

Option facultative ponctuelle EPS : Epreuve spécifique « Sportif de Haut Niveau » et « Haut niveau de sport scolaire »

<b>1. Analyse par le candidat de sa pratique de haut niveau</b>	
Le parcours Sportif	-Niveau de pratique actuel (mise en perspective du candidat dans la hiérarchie des différents niveaux : Fédéral, UNSS) -Cursus et structures de formation (analyse personnelle de son parcours scolaire et /ou fédéral) ex aides et freins -Analyse de sa motivation. Ressources personnelle, physiques et mentales.
La préparation physique du candidat	-Connaissances des qualités physiques essentielles dans l'activité du candidat et comment les développer. - Quels tests en rapport avec l'évaluation des différentes qualités physiques. -Connaissances des différents muscles sollicités dans l'activité. -Connaissances des différents principes liés à la musculation spécifique à l'activité.
La préparation mentale.	-Concentration, gestion du stress lié à la performance et les moyens de le gérer. (joueur, arbitre) -Analyse de l'échec et de la réussite à l'entraînement et en compétition ex .outils, process
La gestion de la santé.	-Hygiène de vie et performance. -Echauffement, principes et fonctions. -Les dérives possibles liées à une pratique de haut niveau (dopage, violence, corruption, tricherie).
L'Investissement personnel du candidat.	-Dans sa pratique, au-delà de sa pratique (implication personnelle envers autrui, valeur personnelle, codes de conduite) etc -Dans sa reconversion. -Hors de sa pratique (investissement associatif, entraîneur, juge, arbitre)
<b>2. Connaissance culturelle de l'activité.</b>	
Les Connaissances « institutionnelles »	-Sur sa fédération, son club, sa pratique scolaire sportive ou arbitrale (EPS, AS, UNSS). Objectifs de l'AS, de l'UNSS ? Fonctionnement d'une AS ? Le parcours d'un jeune officiel ? (formation et suivi ?) Regard porté sur cette responsabilité ? -Regard historique sur son activité et son évolution (conditions de pratique, matériel, règlement...).
Les Connaissances « Culturelles ».	-Sur le sport en général, (sport et médiatisation, sport professionnel, arbitrage vidéo, sport amateur...)

**Grille d'évaluation**

<b>1. Analyse par le candidat de sa pratique de haut niveau / 3 POINTS</b>		
<b>1point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>
-Des connaissances théoriques superficielles -Quelques mises en relation intéressantes entre les divers champs de questionnement.	-De bonnes connaissances théoriques. -Une bonne argumentation et mise en relation de plusieurs champs de réflexion. -Fait preuve d'engagement et d'ouverture d'esprit. -Parait autonome dans la gestion de sa pratique.	-Lucidité par rapport à ses perspectives de carrière sportive(en tenant compte de ses résultats actuels et des débouchés professionnels de son sport.) -Prise de recul par rapport aux risques du sport de haut niveau (blessures, dopage, sur entraînement).
<b>2. Connaissance culturelle de l'activité. / 1 POINT</b>		
<b>De 0 à 0.5 Pt</b>	<b>De 0.5 à 1 Pt</b>	
-Peu ou quelques connaissances culturelles. -Très centré sur sa pratique. -Pas de réflexion sur son action et la place de sa pratique	-Des connaissances élargies et une bonne réflexion sur son action et la place de sa pratique.	