

<b>Course de Demi-fond</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.
<b>Course de Haies</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.
<b>Natation de vitesse</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, tout en adoptant une expiration aquatique.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané et récupérer dans l'eau.
<b>Natation de distance</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, sans arrêt, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.
<b>Escalade</b>	
Niveau 4	Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
<b>Natation (Sauvetage)</b>	
Niveau 3	Conduire son déplacement sur une distance longue dans un temps imparti, choisir et adapter son mode de nage, franchir en immersion des obstacles disposés en surface pour remonter un objet immergé.
Rugby	
Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.
Volley-ball	
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.
Badminton	
Niveau 3	Pour gagner le match, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable.
Niveau 4	Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
Tennis de table	
Niveau 3	Pour gagner le match, Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point.
Niveau 4	Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).
<b>Musculation</b>	
Niveau 3	Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.
Niveau 4	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).