



وزارة التربية الوطنية
والتعليم العالي
وتكوين الأطر
والبحث العلمي

الرباط في: 7 - محرم 1432
الموافق لـ: 13 رجب 2010

مذكرة رقم : 189

إلى السيدات والسادة :

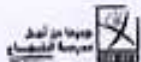
- مديرتي ومديري الأكاديميات الجهوية للتربية والتكوين؛
- النائبات والنواب بالعمالات والأقاليم؛
- المفتشات والمفتشين العاملين بالتعليم الثانوي الإعدادي؛
- مديرات ومديري المؤسسات الثانوية الإعدادية العمومية والخصوصية؛
- الأساتذات والأساتذة العاملين بالمؤسسات الثانوية الإعدادية العمومية والخصوصية.

الموضوع : تأطير وتتبع إجراء فروض المراقبة المستمرة لمادة التربية البدنية و الرياضية بالسلك الثانوي الإعدادي.

- المرجع :**
- قرار وزير التربية الوطنية والتعليم العالي وتكوين الأطر والبحث العلمي رقم 2384.06 الصادر في 23 من رمضان 1427 (16 أكتوبر 2006) في شأن تنظيم امتحانات نيل شهادة السلك الإعدادي، كما تم تغييره وتتميمه بقرار وزير التربية الوطنية والتعليم العالي وتكوين الأطر والبحث العلمي رقم 1521.09 الصادر بتاريخ 10 سبتمبر 2009.
 - مقرر السيدة كاتبة الدولة لدى وزير التربية الوطنية والتعليم العالي وتكوين الأطر والبحث العلمي المكلفة بالتعليم المدرسي، رقم 151 بتاريخ 14 رمضان 1431 الموافق لـ 25 أغسطس 2010 بشأن تنظيم السنة الدراسية 2010-2011.
 - المذكرة رقم 175 بتاريخ 12 ذو الحجة 1431 (19 نونبر 2010) في شأن تأطير وتتبع المراقبة المستمرة بالتعليم المدرسي.
 - المذكرة رقم 28 بتاريخ 26 فبراير 2010 بشأن إعداد مواضيع الامتحان الموحد الجهوي لنيل شهادة السلك الإعدادي.
 - المذكرة رقم 08/152 بتاريخ 19 نونبر 2001 الخاصة بالتقويم التربوي في مادة التربية البدنية والرياضية بأقسام السلك الإعدادي.

سلام تام بوجود مولانا الإمام المؤيد بالله؛

وبعد، فإلحاقاً بالمرجع المشار إليه أعلاه، وانسجاماً مع مستجدات التقويم التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية بالسلك الثانوي الإعدادي، وضمناً لمصادقية وموثوقية مكون المراقبة المستمرة من حيث الإنجاز والتتبع واستثمار النتائج باعتبارها أداة للتقويم التكويني والإشهادي؛ يشرفني أن أوافيكم بالتوجيهات العملية



الخاصة بتتبع ومراقبة مكون المراقبة المستمرة في مادة التربية البدنية والرياضية بأقسام السلك الثانوي الإعدادي.

أولا : أساليب المراقبة المستمرة

تشمل المراقبة المستمرة كلا من الفروض البدنية و الرياضية و الأنشطة السلوكية المدمجة بالإضافة إلى الفروض الكتابية أو الشفهية. وتمتد المراقبة المستمرة على مدى دورات السلك الثانوي الإعدادي. وتتجزئ ثلاثة فروض في كل دورة (واحد في كل حلقة دراسية). و تجرى آخر فروض المراقبة المستمرة في الفترات التالية :

◀ الاسدوس الأول : خلال الفترة المتراوحة من 10 إلى 18 يناير؛

◀ الاسدوس الثاني : خلال الفترة المتراوحة من 6 إلى 11 يونيو بالنسبة للسنة الثالثة إعدادي، ومن 13 إلى 18 يونيو بالنسبة للسنتين الأولى و الثانية إعدادي.

1. الفروض البدنية و الرياضية :

ينجز هذا التقويم عند نهاية الحلقة الدراسية (حصة التقويم الإجمالي) ويحتسب بنسبة 70% من النقطة النهائية للفرض بالنسبة للسنة الأولى و بنسبة 65% من النقطة النهائية للفرض بالنسبة للسنة الثانية و بنسبة 60% من النقطة النهائية للفرض بالنسبة للسنة الثالثة.

2. الأنشطة السلوكية المدمجة :

تحتسب هذه الأنشطة بنسبة 15% من النقطة النهائية للفرض بالنسبة للسنة الأولى و بنسبة 20% من النقطة النهائية للفرض بالنسبة للسنة الثانية و بنسبة 25% من النقطة النهائية للفرض بالنسبة للسنة الثالثة.

3. الفروض الكتابية أو الشفهية :

تحتسب بنسبة 15% بالنسبة لجميع المستويات، وتشمل أسئلة شفهية أو فروض كتابية تنجز خلال الحصة الدراسية.

ثانيا : مواصفات فروض المراقبة المستمرة

تعتمد في تقويم مكتسبات التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية، (طبقا لشبكة التقويم الرسمية الواردة بالمُلحق رقم 1) المواصفات التالية :

1. تقويم المكتسبات المهاراتية : ملاحظة التلميذ في وضعية مرجعية خاصة بالأنشطة الرياضي المعتمد انطلاقا من شبكة للملاحظة مهيأة لهذا الغرض، حيث يتم تقويم مستوى تحكمه في المهارات الرياضية

الخاصة بالنشاط الرياضي المعتمد من قدرة رياضية وسلوك رياضي (الملحق رقم 2 بالنسبة لألعاب القوى والملحق رقم 3 بالنسبة لرياضة الجمباز).

2. **تقويم المكتسبات السلوكية :** مدى إدماج المكتسبات السلوكية الخاصة بالنشاط الرياضي المعتمد وبالتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، و ذلك اعتمادا على ملاحظة التلاميذ طيلة الحلقة الدراسية ومن خلال معايير معلنة (الانضباط والمواظبة - المشاركة الفعالة في النشاط - التعامل داخل المجموعة - الاستقلالية في التهيئ - تحمل المسؤولية في التحكيم والتدريب والإحماء وتهيئ الوضعيات التربوية...). .

3. **تقويم مكتسبات التلاميذ المفاهيمية :** الخاصة بالنشاط الرياضي المعتمد و ذلك اعتمادا على أسئلة وأجوبة شفوية أو كتابية (المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالنشاط الرياضي المعتمد - قوانين النشاط الرياضي المعتمد - معارف علمية وفيزيولوجية تخص عمليات الإحماء و التدريب (الملحق رقم 1) .

ثالثا : تنظيم إجراء المراقبة المستمرة

يقوم الأستاذ بإعداد الأنشطة التقييمية المناسبة (وضعيات مرجعية للتقويم، أسئلة كتابية أو شفوية) ومعايير التقطيع مع تحديد تواريخ إجراء الفروض وتدوين كل ذلك في دفتر النصوص.

يتم موافاة إدارة المؤسسة بالنقط المستحقة في الأسبوع الموالي لإجراء الأنشطة التقييمية وبيانات التقطيع مفصلة حسب شبكة التقطيع الرسمية لوضعها رهن إشارة التلاميذ وأوليائهم وإدارة المؤسسة والمفتشين التربويين.

وتراعى في إجراء فروض المراقبة المستمرة التحديدات التالية :

الدورة	الفروض	مكونات الفرض (المواصفات)	نسبة الأهمية			فترة الإجاز
			السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
الأولى و الثانية	ثلاثة فروض في كل دورة : (واحد عند نهاية كل حلقة دراسية)	1. <u>مكتسبات مهارانية</u>	(70%) النقطة/14	(65%) النقطة/13	(60%) النقطة/12	خلال حصة التقويم الإجمالي للحلقة
		2. <u>مكتسبات سلوكية</u>	(15%) النقطة/03	(20%) النقطة/04	(25%) النقطة/05	طيلة الحلقة الدراسية
		3. <u>مكتسبات مفاهيمية</u>	(15%) النقطة/03	(15%) النقطة/03	(15%) النقطة/03	

رابعاً : حساب المعدل الدوري للمراقبة المستمرة

يتكون المعدل الدوري من حاصل قسمة مجموع النقط المحصل عليها في الحلقات الدراسية على عددها. ونتراوح نقطة الدورة بين 0 و 20.

يحسب المعدل السنوي للمراقبة المستمرة على أساس قسمة مجموع معدل الدورتين على اثنين.

يتم تقويم المعارف المهاراتية الخاصة بألعاب القوى انطلاقاً من سلم التتقيط الوارد بالملحق رقم 2، وتقويم المعارف المهاراتية الخاصة بالرياضة الجمباز انطلاقاً من الملحق رقم 3.

خامساً : تتبع ومراقبة سير المراقبة المستمرة

1. على مستوى المؤسسات التعليمية :

يتعين على السيدات مديرات والسادة مديري المؤسسات التعليمية الحرص على ما يأتي :

- ✓ احترام الجدولة الزمنية الخاصة بفروض المراقبة المستمرة في مادة التربية البدنية والرياضية؛
- ✓ مراقبة دفاتر النصوص للتأكد من تضمنها لمواضيع الفروض المنجزة وسلام تنقيطها وتواريخ إجرائها وتصحيحها؛
- ✓ مراقبة أوراق التتقيط المعبأة من قبل الأساتذة للتأكد من احترام عدد النقط المخولة للتلميذ في كل أسدوس؛
- ✓ التأكد من تطابق النقط المدونة على أوراق التتقيط لتلك المسجلة بجذاذات فروض المراقبة المستمرة؛
- ✓ إخبار مفتش مادة التربية البدنية والرياضية بكل ما يمكن ملاحظته من خلل، قصد تمكينه من معاينة الحالة واتخاذ الإجراءات اللازمة؛
- ✓ التأكد من إدراج موضوع المراقبة المستمرة في جدول أعمال ونقارير المجالس التعليمية لمادة التربية البدنية والرياضية.

2. على مستوى المناطق التربوية :

- على السيدات مفتشات والسادة مفتشي المناطق التربوية بذل مجهود خاص في تأطير الأساتذة في مكون المراقبة المستمرة وذلك بالقيام بالإجراءات التالية :
- ✓ عقد ندوات تربوية ذات بعد تكويني في موضوع المراقبة المستمرة وتوحيد خطة العمل بين الأساتذة؛

✓ عقد لقاءات تربوية تخصص لبناء جذاذات فروض المراقبة المستمرة طبقا لمقتضيات المذكرة؛

✓ تخصيص ورشات تطبيقية حول بناء الوضعيات التقييمية استنادا إلى المواصفات والشروط الواردة في المذكرة ؛

✓ دعوة الأساتذة لحضور حصص فروض المراقبة المستمرة في إطار الدروس التطبيقية؛
✓ القيام بزيارات صفية أثناء إنجاز فروض المراقبة المستمرة ؛ والاطلاع على الوثائق التربوية: جذاذة الفرض ودفتر النصوص، للتأكد من مدى مطابقتها للمواصفات والشروط المطلوبة؛
✓ إعداد تقرير إجمالي عن مدى احترام مقتضيات هذه المذكرة من حيث المكونات، وجذاذات الإعداد، والتوزيع الدوري وجدول التخصيص والوضعيات التقييمية وعمليات الاستثمار، بوجه إلى المنسقية الجهوية؛

✓ إعداد تقرير مركبي في نهاية كل أسدوس حول سير المراقبة المستمرة وإرساله إلى المنسقية الجهوية التخصصية لمادة التربية البدنية والرياضية ، يتضمن ظروف إجراء الفروض وطبيعة مواضيعها وتواريخ إنجازها وطريقة تقويمها، وكذلك الشأن بالنسبة لباقي أنشطة المراقبة المستمرة، مع اقتراح الإجراءات التربوية والتنظيمية الهادفة إلى تطوير هذه العملية.

3. على المستوى الجهوي :

✓ عقد لقاء تنسيقي حول المراقبة المستمرة لتوحيد خطة العمل بين مفتشي المناطق في التعامل مع مقتضيات هذه المذكرة؛

✓ استثمار مختلف التقارير الجهوية الواردة عليها، بهدف تقديم المقترحات التي من شأنها المساهمة في تطوير المراقبة المستمرة وتحسين جودتها، و إنجاز تقرير مركبي للتقارير الواردة على المنسقية المتعلقة بالموضوع، بوجه إلى مجلس التنسيق الجهوي والمنسقية المركزية التخصصية قصد الاستثمار.

سادسا : استثمار نتائج المراقبة المستمرة

تؤدي مختلف إجراءات المراقبة المستمرة إلى نتائج تستثمر على مستوى كل مكونات العملية التعليمية التعلمية بهدف تحسين مردودية التعليم والتعلم. ويتم هذا الاستثمار عبر الإجراءات الآتية :

✓ حساب معدل القسم من أجل ترتيب التلاميذ لتسهيل قراءة النتائج المحصلة؛
✓ توزيع التلاميذ إلى فئات حسب درجة التحكم في المضامين والمهارات المستهدفة؛

✓ تخطيط وإنجاز أنشطة الدعم المناسبة، لتجاوز التعثرات المسجلة فيما يخص التحكم في المضامين والمهارات؛
✓ استثمار النتائج المحصلة، كتغذية راجعة، في اتجاه تحسين طرق وأساليب التدريس وأدوات التقويم.

فالمرجو من السيدات مديرات والسادة مديري الأكاديميات الجهوية للتربية والتكوين ونائبات ونواب الوزارة أن يسهروا على استنساخ هذه المذكرة وتوزيعها على جميع مفتشي وأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية وكافة المعنيين، ودعوتهم إلى الالتزام بمقتضياتها.

والمرجو من السيدات والسادة مفتشات ومفتشي مادة التربية البدنية والرياضية أن يسهروا على تأطير تطبيق مقتضيات هذه المذكرة، وأن يزودوا الأساتذة بالتوجيهات التي تساعد على تنفيذها على النحو الأكمل.

وعلى السيدات والسادة أطر الإدارة التربوية، كل في دائرة اختصاصه، إيلاء هذه المذكرة ما تستحقه من عناية وذلك بتوفير شروط تطبيقها، والعمل على استثمار نتائجها بما يساهم بالارتقاء بالعملية التعليمية.

وعلى السيدات والسادة الأساتذات والأساتذة استحضار موجهات هذه المذكرة، وتطبيق مقتضياتها في تتبع أعمال التلاميذ وتقويم تحصيلهم، باعتماد مختلف الصيغ المنصوص عليها أعلاه، واستثمار نتائج التقويم في التخطيط للإجراءات التصحيحية وتنفيذها، قصد تحسين التحصيل الدراسي للتلاميذ، والسلام.

كتابة السادة المكلفين بالتعليم المدرسي
الكاتب العام
يوسف بلقاسمي

ملحق 1 رقم : شبكة التنقيط الرسمية

المعارف الرياضية المعتمدة	معايير التقويم	مفهومها	الوسائل المستعملة	التنقيط		
				السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة
المعارف المهارتية (العملية)	القدرة الرياضية	حصيلته نشاط حركي قابلة للقياس	العداد وشريط القياس ومقياس العلو (الملحق 2)	06	06	06
	السلوك الحركي	مستوى طريقة الإنجاز	شبكة الملاحظة	08	07	06
	القدرة الرياضية والمهارات الحركية	حصيلته نشاط حركي قابلة للملاحظة	شبكة الملاحظة	06	06	06
				08	07	06
	الجميعات	القدرة الرياضية والمهارات الحركية	شبكة الملاحظة (الملحق رقم 3)	14	13	12
المعارف المفاهيمية		* المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالنشاط الرياضي المعتمد * قوانين النشاط الرياضي المعتمد * معارف علمية وفيزيولوجية تخص عمليات الإحماء والتدريب...	* بالنسبة للجميعات يقدم التلميذ كتابة سلسلة حركية ويعرض مكوناتها قبل إنجازها * سلسلة واجوبة شفوية أو كتابية	03	03	03
المعارف السلوكية	جميع الأنشطة الرياضية المعتمدة	* الانضباط والمواظبة * المشاركة الفعالة في النشاط * التعامل داخل المجموعة * الاستقلالية في التهيئ * تحمل المسؤولية في التحكيم والتدريب والإحماء وتهنيئ الوضعية التربوية...	الملاحظة المباشرة للتلميذ في النشاط المعتمد طيلة الحلقة الدراسية.	03	04	05

الملحق رقم 2 : سلم تنقيط ألعاب القوى

1ere année collège / GARCONS							1ere année collège / FILLES					
Note/06	1000m	Lancer de poids (4 kg)	Course de vitesse (80m)	Triple saut	Saut en longueur	Saut en hauteur	600m	Lancer de poids (3 kg)	Course de vitesse (60m)	Triple saut	Saut en longueur	Saut en hauteur
	en mn	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	en mn	en cm	en sec	en cm	en m	en cm
6.00	3.40	809	10.06	960	3.9	125	2.17	724	8.9	775	3.44	105
5.70	3.48	764	11	925	3.75	120	2.25	684	9.2	740	3.3	100
5.40	3.56	719	11.4	890	3.6	115	2.33	644	9.5	705	3.16	95
5.10	4.04	674	11.8	855	3.45	110	2.41	604	9.8	670	3.02	90
4.80	4.12	629	12.2	820	3.3	105	2.49	564	10.1	635	2.88	85
4.50	4.20	584	12.7	785	3.15	100	2.57	524	10.4	600	2.74	80
4.20	4.28	539	13.1	750	3	95	3.05	484	10.7	565	2.6	75
3.90	4.36	494	13.5	715	2.85	90	3.13	444	11	530	2.46	70
3.60	4.44	454	13.9	690	2.7	86.5	3.21	409	11.3	505	2.32	67
3.30	4.52	414	14.3	665	2.55	83	3.29	374	11.6	480	2.18	64
3.00	5.00	374	14.8	640	2.4	79.5	3.37	339	11.9	455	2.04	61
2.70	5.08	354	15.2	615	2.25	76	3.45	314	12.2	430	1.9	58
2.40	5.16	334	15.6	590	2.1	72.5	3.53	289	12.5	405	1.76	55
2.10	5.24	314	16	565	1.95	69	4.01	264	12.8	380	1.62	52
1.80	5.32	294	16.4	540	1.8	65.5	4.09	239	13.1	355	1.48	49
1.50	5.40	274	16.8	515	1.65	62	4.17	214	13.4	330	1.34	46
1.20	5.48	254	17.3	490	1.5	58.5	4.25	189	13.7	305	1.2	43
0.90	5.56	234	17.7	465	1.35	55	4.33	164	14	280	1.06	40
0.60	6.04	214	18.1	440	1.2	51.5	4.41	139	14.3	255	0.92	37
0.30	6.12	194	18.5	415	1.05	48	4.49	114	14.6	230	0.78	34

Note / 06	<u>2eme année collège / GARCONS</u>						<u>2eme année collège / FILLES</u>					
	1000m	Lancer de poids (4 kg)	Course de vitesse (80m)	Triple saut	Saut en longueur	Saut en hauteur	600m	Lancer de poids (3 kg)	Course de vitesse (60m)	Triple saut	Saut en longueur	Saut en hauteur
	en mn	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	en mn	en cm	en sec	en cm	en m	en cm
6.00	3.38	871	10.6	965	4.17	130	2.15	749	8.8	786	3.34	110
5.70	3.46	821	11	930	4.02	125	2.23	709	9.1	751	3.2	105
5.40	3.54	771	11.4	895	3.87	120	2.31	669	9.4	716	3.06	100
5.10	4.02	721	11.8	860	3.72	115	2.39	629	9.7	681	2.92	95
4.80	4.1	671	12.2	825	3.57	110	2.47	589	10	646	2.78	90
4.50	4.18	621	12.7	790	3.42	105	2.55	549	10.3	611	2.64	85
4.20	4.26	571	13.1	755	3.27	100	3.03	509	10.6	576	2.5	80
3.90	4.34	521	13.5	720	3.12	95	3.11	469	10.9	541	2.36	75
3.60	4.42	481	13.9	695	2.97	91.5	3.19	434	11.2	516	2.22	72
3.30	4.5	441	14.3	670	2.82	88	3.27	399	11.5	491	2.08	69
3.00	4.58	401	14.8	645	2.67	84.5	3.35	364	11.8	466	1.94	66
2.70	5.06	381	15.2	620	2.52	81	3.43	339	12.1	441	1.8	63
2.40	5.14	361	15.6	595	2.37	77.5	3.51	314	12.4	416	1.66	60
2.10	5.22	341	16	570	2.22	74	3.59	289	12.7	391	1.52	57
1.80	5.3	321	16.4	545	2.07	70.5	4.07	264	13.0	366	1.38	54
1.50	5.38	301	16.8	520	1.92	67	4.15	239	13.3	341	1.24	51
1.20	5.46	281	17.3	495	1.77	63.5	4.23	214	13.6	316	1.1	48
0.90	5.54	261	17.7	470	1.62	60	4.31	189	13.9	291	0.96	45
0.60	6.02	241	18.1	445	1.47	56.5	4.39	164	14.2	266	0.82	42
0.30	6.1	221	18.5	420	1.32	53	4.47	139	14.5	241	0.68	39



<u>3eme année collège / GARCONS</u>							<u>3eme année collège / FILLES</u>					
Note/06	1000m	Lancer de poids (4 kg)	Course de vitesse (80m)	Triple saut	Saut en longueur	Saut en hauteur	600m	Lancer de poids (3 kg)	Course de vitesse (60m)	Triple saut	Saut en longueur	Saut en hauteur
	en mn	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	en mn	en cm	en sec	en cm	en m	en cm
6.00	3.23	958	10.1	972	4.34	135	2.14	755	8.8	805	3.43	115
5.70	3.31	908	10.6	937	4.19	130	2.22	720	9.1	770	3.29	110
5.40	3.39	858	11	902	4.04	125	2.3	685	9.4	735	3.15	105
5.10	3.47	808	11.4	867	3.89	120	2.38	650	9.7	700	3.01	100
4.80	3.55	758	11.8	832	3.74	115	2.46	615	10	665	2.87	95
4.50	4.03	708	12.2	797	3.59	110	2.54	580	10.3	630	2.73	90
4.20	4.11	658	12.6	762	3.44	105	3.02	545	10.6	595	2.59	85
3.90	4.19	608	13	727	3.29	100	3.1	510	10.9	560	2.45	80
3.60	4.27	568	13.4	702	3.14	96.5	3.18	475	11.2	535	2.31	77
3.30	4.35	528	13.8	677	2.99	93	3.26	440	11.5	510	2.17	74
3.00	4.43	488	14.2	652	2.84	89.5	3.34	405	11.8	485	2.03	71
2.70	4.51	468	14.6	627	2.69	86	3.42	380	12.1	460	1.89	68
2.40	4.59	448	15	602	2.54	82.5	3.5	355	12.4	435	1.75	65
2.10	5.07	428	15.4	577	2.39	79	3.58	330	12.7	410	1.61	62
1.80	5.15	408	15.9	552	2.24	75.5	4.06	305	13.0	385	1.47	59
1.50	5.23	388	16.3	527	2.09	72	4.14	280	13.3	360	1.33	56
1.20	5.31	368	16.7	502	1.94	68.5	4.22	255	13.6	335	1.19	53
0.90	5.39	348	17.1	477	1.79	65	4.3	230	13.9	310	1.05	50
0.60	5.47	328	17.5	452	1.64	61.5	4.38	205	14.2	285	0.91	47
0.30	5.55	308	17.9	427	1.49	58	4.46	180	14.5	260	0.77	44

الملحق رقم 3

La notation en gymnastique se fait sur la base de :

		1ere A. C	2eme A. C	3ème A.C
Difficultés		6	6	6
Composition	Exigences spécifiques	1.50	1.50	1.50
	Qualité d'enchaînement	4.50	3.50	2.50
Exécution		2	2	2
Note finale (connaissances procédurales)		14	13	12

1) La difficulté (voir tableau ci-dessous = 6 points) :

1AC : 3A 2B 0C ($3 \times 1 + 2 \times 1.5 = 6$ points)

2AC : 3A 2B 1C ($3 \times 0.75 + 2 \times 1 + 1 \times 1.75 = 6$ points)

3AC : 2A 4B 1C ($2 \times 0.5 + 4 \times 0.75 + 1 \times 2 = 6$ points)

Lorsqu'une difficulté est manquante, elle peut être partiellement remplacée par une difficulté inférieure (dans ce cas, elle vaut 0.25points).

Une difficulté supérieure peut remplacer une difficulté inférieure

2) La composition:

a – exigences spécifiques (1,5 point)

L'élève doit choisir trois familles différentes parmi les huit figurants sur le tableau des difficultés. Pour chaque famille présentée il obtient 0.5 point.

b- enchaînement (variable suivant le niveau scolaire)

L'élève doit réaliser un enchaînement d'éléments gymniques dans une suite logique et harmonieuse : agencement des éléments, rythme, amplitude et aisance

3) L'exécution (2points):

L'exécution peut être notée suite à une appréciation analytique ou globale:

Appréciation analytique : Petite faute = 0.1 point

Faute moyenne = 0.2 point

Faute grossière = 0.3 point

Chute = 0.5 point

Le cumul des déductions est retranché de la note maximale d'exécution.

Appréciation globale :

Parfaite exécution = 1/1 de la note maximale d'exécution (Pas de fautes d'exécution);

Bonne exécution = 3/4 de la note maximale d'exécution (Très peu de fautes d'exécution);

Exécution moyenne = 1/2 de la note maximale d'exécution (Quelques fautes d'exécution);

Exécution faible = 1/4 de la note maximale d'exécution (Beaucoup de fautes d'exécution);

Très faible exécution = 0. (Beaucoup de fautes d'exécution et de chutes).

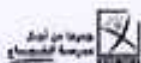
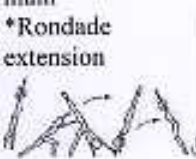


Tableau des difficultés par famille

3eme AC →		0,50	0,75	2,00		
2eme AC →		0,75	1,00	1,75		
1ere AC →		1,00	1,50			
Familles ou catégories et définitions	Cellules ou sous-catégories	A	B	C	D	E
<u>Roulements</u> <i>Type roulade avant. De larges surfaces du corps sont en contact progressif avec le sol.</i>	Avant	*Groupé 	*Jambes écartées 	 *Jambes serrées tendues	*Elevé corps carpé	 *Elevé corps tendu
	Arrière	*Groupé 	*Jambes écartées tendues 	*A l'appui semi renversé jambes serrées tendues 	* A l'appui proche de l'ATR	* A l'appui en passant par l'ATR
	Latéral (Départ et retour à genoux)	*Groupé	*Jambes écartées tendues	*Jambes écartées tendues et 1/2 T		
<u>Renversements</u> <i>Type roue, saut de mains, etc. Passage de l'appui podal à l'appui manuel ou céphalique et retour à l'appui podal.</i>	Simple	*Poirier (élévation jambes pliées). *Chandelle *Placement du dos jambes pliées	*Placement du dos jambes tendues * ATR à la station debout 	*Poirier (élévation jambes tendues) *ATR 1/4 de valse *ATR roulade avant	* Du Poirier à l'ATR jambes pliées *ATR 1/2 valse	*Du Poirier à l'ATR jambes tendues. *ATR valse (1/1)
	Avant		*ATR avant pont 	*Souplesse avant 	 *Saut de mains *Saut de tête *Saut de nuque	*Flic avant
	Arrière		*Pont arrière départ debout	*Pont arrière à la station debout	*Souplesse arrière 1 jambe 	*Flic flac (avec ou sans tapis de chute)

	Latéral			*Roue d'une main *Rondade extension		*Roue arabe *Roue sautée
Rotations Type salto avant, arrière, latéral, pirouette, etc. L'exercice commence en appui podal et finit en appui podal après une rotation sans autre appui. Les salti ne ne doivent être réalisés qu'en présence de conditions de sécurité appropriées.	Avant			*Salto avant avec tremplin et tapis de chute		*Salto avant avec tapis de chute
	Arrière			*Salto arrière avec tremplin, tapis de chute et aide		*Salto arrière avec tremplin, tapis de chute et parade
	Latérale					*Roue sans mains avec tremplin
	Longitudinale	½ pirouette	Course ½ pirouette	Pirouette	Course et pirouette	*Salto arrière avec ou sans tremplin et tapis de chute
Attitudes 2" Type planche faciale, équilibre fessier, équerre, etc. Divers appuis maintenus deux secondes sur	Appui podal	Planche écrasée		Planche jambe horizontale		Planche latérale
	Appui manuel	*Equerre jambes jointes		*Equerre jambes écartées (bras entre les jambes)		*Equerre renversée jambes écartées
						ATR tenue 2"

une ou plusieurs parties du corps	Appuis quadrupédiques	*Appui ventral à l'appui facial	*Appui facial et $\frac{1}{2}$ t à l'appui dorsal	*Appui ventral répulsion $\frac{1}{2}$ t à l'appui dorsal	*Appui ventral répulsion 1/1 t à l'appui facial	*Debout chute faciale et répulsion 1/1 t à l'appui facial
	Autres formes	*Equilibre fessier jambes pliées	*Equilibre fessier jambes tendues			*Appui mains et 1 pieds, la jambe libre est verticale
Mouvement de Force Type ATR en force, etc. Divers passages de l'appui quadrupédique à l'ATR, au poirier, etc. Le passage d'une position à l'autre se fait lentement et en force.		*Monter au poirier lentement jambes pliées	*Monter au poirier lentement jambes tendues	*Monter à l'ATR lentement bras et jambes pliés	*Monter à l'ATR lentement bras pliés et jambes tendues	*Monter à l'ATR lentement bras et jambes tendus
Mouvement de souplesse Type écrasement facial, grand écart, etc. Tout mouvement qui démontre une flexibilité articulaire maximale et particulièrement les mouvements sollicitant les ceintures scapulaire et pelvienne.	Ceinture scapulaire		Pont	Pont sur une jambe	Pont sur une jambe et l'autre vertical	
	Ceinture pelvienne	*Fermeture jambes tronc partielle	*Fermeture jambes tronc totale	*Ecrasement facial *Grand écart costal	*Grand écart facial	
Chorégraphie Rubrique très variée incluant	Pas	*Pas simples	*Pas avec mouvements de bras	*Pas et mouvements de bras complexes		

<i>soit des mouvements de danse ou des mouvements de liaisons. (Pas, sauts, pivots, ondes du corps, passages au sol, etc.).</i>	Sauts	*Saut groupé 	*Saut carapé jambes écartées. *Saut de chat Saut de biche	*Saut groupé ½ tour. *Saut enjambé gde amplitude	*Saut carapé jbes serrées. *Saut enjambé très gde amplitude *Saut tournant	*Saut carapé jambes serrées ½ T. *Saut changement de jambes.
	Pivots	*1/2 t jambe libre pliée	*1/2 t jambe libre tendue	*tour jambe libre pliée	*1 t jambe libre tendue	1 ½ t
	Onde du corps	*Statique	*En déplacement	*Statique avec ½ t	*En déplacement et ½ tour	*En déplacement et ½ tour combiné avec action des bras
Autres Les mouvements giratoires tels que les cercles d'une jambe ou des deux jambes.	Mouvements giratoires		*1 Cercle d'une jambe 	*2 Cercles d'une jambe 	*3 cercles d'une jambe	*1 cercle des 2 jambes