



Épreuves d'admissibilité

Première épreuve d'admissibilité

Durée : 6 heures

Coefficient 2

« L'épreuve consiste en une dissertation ou un commentaire d'un document écrit. Les sujets portent sur des thèmes relatifs à la discipline scolaire de l'éducation physique et sportive et à ses enseignements et ses dispositifs complémentaires de 1975 à nos jours. Il est attendu que le candidat mobilise des connaissances historiques, sociologiques, épistémologiques, culturelles et institutionnelles, pour analyser et discuter l'évolution des pratiques professionnelles relatives à cette discipline d'enseignement. Les réflexions et démarches argumentaires du candidat seront mises en relation avec les enjeux, débats et controverses, passés et actuels, qui accompagnent la construction de l'éducation physique et sportive au sein du système éducatif.

Thèmes du programme :

- Les élèves dans la leçon d'EPS
- Les jeunes, les pratiques physiques et les incidences en EPS
- Les savoirs enseignés et les modalités d'évaluation en EPS
- Les cultures professionnelles des enseignants d'EPS

Seconde épreuve d'admissibilité

Durée : 6 heures

Coefficient 3

L'épreuve consiste en une composition. Les sujets portent sur l'activité des enseignants et des élèves en éducation physique et sportive au service des apprentissages moteurs, méthodologiques et sociaux de tous les élèves. Il est attendu des candidats qu'ils mobilisent des connaissances scientifiques, techniques, institutionnelles et professionnelles en relation avec un dossier qui présente un contexte d'enseignement-apprentissage. Ce dossier comporte au minimum des données relatives à un établissement scolaire du second degré et des données relatives à une classe. Il peut être enrichi d'autres documents d'appui (données statistiques, extraits d'articles, extraits de textes officiels, témoignages, etc.).

Thèmes du programme :

- Les objectifs de santé et l'acquisition de techniques corporelles en EPS
- Le parcours de formation de l'élève en EPS et son évaluation
- Le développement des qualités physiques et des compétences en EPS
- Les stratégies d'intervention de l'enseignant d'EPS au service des transformations de tous les élèves



Épreuves orales d'admission

Première épreuve d'admission

- Durée de la préparation : 5 heures
- Durée de l'exposé : 30 minutes ;
- Durée de l'entretien : 60 minutes
- Coefficient 4

Liste limitative des activités relevant des différents champs d'apprentissage (CA) :

CA 1

- Athlétisme : relais-vitesse ; courses de haies ; multi-bonds
- Natation : vitesse

CA 2

- Escalade
- Savoir-nager et/ou sauvetage aquatique¹

CA 3

- Arts du cirque
- Acrosport

CA 4

- Badminton
- Basket-ball

CA 5

- Musculation
- Step

L'épreuve consiste en la présentation d'une leçon d'EPS pour les élèves d'une classe du second degré. La leçon présentée doit s'appuyer sur les leçons antérieures et s'inscrire en cohérence avec les différents projets (d'établissement, pédagogique et de classe) et les programmes de la discipline.

La leçon d'EPS présentée doit être construite au service d'acquisitions motrices, de priorités éducatives spécifiques à ces élèves et s'appuyer nécessairement sur une activité physique sportive et artistique (APSA) appartenant au programme limitatif publié sur le site internet du ministère chargé de l'Éducation nationale.

Au cours de l'exposé, le candidat fonde ses choix didactiques et pédagogiques en présentant notamment à son jury un ou plusieurs courts extraits vidéos révélateurs des caractéristiques motrices des élèves de la classe.

Lors de l'entretien, le candidat est invité à justifier ses choix didactiques et pédagogiques à partir d'une analyse réflexive pour permettre aux élèves de cette classe d'accéder aux acquisitions attendues. Il s'appuie sur son expérience professionnelle et ses connaissances (institutionnelles, scientifiques, techniques et professionnelles) pour proposer des choix ciblés et contextualisés au regard du dossier. Le

¹ Les sujets pourront porter sur une séquence de savoir nager et sauvetage aquatique ou le cas échéant sur une séquence de savoir nager ou de sauvetage aquatique



candidat justifie ses priorités éducatives ; il témoigne de sa capacité à les faire vivre et à les inscrire dans un parcours de formation. Les transformations visées doivent s'appuyer sur différentes dimensions de l'activité de l'élève, avec une attention particulière à la motricité.

Le candidat est invité à porter un regard critique sur ses propositions et à s'inscrire, à plus ou moins long terme, dans un contexte éducatif plus large.

Chaque candidat dispose d'un dossier, fourni par le jury, sous format numérique comprenant :

- Des données relatives à l'établissement, à l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans l'établissement, à la séquence d'enseignement proposée à une classe à partir de l'APSA support ;
- Un document vidéo des élèves de la classe dans la leçon qui précède la leçon à présenter.

En salle de préparation et en salle d'interrogation, le candidat dispose d'un matériel informatique mis à sa disposition :

- un ordinateur portable équipé d'un système d'exploitation MS-Windows.
- les logiciels et outils installés sur l'ordinateur : suite Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint)

ainsi que les logiciels standards préinstallés sur Windows (calculatrice, capture d'écran, Paint).

- un lecteur de vidéo (Windows Media Player)
- les versions numériques des textes généraux de l'éducation nationale et des programmes officiels de l'EPS.

Le candidat peut utiliser pour sa présentation : un ordinateur portable et un vidéoprojecteur mis à sa disposition en salle d'épreuve.

L'utilisation de tout support numérique personnel est exclue.

Il est important de préciser que le recours à l'informatique ne doit pas être considéré comme une fin en soi. Seule la prestation orale du candidat est appréciée. La virtuosité dans l'usage de tel ou tel logiciel ne constitue pas un élément d'évaluation. Il s'agit bien de tirer profit de ces outils en vue d'illustrer ou enrichir la présentation de la leçon.

Un tableau blanc et des feutres sont mis à disposition du candidat.

Seconde épreuve : prestation physique et entretien

- Durée de la prestation physique : 30 minutes
- Durée de l'entretien : 45 minutes
- Coefficient 2

Les activités retenues au programme

CA 1

- Athlétisme
- Natation

CA 2

- Escalade

CA 3

- Danse

CA 4

- Badminton simple

CA 5

- Step



La prestation physique (Coefficient 1)

La prestation physique comprend deux séquences distinctes, **une séquence libre** puis une **séquence dite imposée**. Ces deux séquences permettent de révéler la capacité du candidat à savoir s'entraîner.

Durée de la prestation physique : 30 minutes auxquelles s'ajoutent les temps de récupération et de préparation de la séquence imposée pour une durée totale de 45 minutes qui se répartissent ainsi :

- Séquence libre : 10 minutes
- Récupération : 5 minutes
- Séquence imposée : 30 minutes (préparation : 10 minutes et réalisation : 20 minutes)

Les 45 minutes réservées à l'épreuve n'incluent pas le temps d'échauffement préalable.

Lors de l'appel et au plus tard à la fin de l'échauffement, chaque candidat présente oralement au jury la composition de sa séquence libre. Cette séquence libre, d'une durée maximale de 10 minutes, conduit chaque candidat à révéler, dans l'activité choisie, l'étendue de ses compétences à leur plus haut niveau d'expression.

À l'issue de cette séquence, chaque candidat dispose de 5 minutes de récupération.

À partir du niveau de compétences révélé par chaque candidat, le jury présente la question qui définit sa séquence imposée. Cette question s'appuie sur un thème et un contexte (spécifié dans chaque APSA) que le candidat devra illustrer à travers une ou des situations lors de sa prestation. Il est attendu que le candidat, en répondant à la question posée, continue de révéler l'étendue de ses compétences à s'entraîner, à leur plus haut niveau d'expression.

La question le conduit à organiser, dans les 30 minutes imparties : la préparation dans un espace dédié, la présentation et la réalisation de la séquence imposée.

Au début des 20min, le candidat pourra disposer de deux minutes au maximum pour présenter oralement ses choix de traitement de la question. Durant la prestation, les commentaires oraux devront rester très succincts et servir uniquement à expliciter la réalisation de la séquence imposée.

Le candidat doit adopter une tenue vestimentaire réglementaire, spécifique à chacune des APSA inscrites au programme de la session qui permet ainsi au jury d'évaluer la qualité de la mise en jeu corporelle dans cette pratique.

L'entretien (Coefficient 1)

- Durée de la préparation : 20 minutes
- Durée de l'entretien : 45 minutes incompressibles
 - o Durée de l'exposé : 15 minutes maximum
 - o Durée de l'entretien : 30 minutes minimum

L'entretien s'appuie sur une question initiale posée par le jury à partir d'une vidéo d'élève(s) et d'un thème contextualisé. Chaque vidéo précise le niveau de scolarité concerné.

La préparation doit permettre de bâtir une réponse argumentée et opérationnelle à la question posée par le jury, qui portera sur les aspects techniques et didactiques de l'APSA et qui l'invitera à proposer des situations d'apprentissage en vue de transformer la motricité de l'élève. La réponse pourra concerner l'ensemble de la scolarité ainsi que les différents espaces d'enseignement (dont l'association sportive, l'enseignement optionnel).

Durant ce temps de préparation, chaque candidat peut visionner la séquence vidéo à plusieurs reprises au moyen d'une tablette de type Android.

Un tableau blanc et des feutres sont mis à disposition du candidat.

Concernant l'épreuve d'athlétisme

La prestation physique :

L'épreuve se déroule sur une piste d'athlétisme de 400 mètres scindée en deux zones distinctes comprenant chacune un virage et une ligne droite, les premiers couloirs du tour de la piste, une aire de lancer de javelot et un sautoir en longueur. Le candidat réalisera sa prestation dans l'une des deux zones.

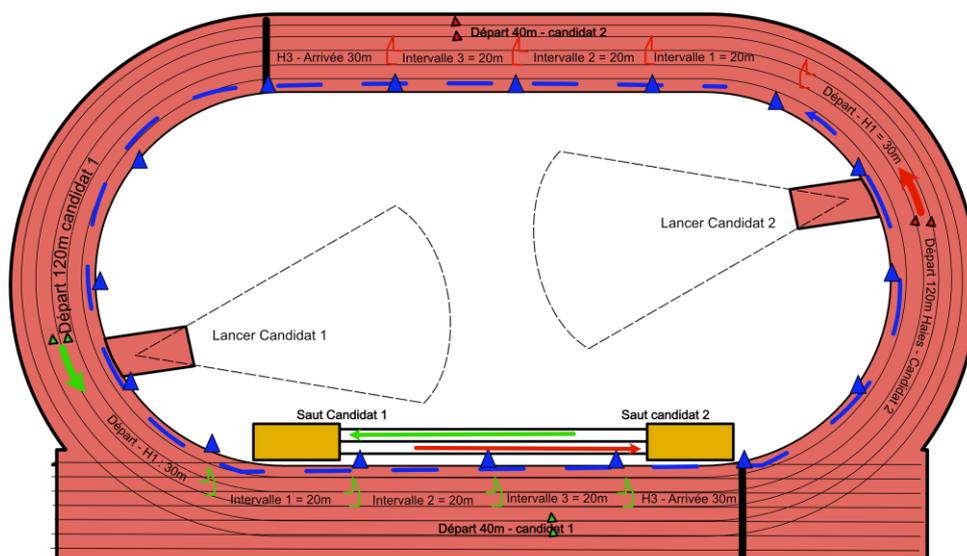


Schéma donné à titre indicatif

Chaque candidat dispose du matériel suivant pour l'ensemble de l'épreuve : un lot de haies (hauteur minimum de 55 cm), 3 javelots de 500 g (femmes) et 3 de 700g (hommes), un starting-block, un lot de bandes souples, un lot de coupelles, un lot de plots, des lattes rigides, un ruban de mesure et un odomètre. Durant toute l'épreuve, les montres connectées sont interdites.

Lors de la séquence libre, le candidat choisit deux contextes de pratique parmi les 5 proposés (cf. tableau ci-dessous) et réalise la discipline athlétique correspondante. Il choisit et annonce avant le début de la séquence libre : l'ordre des disciplines et son projet de performance pour chacune d'elle. Il est attendu un engagement maximal dans les différents contextes proposés.



Contexte	Discipline	Lieux	Projet annoncé
Course de Demi-fond	3 minutes	Couloirs précisés par le jury	La distance prévue (multiple de 25m)
Course de Haies basses	120m haies 4 haies : 30m-20m-20m-20m Départ en starting-block		Le temps envisagé au 1/10e près et la hauteur des haies
Course de Vitesse	40m départ en starting-block		Le temps envisagé au 1/10e près
Saut	Saut en longueur	Sur un des deux sautoirs	La distance envisagée au décimètre près (prise en compte des 2 meilleurs sauts)
Lancer	Javelot 500g pour les candidates et 700g pour les candidats	Sur une des deux aires de lancer de javelot	La distance envisagée au décimètre près (prise en compte des 2 meilleurs lancers)

L'accès au stade est autorisé uniquement à partir de l'horaire de convocation pour s'échauffer, dans la zone prévue, avant le début de l'épreuve dans le respect des règles de sécurité. A la fin de l'échauffement, le candidat doit être prêt pour son premier contexte. La prestation physique débute ensuite.

Durant cette séquence libre, le candidat ne peut faire usage d'un chronomètre. Le jury peut, durant cette séquence et à la demande du candidat lors des temps de récupération, lui préciser le temps écoulé depuis le début de l'épreuve. Les départs, arrivées, couloirs de chaque course, sautoir et aire de lancer sont fixés par le jury.

Le contexte demi-fond se déroulera sur la piste de 400m. Elle sera balisée avec un plot tous les 25m.

Pendant les 5 minutes de récupération qui suivent la séquence libre, le jury annonce au candidat le sujet pour la séquence imposée. Le jury donne un thème au candidat qui choisit de l'illustrer dans l'un des deux contextes de sa séquence libre. A partir de cette période de récupération le candidat pourra utiliser son chronomètre.

Lors des 10 minutes de préparation de la séquence imposée, le candidat dispose d'un espace de travail avec une table, une chaise et des brouillons. Ce temps peut être utilisé pour installer du matériel. Ce dernier pourra être manipulé tout au long de la séquence imposée.

L'entretien :

Lors de l'entretien d'athlétisme, le candidat pourra être interrogé sur les contextes suivants : course de haies hautes – lancer de javelot/vortex – multi-bonds.

Concernant l'épreuve de natation

La prestation physique :

La séquence libre et la séquence imposée se déroulent dans un bassin de 25 mètres et dans un couloir délimité par des lignes de nage.

L'épreuve devra révéler la capacité du candidat à performer à son plus haut niveau de ressource, à gérer ses efforts et à attester d'un niveau de maîtrise : technique, réglementaire et polyvalent.

Lors de l'appel, le candidat présente le contenu de sa séquence libre. Il indique au jury la filière énergétique prioritairement sollicitée en termes de puissance ou de capacité. Le jury n'a aucune attente en termes de filière énergétique choisie mais quelle que soit la filière choisie, l'engagement doit être à la hauteur de ce choix.

La composition de la séquence libre doit être réalisée en 10 minutes maximum. Le candidat devra présenter une série de « x » fois 50m ou 75m ou 100m, obligatoirement constituée de deux nages réglementaires (FINA) différentes. Les répétitions doivent être reproduites à l'identique : distance des répétitions, nages choisis et ordre des nages dans les répétitions. Les temps de départs ou de récupération de chaque répétition doivent être fixes et annoncés. Les départs se font dans l'eau d'un côté ou l'autre du bassin.

Pendant les 5 minutes de récupération hors de l'eau, le jury annonce au candidat la question pour la séquence imposée. Elle précise un thème et un mode de nage ; le contexte (natation de vitesse ou natation longue/distance) sera choisi par le candidat.

Une table et une chaise sont mises à sa disposition pendant le temps de préparation de 10 minutes. Un ou des chronomètre(s) personnel(s) (hors matériel connecté) est/sont autorisé(s). L'organisation du concours ne peut assurer la mise à disposition d'un chronomètre mural. Le candidat pourra disposer de son brouillon durant la séquence imposée.

Pour la durée des deux séquences, le candidat utilise le même couloir. Le seul matériel utilisé est celui fourni par le concours soit une planche et un pull buoy. Les lunettes de natation sont autorisées. La tenue doit être conforme à celle autorisée par l'exploitant de l'établissement et la FINA.

L'entretien :

Lors de l'entretien de natation, le candidat pourra être interrogé en natation de vitesse, natation longue/distance, sur des nages simultanées ou alternées, ventrales ou dorsales indépendamment de ce qui a été proposé lors de la prestation physique.

Concernant l'épreuve d'escalade

La prestation physique :

L'épreuve se déroule sur une structure artificielle d'escalade (SAE) permettant la pratique du bloc. Le bas de la SAE est aménagé pour offrir trois à quatre secteurs différents caractérisés par une diversité d'inclinaisons, de reliefs et de configurations de prises. La logique d'ouverture consiste à tramer sur le mur (vertical, dévers, dièdre, piques) des blocs nécessitant des qualités motrices variées avec des macro-reliefs, pour proposer trois à cinq niveaux de difficulté par secteur.

Pour l'échauffement du candidat avant sa prestation, un pan de la SAE sera laissé à sa disposition. L'usage d'instruments personnels d'échauffement (élastique, balles...) est autorisé. Le candidat doit se munir de son matériel personnel (chaussons, sac à magnésie).

A l'issue de ce temps d'échauffement, un temps de lecture maximal de 5 minutes des différents secteurs permettra au candidat de les repérer (les départs, prises et macro-reliefs autorisés, les arrivées) afin de choisir les blocs qu'il souhaite réaliser. Le jury se tiendra à disposition du candidat pour d'éventuelles questions.



La séquence libre doit être réalisée en 10 minutes maximum. Le nombre d'essais est illimité, toutefois, la gestion de ceux-ci doit refléter un engagement lucide et optimal pour grimper à son meilleur niveau. La parade par le jury est à la discrétion du candidat durant ses essais.

Après les 5 minutes de récupération qui suivent la séquence libre, le jury annonce au candidat la question pour la séquence imposée. Elle est précisée par un thème associé à la prestation du candidat lors de la séquence libre.

Lors des 10 minutes de préparation, le candidat dispose du matériel suivant : un lot de prises variées, ainsi que des vis et une visseuse avec une clé 6 pan permettant de les fixer au mur. Le candidat pourra exploiter l'ensemble des secteurs et des blocs existants sans toutefois modifier l'ouverture initiale. Du scotch de couleur et des feutres sont également mis à disposition. Un chronomètre est autorisé pour la gestion du temps.

La réalisation durant la séquence imposée doit permettre au candidat de s'engager dans une démarche de progression en lien avec le thème proposé et en utilisant le support à bon escient. A ce titre, il est possible de poursuivre l'aménagement du mur en faisant évoluer ses propositions au regard de ses objectifs de réalisation.

Durant cette séquence imposée l'aide et la parade par le jury sont à la discrétion du candidat.

L'entretien :

L'entretien d'escalade pourra porter sur l'escalade en blocs et en voies. Les vidéos supports pourront montrer les réalisations de l'élève, sur un seul ou plusieurs essais.

Concernant l'épreuve de danse

La prestation physique :

L'échauffement s'effectue dans la salle de gymnastique, sur le praticable, en autonomie. Le jury ne fournissant aucune source sonore pendant cette phase, le candidat peut apporter son propre matériel (écouteurs).

La suite de l'épreuve se déroule dans la salle de danse sur un espace d'évolution de 8m x 8m totalement dédié au candidat. Celui-ci disposera d'un temps de mise en espace de 10 minutes avant le début de sa séquence libre.

L'accès à la source sonore est possible à tout moment à l'aide d'un membre du jury non-évaluateur dédié à la musique.

Le candidat utilise son propre support sonore (clé USB uniquement en format WAV ou MP3). Un ordinateur portable connecté à une enceinte est mis à sa disposition.

Les chaussures sont interdites dans cette salle de danse.

Les éventuels accessoires utilisés lors de la prestation physique du candidat ne doivent pas abîmer le tapis de danse.

La séquence libre débute par l'annonce d'un titre et la présentation d'un argument au jury. Celui-ci peut prendre différentes formes de présentation : support papier, objet, présentation orale, etc.... Le candidat présente ensuite sa chorégraphie individuelle préparée, révélant le plus haut niveau d'engagement moteur et émotionnel du danseur. La durée de la chorégraphie est comprise entre 2 minutes 30 et 3 minutes 30. Il devra réaliser la même chorégraphie deux fois durant les 10 minutes de la séquence libre.

Pendant les 5 minutes de récupération, le jury annonce au candidat la question pour la séquence imposée. Il devra transformer sa chorégraphie initiale au regard d'un thème et d'un contexte spécifiques à l'activité danse. Lors de ce temps de récupération, le jury propose et présente au candidat deux extraits vidéo issus de sa séquence libre sur la tablette.



La séquence imposée débute à l'issue de ce temps de récupération, par un temps de réflexion (10 minutes). Une table, une chaise, des feuilles de brouillon seront mises à disposition du candidat uniquement pour ce temps de préparation non évalué et pendant lequel le candidat choisira un des deux extraits à transformer. Au début de ces 20 minutes de réalisation de la séquence imposée, le candidat disposera de deux minutes au maximum pour présenter oralement l'extrait retenu et ses choix de traitement de la question. Il s'engagera ensuite physiquement dans un processus de transformation, aboutissant à la réalisation finale de la séquence transformée.

Il est attendu du candidat une démarche de recomposition et d'interprétation, réalisée au plus haut niveau de ses ressources, ainsi que la création d'un nouvel univers. Le candidat peut intervenir succinctement pour expliciter sa démarche au cours de son engagement physique. La production finale de la séquence transformée devra obligatoirement être présentée durant les 20 minutes. Le candidat précise au jury le moment de la présentation de cette production finale. Un chronomètre est autorisé pour la gestion du temps.

L'entretien :

Lors de l'entretien de danse, le candidat pourra être interrogé sur les contextes suivants : improvisation – composition-restitution. La vidéo présentera un élève identifié ou un groupe d'élèves.

Concernant l'épreuve de badminton : simple

La prestation physique

L'épreuve se déroule dans des conditions matérielles et réglementaires conformes aux normes de la Fédération française de Badminton (FFBAD) pour la pratique en simple. Le candidat doit se munir d'une raquette homologuée aux normes réglementaires en vigueur. Il est conseillé d'avoir une deuxième raquette en secours.

Le concours met à disposition du candidat des volants homologués FFBAD en plastique (vitesse 77). Pendant la séquence libre, en accord avec son adversaire, le candidat peut réaliser son match avec des volants plumes s'il le souhaite. Dans ce cas, il apporte ses volants, qui doivent être homologués FFBAD (vitesse 77).

L'échauffement préalable pourra se dérouler sur un terrain mis à disposition.

Pendant la séquence libre, le candidat dispute deux matchs de cinq minutes avec au moins deux minutes de récupération entre chaque rencontre.

A 2'30 et pour chacun des deux matchs, le candidat choisit et annonce un projet tactique justifié et contextualisé pour gérer le plus efficacement possible le rapport de force dans la seconde moitié de la rencontre dans un contexte d'opposition le plus homogène possible.

Le score devra être annoncé à voix haute.

Au cours des 5 minutes de récupération, le jury communique au candidat la question pour la séquence imposée. Elle précise un thème contextualisé de la spécialité badminton en simple.

Pendant la séquence imposée, le candidat dispose de : 18 volants, un sur-filet, 6 plots (mous), 6 bandes et 6 pastilles antidérapantes ainsi que 2 plastrons choisis par le jury parmi les autres candidats. Le candidat choisira les consignes à donner au(x) joueur mis à sa disposition. En cas de blessure d'un candidat, un autre plastron ou un membre du jury peut être sollicité. Le candidat peut réaliser sa prestation avec des volants plumes s'il le souhaite. Dans ce cas, il apporte ses volants, qui doivent être homologués FFBAD (vitesse 77).

Une table et une chaise sont mises à sa disposition pendant le temps de préparation de 10 minutes. Un chronomètre est autorisé pour la gestion du temps. Tout au long de la séquence imposée, le terrain réservé à la prestation physique lui est accessible.



Dans cette activité, le temps de récupération pourra se trouver augmenté afin de permettre la rotation des séquences des différents candidats sur les terrains disponibles.

L'entretien :

L'entretien dans l'activité badminton portera sur son enseignement dans l'ensemble du contexte scolaire.

Concernant l'épreuve de step

La prestation physique :

L'épreuve se déroule dans un espace d'évolution de 8m x 8m que le candidat peut pleinement utiliser.

Le temps d'échauffement d'une durée de 30 minutes se décompose en deux phases de 15 minutes. Dans la première phase d'échauffement, le candidat peut utiliser des écouteurs (en filaire ou en Bluetooth) sur un appareil placé en mode avion. Lors de la seconde phase, le candidat aura à disposition une enceinte et un PC portable. Le candidat est invité à tester son support sonore (sur Clé USB) qu'il peut utiliser jusqu'à la fin de l'échauffement. Aucun objet personnel connecté n'est autorisé.

Chaque candidat dispose du matériel suivant : musiques aux BPM (battements par minute) variés de 130 à 145 BPM, step à 3 niveaux que le candidat peut placer et/ou déplacer dans l'espace de 8m X 8m, lests et haltères de 500 g, 1 kg, 1,5 kg et 2 kg. Le candidat peut utiliser ses propres musiques sur clé USB uniquement et dispose d'un ordinateur portable connecté à une enceinte.

Dès le début de l'échauffement et jusqu'à la fin de l'épreuve imposée, le candidat est équipé par le jury d'une montre cardio fréquence-mètre. Celle-ci permet uniquement l'enregistrement de l'évolution de la courbe de la Fréquence Cardiaque du candidat au cours de l'exercice.

Seule la fonction GPS/horloge de la montre sera lisible.

Le candidat peut gérer son temps à l'aide d'un simple chronomètre personnel (non fourni), à l'aide d'un Timer personnel (tablette avec Timer ou minuteur, vide de tout fichier et non connectée en Wifi) et/ou à l'aide d'un Timer fourni par le jury (chronomètre ou minuteur non programmable).

Lors de l'appel, chaque candidat indique la valeur estimée de sa fréquence cardiaque de repos. Le candidat a jusqu'à la fin de l'échauffement pour annoncer au jury la ou les filière(s) visée(s) dans la séquence libre. Celle-ci, d'un temps global de 10 minutes, peut comprendre une ou plusieurs phases d'effort dont les durées comme les intensités de travail peuvent être identiques ou différentes. Le(s) temps de récupération est/sont compris dans ce temps de prestation physique et choisi(s) par le candidat.

Le candidat devra articuler son plus haut niveau de ressources énergétiques et biomécaniques dans la filière puissance aérobie et/ou capacité aérobie en optimisant le temps total d'engagement. Le jury n'a aucune attente en termes de filière énergétique choisie.

Le chronomètre général permettant de mesurer les 10 minutes de la séquence libre est enclenché à l'heure prévue du début d'épreuve. Concernant les séries, au sein de ces 10 minutes, un chronomètre secondaire est enclenché au premier mouvement significatif en arrière du STEP.

Le candidat doit par ailleurs :

- présenter au moins six blocs différents en respectant un équilibre des efforts à droite et à gauche. Un même bloc réalisé à droite et à gauche est considéré comme identique,
- utiliser une musique dont le tempo est compris entre 130 et 145 BPM. Le candidat peut envisager un montage musical permettant une modulation des BPM au sein de son enchaînement.

Pendant les 5 minutes de récupération, le jury annonce au candidat la question pour la séquence imposée. Elle précise un thème et un contexte d'effort. Le candidat a toute latitude pour :

- Conserver, adapter ou créer un ou des nouveaux blocs,
- Choisir ses paramètres,



- Conserver sa musique support de la séquence libre ou utiliser d'autres musiques de son choix, celles de sa propre playlist (sur clé USB) ou celles du concours.

Au cours des 10 minutes de préparation de cette séquence imposée, l'espace réservé à la prestation physique est accessible ainsi que la musique et le Timer. Une table et une chaise ainsi que des feuilles de brouillon sont également mises à sa disposition.

Durant toute l'épreuve, toute mise en danger du candidat (mauvaise utilisation du STEP ou des lests, vitesse trop élevée de la musique au regard des ressources...) sera prise en compte par le jury.

L'entretien

L'entretien portera sur l'activité step (CA5) sur l'ensemble du parcours de formation de l'élève en lycée général, technologique et professionnel.