

Nom :

Prénom :



# **CARNET DE SUIVI**

**Option EPS - seconde**

Année scolaire

Classe :

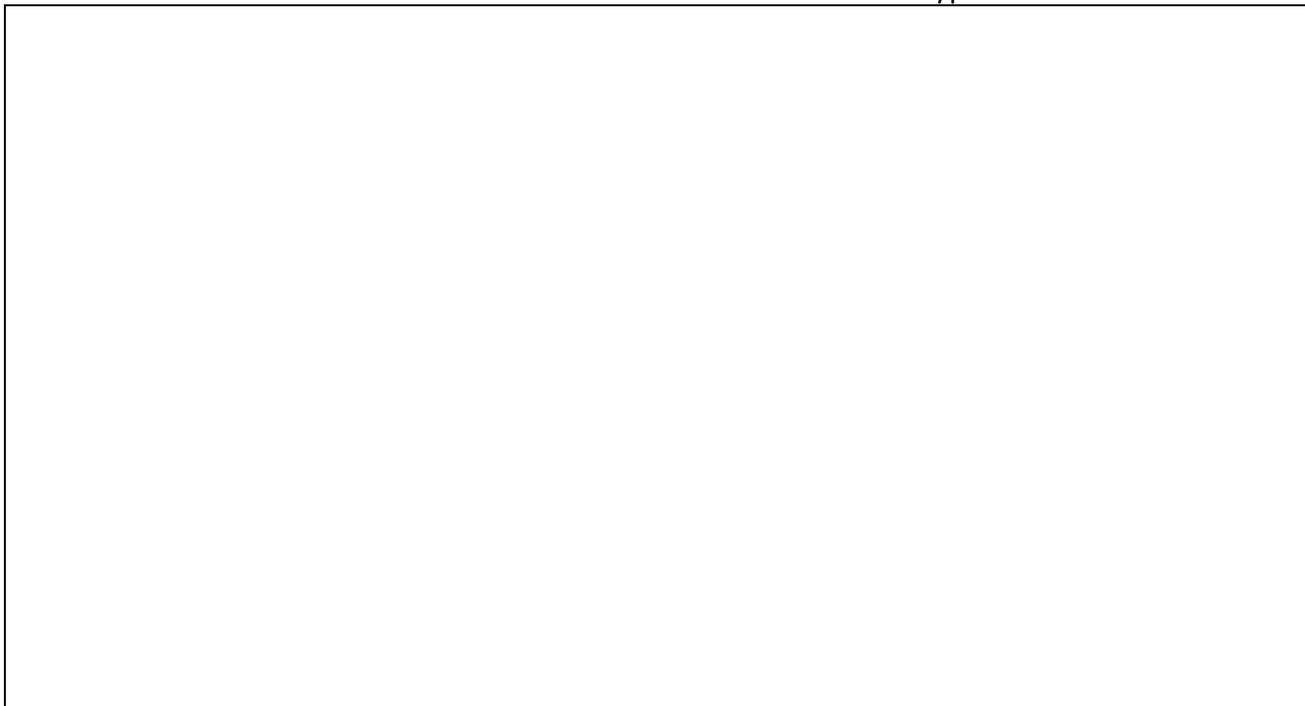
**Escalade - Badminton**

# BADMINTON - Programmation - Sde

	S'engager lucidement dans la pratique du badminton				Se déplacer vite et avec économie				Tirer profit de sa mise en jeu S'engager dans une activité stratégique				Enrichir son répertoire technique Réaliser des frappes efficaces						
	Séchauffer individuellement	Connaître le règlement du bad	Abriter - Remplir une feuille de match	Observer - conseiller	Réaliser des fentes avant	Pivoter au départ du déplacement AR	Enchaîner frappe et replacement	Etre immobile et pré-actif au moment de la frappe adverse	Maîtriser différents services	Masquer ses frappes / Feinter	Identifier le jeu adverse	Points forts et faibles	Mettre en œuvre des stratégies	Moduler sa prise de raquette	Exploiter l'espace avant adverse	Intégrer des routines de coups	Conclure vite en situation favorable (smash et rush)	Repousser son adversaire au fond du court	
S1	<b>BILAN DE DEPART</b>																		
S2	★				★													★	
S3																			
S4																			
S5																			
S6																			
S7																			
S8						★													
S9																			
S10																			
S11																			
S12																			
S13																			
S14																			
S15				★				★				★				★	★	★	
S16																			
S17																			
S18																			
S19																			
S20																			
S21																			
S22							★												
S23																			
S24																			
S25																			
S26																			
S27																			
S28																			
S29	<b>BILAN ANNUEL</b>																		
S30																			

# S'ENGAGER LUCIDEMENT DANS LA PRATIQUE

Déroulement et contenu d'un échauffement type :



## CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE

Connaissance du règlement :

Note obtenue: / 20

Tenue d'une feuille de match :

Note obtenue: / 20

Arbitrage :

Note obtenue: / 20

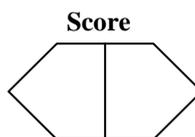
Points essentiels à retenir sur l'arbitrage :





Joueur :

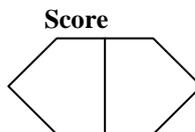
Adversaire:



		<b>RV</b>				<b>CD</b>	
		<b>Gagnés</b>	<b>Perdus</b>			<b>Gagnés</b>	<b>Perdus</b>
Coups de défense				<b>Service</b>			
				<b>Dégagés</b>			
				<b>Lob</b>			
Coups d'attaque				<b>Smash</b>			
				<b>Rush</b>			
				<b>Drive</b>			
				<b>Amorti</b>			
				<b>Contre-amorti</b>			
				<i>Totaux</i>			

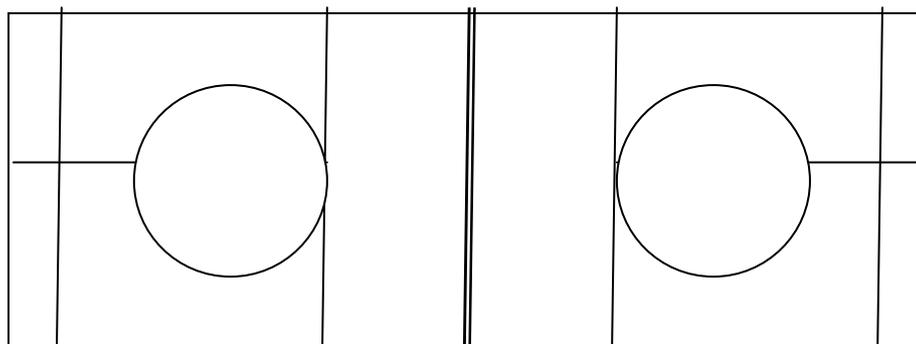
<b>BILAN DES OBSERVATIONS</b>

Joueur :



Adversaire:

- : échange perdu dans cette zone
- + : échange rempoté depuis cette zone



- + : échange rempoté dans cette zone
- : échange perdu depuis cette zone

<b>BILAN DES OBSERVATIONS :</b>



# BILAN ANNUEL

(Blessures, résultats sportifs, sensations) :

1er trimestre :

2<sup>e</sup> trimestre :

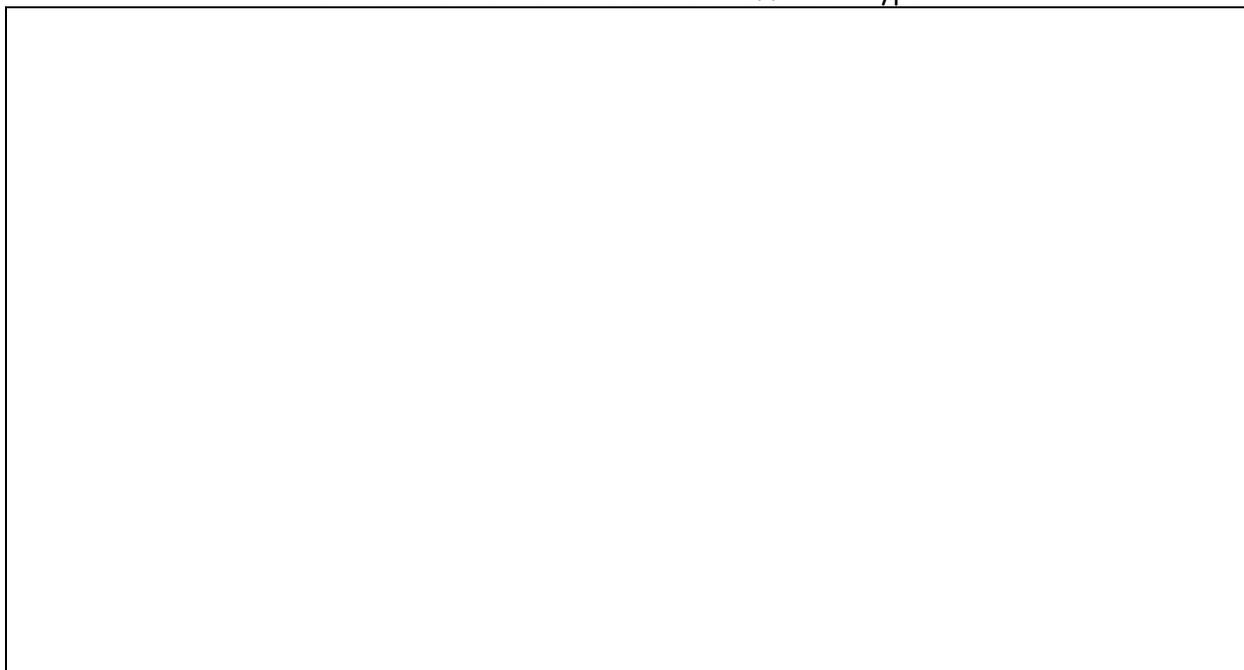
3<sup>e</sup> trimestre :

# ESCALADE- Programmation- Sde

	S'engager lucidement dans la pratique				Se déplacer efficacement				Grimper en tête			Assurer en toute sécurité						
	S'échauffer individuellement	Connaître les règles de sécurité	Choisit un niveau de difficulté de voie adapté à ses ressources et à la situation.	Observer - conseiller	Lit la voie pour construire son itinéraire	Dissocie poser doucement l'avant du pied et charger un appui,	Transfère le poids du corps d'un pied sur l'autre	Alterne des phases dynamiques et des phases statiques d'équilibration	Adapte e type de saisie à la configuration de la prise	Alterne des gestuelles d'équilibration et de progression	Identifie les trajets et les PME utilisables	Placer rapidement des dégaines	Mousquetonner sans hésitation des deux mains	Observe et vérifie toutes les manipulations	Suit l'ascension du grimpeur par ses déplacements au pied de la voie	Régule la tension de la corde par rapport aux variations de vitesse et de directions du déplacement du	S'équipe seul de manière sûre	Sait donner du mou lors de la grimpe en tête
S1	<b>BILAN DE DEPART</b>																	
S2																		
S3																		
S4																		
S5																		
S6																		
S7																		
S8																		
S9	<b>Evaluation trimestrielle</b>																	
S10																		
S11																		
S12																		
S13																		
S14																		
S15																		
S16																		
S17																		
S18																		
S19	<b>Evaluation trimestrielle</b>																	
S20																		
S21																		
S22																		
S23																		
S24																		
S25																		
S26																		
S27																		
S28																		
S29	<b>Evaluation trimestrielle</b>																	
S30	<b>BILAN ANNUEL</b>																	

# S'ENGAGER LUCIDEMENT DANS LA PRATIQUE

Déroulement et contenu d'un échauffement type :



## CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE

Connaissance du règles de sécurité :

Note obtenue : / 20

Rôle de juge :

Note obtenue : / 20

Points essentiels à retenir sur l'arbitrage :



# S'APPROPRIER DES CRITERES D'OBSERVATION

## FICHE D'OBSERVATION DU NIVEAU PRATIQUE

THÈMES	POINTS DE PROGRESSION	CRITÈRES --/-/+- /+/++	POINTS OBSERVÉS	CRITÈRES AIDANT A L'ÉVALUATION
<b>Technique liée au niveau de pratique</b>	Mains			Variété du jeu des mains - Sélection des prises - Répertoire de mouvements - les tics.
	Pieds			Idem ci-dessus - Précision - Mobilité de la cheville.
	Placements			En fonction des prises : richesse des placements - travail des prises - Positions de repos efficaces - Se placer par rapport à la corde.
	Lecture			Lecture globale et affinée - Points d'observation dans la voie - Lecture dans le mouvement - Champ de vision.
<b>ÉNERGIE</b>	Force pure			Sur quelques mouvements spécifiques en bloc ou au bas de la falaise.
	Continuité			Sur une voie du niveau annoncé: enchaînement, aisance - Etat en haut de la voie.
	Rythme Respiration			Saccadé - Long temps d'arrêt - Coulé. Respiration irrégulière - apnée.
<b>AFFECTIF</b>	Détermination			Hésitation - Désir - Persévérance - Réduction du sentiment de confort et de la marge de sécurité.
	Stress			,Angoisse avant et pendant l'escalade - Etat nerveux Attitude négative.
	Engagement			-Acceptation -Aisance - Moment du mousquetonnage au-dessus de la tête bras tendu, à l'épaule, à la taille - Recherche de l'échappatoire.
<b>SÉCURITÉ</b>	Assurage			Parage en bloc et avant le 1 <sup>er</sup> ancrage au relais -Gestion de la moulinette - Assurage dynamique - Maîtrise des réchappes.
	Mousquetonnage			De chaque main, maîtrise du geste et du passage de la corde - Rapidité - Position de mousquetonnage.
	Matériel			Soin apporté au matériel - Surveillance de l'usure (chocs et frottements) - Choix et répartition sur soi en fonction de la voie.

# APPRECIER SON ETAT DE FORME

## SPECIFIQUE ESCALADE

Nombre de prises <b>utilisées</b> pour monter une voie 4+				
Nombre de prises <b>touchées</b> pour monter une voie 4				

Ma voie réussie la plus difficile sur la SAE du lycée :

Début de sde	Fin de sde	Fin de 1e	Fin de term

Ma voie réussie la plus difficile en falaise :

Début de sde	Fin de sde	Fin de 1e	Fin de term

## BILAN ANNUEL

(Blessures, résultats sportifs, sensations) :

1er trimestre :

2<sup>e</sup> trimestre :

3<sup>e</sup> trimestre

Nom :

Prénom :



# CARNET DE SUIVI

Option EPS en 1ère

## BADMINTON

Année scolaire /

Classe :

# Option EPS - Programmation-Première

	S'engager lucidement dans la pratique du badminton				Améliorer la qualité des placements et déplacements				Tirer profit de sa mise en jeu S'engager dans une activité stratégique				Enrichir son répertoire technique Réaliser des frappes efficaces					
	S'échauffer individuellement	Connaître le règlement du bad	Abriter - Remplir une feuille de match	Observer - conseiller	Réaliser des déplacements vers l'arrière efficaces	Enchaîner frappe et remplacement	Effectuer un sursaut avant la frappe adverse	Adapter son placement à celui de son partenaire	Maîtriser les services courts	Masquer ses services / Feinter	Enchaîner service et répartition de l'espace de jeu	Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adv.	Elaborer des stratégies cohérentes avec le contexte	Moduler sa prise de raquette (avant ou bout du grip)	Systematiser la posture dynamique (attaque et déf)	Intégrer des routines de coups	Masquer ses frappes / Feinter	Repousser adversaire du fond du court (CD et Revers)
S1	<b>BILAN DE DEPART</b>																	
S2																		
S3																		
S4																		
S5	★				★	★	★								★			★
S6																		
S7																		
S8																		
S9																		
S10																		
S11																		
S12																		
S13																		
S14		★	★					★	★	★					★			
S15																		
S16																		
S17																		
S18																		
S19																		
S20																		
S21																		
S22																		
S23																		
S24				★						★		★	★	★				
S25																		
S26																		
S27																		
S28																		
S29	<b>BILAN ANNUEL</b>																	
S30	<b>BILAN ANNUEL</b>																	

# BADMINTON

Notes obtenues en option cette année :

1erT	2eT	3eT

## S'ENGAGER LUCIDEMENT DANS SA PRATIQUE :

Préciser le déroulement et contenu d'un échauffement en double :

--

Présentation d'un exercice propre au jeu en double :

<b>Objectifs visés</b>	
<b>Organisation matérielle</b>	
<b>Consignes</b>	
<b>Critère de réussite</b>	
<b>Critères de réalisation</b>	
<b>Variables possibles</b>	

# CONNAITRE et FAIRE RESPECTER LES REGLES:

Connaissance du règlement :

Note obtenue: / 20

Tenue d'une feuille de match et arbitrage :

Note obtenue: / 20

Que retenir sur l'arbitrage en double ? :

# Connaissance de son niveau de jeu (se situer sur la grille d'évaluation)

Nom du partenaire :

Equipes de double de niveau proche :

/

## ➤ Niveau de jeu (10 points)

<i>Points</i>		VOLUME ET RYTHME DE JEU			<i>Points</i>	
<i>filles</i>	<i>Garçons</i>	Rythme des échanges	Techniques de frappe maîtrisées	Cibles visées	<i>Filles et garçons</i>	GESTION DE L'ESPACE DE JEU DU COTE DE SON ½ TERRAIN
<b>0</b>	<b>0</b>	Beaucoup d'arrêts sur fautes directes	Frappes poussées Services aléatoires	Pas de souci de direction	<b>0</b>	Occupation déséquilibrée. Absence de communication. « <b>Chacun pour soi</b> »
<b>1</b>	<b>0,5</b>	Jeu en miroir	Coup droit dominant Services toujours identiques	Zone centrale	<b>1</b>	Partage latéral. Priorité dans l'espace central. « <b>chacun sa moitié</b> »
<b>1,5</b>	<b>1</b>	Priorité à la défense Peu de prises d'initiatives	Coup droit puissant (garçons) <b>Tentatives d'amortis (filles)</b> Services longs ou courts	Axe médian central (court et long)	<b>2</b>	Gestion différenciée (avant-arrière/droite-gauche) en fonction du service réalisé. « <b>2 services, 2 placements</b> »
<b>2</b>	<b>1,5</b>	Variations de rythme	Frappes fouettées (garçons) <b>Frappes variées (filles)</b> Services variés en coup droit	La « zone centrale de divorce » et le fond sur le revers	<b>3</b>	Gestion différenciée en fonction du service réalisé et reçu. Placement stable dans l'échange. « <b>Service ou retour : 2 placements</b> »
<b>2</b>	<b>2</b>	Contrastes significatifs et fréquents	Frappes masquées Prises de raquette différenciées Services variés en CD et revers	Les « zones de divorce » et Les espaces extrêmes latéralement et en profondeur	<b>4</b>	Gestion différenciée en cours d'échange en fonction des caractéristiques du volant à négocier. « <b>placements modulables</b> »

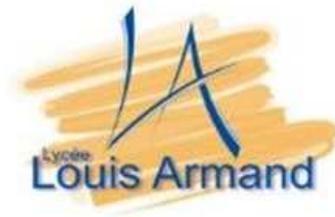
# Connaissance de la pratique fédérale

1 - Présenter une compétition nationale ou internationale proposant des rencontres en double

2- Présenter une équipe de double disputant des rencontres internationales

Nom :

Prénom :



# CARNET DE SUIVI

Option EPS en Term

## BADMINTON

Année scolaire /

Classe :

# Option EPS - Programmation-Terminale

	S'engager lucidement dans la pratique du badminton				Améliorer la qualité des placements et déplacements				Tirer profit de sa mise en jeu S'engager dans une activité stratégique				Enrichir son répertoire technique Réaliser des frappes efficaces					
	Améliorer sa condition physique	Connaître les principes énergétiques mis en jeu	Connaître les principes biomécaniques propres au bad	Planifier sa préparation physique	Systematiser une attitude pré-dynamique	Systematiser le sursaut avant la frappe	Etre en appui lors de la frappe adverse	Adapter son remplacement au contexte de jeu	Maîtriser plusieurs services	Masquer ses services / Feinter	Enchaîner service et coup fort	Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adv.	Elaborer des stratégies cohérentes avec le contexte	Adapter ses prises de raquette	Avoir des solutions de renvoi adaptés à son adversaire	Diversifier ses coups d'attaque	Masquer ses frappes / Feinter	Améliorer la précision es trajectoire
S1	<b>BILAN DE DEPART</b>																	
S2																		
S3																		
S4																		
S5	★	★			★					★						★		★
S6																		
S7																		
S8																		
S9																		
S10																		
S11																		
S12																		
S13																		
S14				★	★	★		★					★	★				
S15																		
S16																		
S17																		
S18																		
S19																		
S20																		
S21																		
S22																		
S23																		
S24			★					★		★		★	★				★	
S25																		
S26																		
S27																		
S28																		
S29	<b>BILAN ANNUEL</b>																	
S30	<b>BILAN ANNUEL</b>																	

# BADMINTON

Notes obtenues en option cette année :

1erT	2eT	3eT

## S'ENGAGER LUCIDEMENT DANS SA PRATIQUE :

Présentation d'une séquence de travail (thème adapté à vos caractéristiques de jeu) :

# CONNAITRE et FAIRE RESPECTER LES REGLES:

## Détailler un projet associant BADMINTON et ESCALADE

(nutrition sportive, préparation physique, risque du dopage, biomécanique de gestes sportifs, gestion de l'effort, gestion du stress,...)

### NOTATION DU DOSSIER SUPPORT DE L'ORAL D'OPTION EPS

#### Bilan de l'expérience vécue en option :

Pertinence et clarté du bilan /1 pt

#### Estimation de son niveau en escalade

/4 pts

#### Estimation de son niveau en badminton

Choix stratégiques /1 pt

Qualité et variété des frappes /1 pt

Variété des prises /0.5 pt

Déplacements /1 pt

Engagement /0.5 pt

#### Séquence proposée en escalade

Objectif de séquence identifié /0.5 pt

Situations en cohérence /0.5 pt

Aménagements détaillés /0.5 pt

Consignes précises /0.5 pt

Critères de réalisation adaptés /0.5 pt

Variables pertinentes /0.5 pt

#### Séquence proposée en badminton

Objectif de séquence identifié /0.5 pt

Situations en cohérence /0.5 pt

Aménagements détaillés /0.5 pt

Consignes précises /0.5 pt

Critères de réalisation adaptés /0.5 pt

Variables pertinentes /0.5 pt

#### Travail de recherche personnel :

Richesse des connaissances apportées /2 pts

Application en escalade /1 pt

Application en badminton /1 pt

Analyse comparée et pertinence de la conclusion /1 pt

## Connaissance de son niveau de jeu

(se situer sur la grille d'évaluation)