffement - 20 min échauffement. 2 min d'échauffement individuel avec sa musique Épreuve - Chaque candidat présente un enchainement individuel de 1' 15 à 1'30 au cerceau Évaluation - La note sera établie en additionnant les notes de difficulté (/5), d'artistique (/5) et d'exécution (/10) - Dans le cas du choix du code FIG la note maximale est de 20/20.	Observations - Ordre de passage : code UNSS en premier et par ordre alphabétique, puis code FIG. 4 jurys femmes - (2013) 60% des candidats étaient des candidats garçons Témoignages - Le niveau général des garçons est pas mal du tout !!! (je devais être le plus faible)
CP 3 Danse	
Généralités - La danse se déroule au centre de Vichy Gymnase de la mutualité. La salle est en parquet et mesure environ 9 x 11m. - Il y a 4 jurys. Pour les impros, passage par groupe de 4. - Du matériel à disposition (MP3, Chaine Hifi). - Pendant l'échauffement les candidats sont invités à venir avec leur CD, sur lequel ils auront mis leur prénom, pour régler le volume. Une fois que tout les monde est passé, le jury coupe le groupe en deux (par rapport à l'ordre de passage et la première moitié passe la réécriture. Pendant ce temps l'autre groupe sort de la salle mais ne doit pas quitter le gymnase. À ce moment, on peut discuter librement dans les couloirs. Échauffement - 30 min d'échauffement (dont 15' sur l'espace scénique) pendant lesquelles il est possible de sortir de la salle et d'utiliser le matériel personnel (lecteur mp3, etc.) + répétition choré. Tirage au sort du numéro de passage. - Nous disposons de 45 minutes pour s'échauffer, choisir l'inducteur et transformer notre solo. Épreuve - La prestation physique de danse comporte 2 phases d'évaluation : un solo, d'une durée de 2'30 à 3' et une chorégraphie à paramètres imposés d'une durée d'1' à 1'30. - Nous sommes scindés en 2 groupes : les candidats ayant un numéro de passage pairs et un groupe de numéros impairs. Le groupe des pairs disposent de 7 minutes pour reprendre ses marques sur le nouvel espace scénique pendant que l'autre groupe vérifie avec les pilotes si le monde sonore fonctionne bien et annonce son inducteur choisi. Il faut aussi préciser s'il y a du silence prévu dans le MS. Ensuite les rôles s'échangent. Le jury 1 note les candidats impairs et le jury 2 note les candidats pairs.	Observations - 20 candidats au moment de l'appel chacun tir un numéro au sort qui détermine son ordre de passage - Au moins 20 spectateurs par choré ; des gens attendent leurs tours pour regarder les prestations (étudiants, formateur...). - Il est préférable d'avoir deux supports audio gravés dans deux formats différents. - Les prestations féminines sont bien plus élaborées et riche. Témoignages - L'ambiance est assez solennelle - Épreuve très longue, on est obligé de rester pendant toute l'évaluation. Début à 13h20 ; fin à18h, Ouf !!! Donc prévoir à boire et à manger. - Concernant les impros, une seule candidate sur les quatre observées (un garçon) semblait danseuse. - J'ai été surpris par l'inducteur de la deuxième partie d'épreuve qui était une image d'une peinture représentant un homme ayant sa tête sous le bras. - J'ai eu à peine le temps de préparer tellement l'image que j'avais tiré au sort m'a perturbé (un homme "sauvage" nu que l'on voyait jusqu'aux cuisses et qui regarde de profil). - J'ai un doute sur le temps de cette deuxième partie. Quand on a la musique ça va parce qu'on sait exactement où on en est. Alors que sans musique...à la fin on se posait tous la question : « tu trouves pas que ma choré était un peu courte ? » En tous cas il y avait un bon esprit entre les candidats. - Je part 1h à l'avance pour éviter toutes mésaventures, et heureusement que je me suis laissé une grosse marge de manœuvre sinon j'aurais dû passer sans musique. En effet, mon CD est resté à la maison ; j'ai du faire demi-tour pour finalement arriver, à temps, 20 min avant

- Suite à cela, l'épreuve continue après la présentation des chorégraphies, tous les candidats sont regroupés derrière les jurys et ont interdiction de communiquer. Les spectateurs sont placés dans la largeur. Le jury appelle notre nom, nous donnons notre inducteur au jury (possibilité de lire, rare sont les personnes qui le font). Le pilote annonce « prêt » (ce n'est pas une question, cela signifie que le monde sonore va être lancé). À l'issue de notre solo, nous avons deux minutes pour souffler le temps que le jury nous note. Ensuite nous annonçons notre inducteur à voix haute et le pilote redonne le signal « prêt ! » Les jurys chronomètrent les 2 prestations. La prestation transformée s'effectue en silence. Pendant que le candidat qui nous précède passe, nous avons accès à un mini sas pour se mettre en condition discrètement. - À la suite de la présentation de la « chorégraphie personnelle », le jury invite le (la) candidat(e) à une réécriture d'une séquence gestuelle extraite de sa chorégraphie initiale. Le choix de cette séquence et de sa durée revient au candidat dans la limite d'une minute 30 secondes. Celui-ci dispose de 25 minutes de préparation à l'issue desquelles il présentera la séquence choisie, puis la séquence transformée, d'une durée comprise entre une minute et une minute 30 secondes. Cette dernière séquence transformée sera réalisée sans support sonore. En outre, ce n'est pas forcément le candidat qui tire « son inducteur de re création » mais ça peut être le jury qui l'impose (en fonction du solo vu précédemment, ce qui est beaucoup plus logique !). Thèmes : ça suffit ; pause café ; cycle ; coulant ; contre-courant ; sorcellerie ; fragile ; vibration ; fluidité ; délire ; sans-cesse ; enfonce ; mes meilleurs souvenirs ; idée flou ; lourd rectiligne. <u>Évaluation</u> - L'évaluation de la prestation physique distingue les deux temps de la prestation. Elle est appréciée du point de vue de : - la rigueur de la composition en liaison avec l'argumentation chorégraphique développée et avec le sujet à traiter ; - la richesse, la maîtrise et la pertinence du vocabulaire technique utilisé ; - la qualité de l'engagement et de l'interprétation ; - la capacité d'entrer rapidement dans les rôles de chorégraphe et de danseur par l'introduction d'un paramètre imposé et d'en témoigner dans une nouvelle chorégraphie en cohérence avec ce paramètre.	l'appel. - C'était certainement la plus stressante, avec la présence des autres candidats, du public. - Très bonne entente entre des candidats (chacun raconte son expérience donne des infos / discute et reste très sympathique). - La salle de danse est plus petite qu'à La Réunion. (le parquet grince beaucoup). - Finalement très peu de gens ont vraiment osé et beaucoup beaucoup (surtout chez les garçons car les 4 filles étaient spé) de choré faite la veille avec un MS pas coupé et une choré vraiment naze (à la limite du ridicule…). - En tout l'épreuve dure 3h et impossible de sortir de la salle ou d'aller ne serait-ce qu'aux toilettes ; alors il faut prendre ses précautions.
CP 4 Football	
<u>Généralités</u> - Le football se pratique au centre omnisport (5min CREPS) - Le jour de la convocation, le candidat rempli une fiche concernant le poste occupé (gardien, joueur de champ). Puis le jour de l'épreuve, constitution des équipes par classement alphabétique. Une dizaine d'évaluateurs et un arbitre. - L'obligation de se présenter avec une tenue règlementaire et adaptée à la pratique du football sur gazon naturel	<u>Observations</u> - La ligne de hors-jeu est placée à 13 mètres du but. - Terrain découpé en 3 parties. Surface du milieu, les touches se font au pied. Dans les surfaces de réparation touche à la main. - Sur but marqué, la reprise du jeu est exécutée à la main par le gardien. Toutes les relances du gardien sont réalisées à la main - Bon niveau général (notamment technique). Beaucoup de jeu en 1 touche de balle (jeu court). Niveau contrôle

(chaussures, bas, protège-tibias, short, aucun objet ou bijoux dangereux ne sera autorisé). - Les joueurs qui ne jouent pas sont ramasseurs de balle ou éventuellement gardien (mais ne sont pas notés). Pas de pause donc ! Échauffement - Une ½ heures avec plus d'un ballon pour 2 joueurs. - Échauffement libre. Épreuve - L'épreuve se déroule en deux phases sur la base d'une opposition à 6 contre 6 sur un terrain en gazon de 60 mètres par 45 mètres avec des buts normaux. La ligne de hors-jeu est placée à 13 mètres du but. - Relances du gardien à la main. Toutes les fautes aboutissent à un coup franc indirect (pénalty dans la surface) * La première phase d'une durée de 10' permet de constituer des équipes de façon homogène lors de la deuxième phase. * La deuxième phase d'une durée de 20' (2 séquences de 10' espacées d'un temps de repos) - Possibilité de remplacements toutes les 2' de manière à ce que tout le monde ait le même temps de jeu effectif. Puis, regroupement général et constitution de 4 groupes de niveaux. Match à 5x5 de 10' effectif par joueur. - Arbitrage par un jury. Évaluation - La notation sur 20 s'effectue à partir du référentiel d'évaluation retenu par le jury pour la session. Il prend en compte de manière intégrée la performance constatée à partir du tableau des rencontres et la qualité de la prestation relative à l'usage d'un registre de jeu varié et adapté aux rapports de force successifs, tant en attaque qu'en défense.	ballon bon. Tous les joueurs sont bien équipés (protèges tibia obligatoires). Beaucoup de changements de statuts en cours de jeu liés à de fréquentes pertes de balles, ce qui nécessite beaucoup de replacements. Jeu assez rapide voulu par les arbitres (demande aux gardiens d'éviter les relances longues). Très peu de buts sur le 7x7 (surtout si gardien spécialisé). Peu de jeu de tête (sauf sur corner). La dimension physique rentre clairement en compte. - On peut être amener à jouer remplaçant dans une équipe qui manque de joueurs. - Attention, le matin, le terrain est très humide et le ballon fuse. Témoignages - Épreuve très fatigante lié aux incessants replacements dus aux pertes de balle, à l'enjeu qui fait que les gars se donnent vraiment. J'ai ressenti la fatigue des autres jours, surtout qu'il y avait du soleil. - Le choix du poste gardien nécessite obligatoirement une expérience. - J'ai joué avec des crampons de 6. Le jeu est très individuel et les gars préfèrent jouer seul un 2 contre 1, plutôt que de faire la passe. - Le plus important est d'avoir une bonne condition physique, ne pas hésiter à frapper au but - Sur le dernier match je craque physiquement... je n'en pouvais vraiment plus - Les polyvalents sont mélangés avec les spécialistes d'ou un niveau moyen sur cette session. - Les terrains sont de véritables "billard". - Attention physiquement, c'est très très très dur... bien plus que ce que je pensais. C'est des périodes de 10', on peut enchaîner 2 matchs. Donc il faut vraiment gérer ses efforts. - Dernières 10' il y a souvent des blessés…mais c'est là qu'il faut se montrer car les autres sont cuits.
CP 4 Handball	
Généralités - Gymnase avec plancher bois et tribunes. Un arbitre et une dizaine de jurys. - Les candidats précisent à l'avance une ligne préférentielle (avant / arrière / gardien de but) sur laquelle ils passeront au moins 50% de leur temps de jeu. Échauffement 25' libre. Par contre, les candidats s'organisent par petits ateliers (tirs…). Épreuve - Rencontres en 2 phases : l'une à effectif normal, l'autre à effectif réduit. - 1ère phase (7 contre 7) : la défense 1-5 est imposée. Les candidats seront amenés à jouer contre plusieurs équipes - Pause d'environ 30 minutes à partir de laquelle seront constituées de nouvelles équipes homogènes – 2ème phase : défense imposée : étagée 2-3 au départ de l'attaque placée. - Le temps de jeu (poste de GB compris) est d'environ 30 minutes minimum Évaluation	Observations (Filles) Le niveau de jeu est hétérogène. Pour le groupe observé (25 filles) deux véritables gardiennes. Plusieurs fautes (marcher, reprise de dribble) et passes interceptées. En attaque, jeu avec pivot et plutôt des passages à l'aile, sauf pour les quelques bonnes qui s'infiltrent. Environ 15% des filles ont un niveau club. Témoignages - Débordée sur la première série de match, beaucoup mieux à mon niveau sur le 5x5. Beaucoup de fatigue sur toute la première partie. - Pas de stress particulier, mais faible envie de jouer. - Ambiance correcte entre les filles.

- La prestation des candidats est appréciée dès l'échauffement. - L'évaluation porte au moins sur 50% du temps effectif sur une ligne préférentielle. Elle s'établit sur 2 lignes différentes (AV/AR, AV/GB, GB /AR). - Les candidats sont ensuite évalués au regard d'un niveau de jeu puis de leur efficacité dans le gain de la rencontre. Il est important de préciser que différents paramètres entrent en ligne de compte pour évaluer la réalisation et la performance du candidat (connaissances, capacités, attitudes). - La notation sur 20 s'effectue à partir du référentiel d'évaluation retenu par le jury pour la session. Il prend en compte de manière intégrée la performance constatée à partir du tableau des rencontres et la qualité de la prestation relative à l'usage d'un registre de jeu varié et adapté aux rapports de force successifs, tant en attaque qu'en défense.	
CP 4 Rugby	
Échauffement - Échauffement individuel et collectif, d'une durée d'environ 30 minutes Épreuve - L'épreuve se déroule en deux séquences de jeu opposant deux équipes de 8 joueurs sur un espace de 65m de long sur 45m de large - Les équipes sont formés par les jurés. - La mêlée s'effectue à trois joueurs, 2 en 1° ligne et 1 joueur en 2° ligne pour autoriser le départ type 3°ligne centre. La mêlée est simulée et le demi de mêlée ne peut pas suivre la progression du ballon. La touche s'effectue avec un alignement constitué de 4 joueurs maximum, lanceur et relayeur compris. Le soulevé en touche du sauteur est interdit. La ligne des 22m est remplacée par une ligne située à 10m de la ligne de but. Évaluation - Les candidats sont évalués selon un indice de jeu correspondant au rapport du volume de jeu du candidat et de son efficacité, associée à une hiérarchisation des candidats.	Observations - Il est fortement conseillé de se munir d'un protège dents, d'une protection (haut de corps) spécifique et adaptée, et d'une réserve d'eau suffisante pour la durée de la pratique Témoignages - Tout le monde joue tous les postes ! - Fatigue importante : 2*18 min de temps de jeu effectif avec le moins d'arrêt possible. 2 waterbreak
CP 4 Tennis de table	
Généralités - Les candidats ne disposant pas d'une tenue vestimentaire adaptée (short et chemisette à manches courtes) et d'une raquette homologuée (faisant apparaître le sigle « ITTF ») ne sont pas admis. - Les vêtements blancs et oranges sont proscrits. La raquette doit être lisse et ne doit pas coller. - Le jury ne prête aucun matériel. Une raquette homologuée de rechange est donc conseillée - Le jury observe les candidats pendant l'échauffement. Échauffement - Échauffement libre de 30 minutes. Durant toute cette période, ils sont observés par les membres du jury en vue de les pré-placer pour la phase de « montées-descentes ». Cette phase d'observation n'est pas une phase d'évaluation. Épreuve - Montée-descente d'une durée de 6 tours de 1'30 chacun,	Observations - Les tenues blanches et oranges sont proscrites. - Auto-arbitrage. - Celui qui part de la table 1 sur 16, à plus de chance de finir les montantes descendantes dans le 1er tiers, et donc d'être tête de série dans sa poule, et donc d'avoir un début d'éliminatoire facile). - Être licencié n'assure en aucun cas une note minimum, mais permet de commencer sur les meilleures tables. Témoignages - Le jury m'a pris la tête avec les histoires de maillot blanc. Certaines filles trichent dans le comptage du score. Moi je l'annonçais tout haut. Le niveau n'est pas exceptionnel. J'ai fait beaucoup de fautes. - Commencer à la 1ère table est risqué si le gars en face est 200e français. J'ai pris 16/1 en 3 minutes … devant tous

permet un premier brassage des niveaux de jeu. Si aucune note définitive n'est attribuée durant cette phase, elle joue cependant un rôle important dans l'évaluation du niveau des joueurs puisqu'elle permet de constituer les poules de pré-classement. - Les poules constituées à l'issue de cette phase regroupent chacune un ou deux joueurs ayant effectué un bon parcours, un ou deux joueurs ayant effectué un parcours moyen et un ou deux joueurs ayant réalisé un parcours moins bon. Lors de ces poules, les joueurs se rencontrent au cours de parties d'une seule manche dans lesquelles le vainqueur est le premier arrivé à 15 points avec 2 points d'écart (maxi 21 pts). - La dernière phase, dite de classement, regroupe dans des poules homogènes les joueurs ayant terminé au même rang dans les poules de la phase précédente. Ces rencontres se jouent au meilleur des 3 manches de 11 points. <u>Évaluation</u> - La notation sur 20 s'effectue à partir du référentiel d'évaluation retenu par le jury pour la session. Il prend en compte de manière intégrée d'une part la performance reflétée par le tableau des victoires, d'autre part la qualité de la prestation relative à l'usage d'un registre de jeu varié et adapté aux rapports de force successifs, tant en attaque qu'en défense	les jurys
CP 4 Badminton	
<u>Généralités</u> - Les rencontres se sont déroulées au temps dans des rapports de force équilibrés, avec des volants plastiques (mavis 500). <u>Échauffement</u> - Les candidats disposent de 15' d'échauffement spécifique maximum sur les terrains avant le début officiel de la prestation physique <u>Épreuve</u> - Les 6 rencontres se déroulent en 21 points ; elles sont auto-arbitrées par les candidats. - 4 terrains. 3 joueurs par terrain. - Chacun joue 6 matchs : la sélection se fait en 3 temps : * 1er temps : "brassage", donc on joue les deux 1ers matchs (2 matchs chacun, donc 3 rencontres A/B,B/C et A/C) * 2ème temps : redistribution des groupes. C'est là que tu sais si tu es à ta place ou pas... 2 matchs. * 3ème temps : "affinage", toujours 2 matchs. Il y a un ou deux changements mais la répartition ressemble à celle du 2ème temps. <u>Évaluation</u> - La notation sur 20 s'effectue à partir du référentiel d'évaluation retenu par le jury pour la session. Il prend en compte de manière intégrée d'une part la performance reflétée par le tableau des victoires, d'autre part la qualité de la prestation relative à l'usage d'un registre de jeu varié et adapté aux rapports de force successifs, tant en attaque qu'en défense	<u>Observations</u> - Dans un souci d'identification rapide du candidat, des dossards distincts sont attribués au début de l'épreuve. - Ne pas oublier de finir l'échange en cours au coup de sifflet de la fin du match - Les spés et les polyvalences jouent en même temps. - Un parquet qui a permis d'admirer quelques grands écarts, il glisse énormément. - Une luminosité qui a fait qu'il valait mieux gagner le toss pour choisir son côté... - Possibilité de jouer avec des volants plumes si on a apporté et si les 2 joueurs sont d'accord. - Autonomie totale sur l'arbitrage et le score, nous devons à chaque point annoncer le score du match, puis premier à 11, changement de terrain et c'est l'autre candidat qui annonce le score. <u>Témoignages</u> - Le jury m'a pris la tête avec les histoires de maillot blanc. Certaines filles trichent dans le comptage du score. Moi je l'annonçais tout haut. Le niveau n'est pas exceptionnel. J'ai fais beaucoup de fautes. - Il y a d'assez longues pauses entre les matches, donc l'épreuve n'est pas spécialement difficile au niveau fatigue. - J'étais dans la 2ème série et j'ai attendu longtemps. - Il faisait super chaud dans le gymnase, un four. - 35° dehors et 40° dans le gymnase condition très dur !! Prévoir au moins 2 bouteilles d'eau et une raquette homologuée bien sûr. L'épreuve a durée 3h15. - Aucun joueur n'a accepté de jouer en plume - Communication possible entre les matchs et les temps

	d'attente. - Pendant les montantes-descendantes, tu te retrouves face à des spé...et tu sers les fesses jusqu'à ce qu'ils ajustent les pouls ! - Faire bien attention a prendre sa bouteille d'eau sa serviette ! et surtout ne pas couper sur les terrains car les jurys regardent le comportement. - Attention, sol poussiéreux, prévoir une paire de chaussure qui adhère bien au sol.
CP 4 Savate - Boxe française	
Généralités - La pesée se fait à l'issue de l'appel. Les boxeurs sont regroupés en poids approchants - L'intégrale en une ou deux parties est obligatoire, ainsi que toutes les protections obligatoires de l'assaut. Les chaussures doivent être homologuées SBF (semelle et bords lisses). Les casques seront prêtés par le jury et les gants personnels pourront être refusés s'ils ne présentent pas toutes les conditions de sécurité Échauffement 20' Épreuve - Les candidats s'opposeront lors de 2 assauts de 2 reprises de 2 minutes avec 1 minute de repos contre 2 adversaires différents. - A l'issue de tous les assauts, le jury se réserve le droit de demander 1 assaut supplémentaire d'1 reprise unique de 2 minutes. Évaluation - La notation sur 20 s'effectue à partir du référentiel d'évaluation retenu par le jury pour la session. Il prend en compte la performance relative au résultat de chaque assaut, mais également la qualité de la prestation notamment en termes de : stratégie d'assaut, diversité du bagage technique disponible tant en attaque qu'en défense, pertinence et efficience de son utilisation dans les assauts, etc	Observations Témoignages - Toutes les filles étaient "féroces" ! On s'est toutes pris des coups. - Avec ma 1ère adversaire je me suis prise une bonne raclée. Mais heureusement, qu'on avait droit à un arbitre professionnel (arbitre international en SBF, wow !) puisqu'il l'a sanctionnée par un avertissement pour un coup sur ma poitrine. Sur le moment, je n'ai pas vraiment ressenti le coup, mais à la fin de l'épreuve pratique, en allant me changer, j'ai vu que mon protège-poitrine était cassé.
CP 4 Judo	
Généralités Échauffement - Échauffement libre et autonome qui d'emblée fait l'objet d'une appréciation de la part du jury afin d'apprécier la capacité des candidats à savoir chuter et faire chuter en toute sécurité. - Le jury propose ensuite, de manière facultative, une seconde phase d'échauffement (exercices conventionnels de judo). Épreuve - En fonction de leur poids et, le cas échéant, du niveau attesté sur les trois dernières années, les candidats sont répartis dans des poules. - Le temps de combat est de 4 minutes - Les candidats devront effectuer trois combats au minimum et quatre au maximum. - À l'issue des poules, afin de mieux évaluer la prestation des candidats, le jury peut procéder à des combats supplémentaires. - En cas d'égalité, à la fin du temps réglementaire d'un	Observations - La pesée s'effectue en judogi complet - Dans le cas où l'un des deux candidats (es) marque ippon avant la fin du temps règlementaire, la victoire lui est attribuée mais si la durée du combat est trop courte pour juger qualitativement de la performance, le jury se réserve le droit de prolonger la prestation, éventuellement - Les candidats gagneraient à maîtriser leurs émotions pendant toute l'épreuve. - De plus, ils devront prendre en considération l'évolution récente de l'arbitrage Témoignages

combat, la décision est rendue aux drapeaux Évaluation - Différents paramètres sont pris en compte : la performance évaluée au regard du nombre de combats gagnés, la diversité des actions offensives et défensives, les systèmes d'attaque et de défense, le travail en liaison debout/sol, la gestion énergétique des combats ainsi que l'engagement du candidat durant l'épreuve. - L'éthique, la connaissance de l'arbitrage et l'attitude en général, sur la durée de l'épreuve, sont également appréciées.	