

BACCALAUREATS GENERAUX

Éducation Physique, Pratiques et Culture Sportives (EPPCS)

EPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES

Demi-fond

Livret du candidat

En référence à la note service du 29 juillet 2021 (BO n°31 du 26 août 2021), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour les Examens des Baccalauréats Généraux.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante :

- Le Contrôle Ponctuel Terminal pour l'Enseignement de spécialité suivi uniquement pendant la classe de 1^{re} repose sur :
 - Une épreuve pratique parmi trois proposées par l'académie relevant de 3 champs d'apprentissage différents :
 - Demi-fond
 - Badminton
 - Danse

La prestation physique du candidat est notée à l'aide d'un référentiel établi par les autorités académiques, en référence au cadre national proposé pour l'enseignement de spécialité.

- Et un oral (15 minutes)
- Le Contrôle Ponctuel Terminal pour l'Enseignement de spécialité suivi sur le cycle terminal (1^{re} et Terminale) repose sur une épreuve nationale :
 - Un écrit de 3h30 en deux parties : une dissertation, une étude de documents (comme pour les candidats scolarisés)
 - Une partie « orale » de 30 minutes décomposée en deux parties : une pratique physique (15 minutes d'observation) et un oral de 15 minutes.
 - Les candidats choisissent une Activité par dus proposées par les autorités académiques. Ces deux activités sont issues d'une liste de cinq activités relevant de cinq champs d'apprentissage différents proposée par les autorités académiques en début d'année scolaire.

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement de spécialité, sur une activité lors du cycle terminal (1^{ère} ou Terminale), pour lesquelles l'évaluation s'effectue au cours d'une seule journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

EPREUVE : DEMI- FOND

I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **enchaînement de 3 courses successives de 3 minutes, 2 minutes et 1 minute**, chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent les courses dans l'ordre préétabli, sans montre ni chronomètre mais un signal sonore est donné par le jury à mi-course. Ils disposent d'un temps de récupération de **5 minutes** entre chaque course.
- Elle se réalise sur une piste de 400m, balisée par 24 plots, placés tous les 16,66m afin d'apprécier la vitesse de déplacement sur chaque course réalisée.
- Chaque candidat devra se positionner à autour d'un plot avant chaque début de course.
- Entre chaque course, chaque candidat devra augmenter son allure de course d'au moins 1km/h
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est ne sera pas évalué par le jury.
- **Après l'échauffement le candidat choisit son type de projet de course** : avant la 1^{re} course, il indique au jury la distance visée sur 3 minutes et sur 2 minutes **OU** après la 1^{re} course, il indique au jury le temps visé sur 2 minutes et sur 1 minute.
- La distance cumulée (somme des 3 distances réalisées) compte pour 70% de la note pratique. La graduation des efforts et l'écart au projet (somme des 2 écarts de distances visées /distances réalisées) comptent pour 30%.

Évaluation sur 10 points :

- 7 points sur la performance réalisée sur le temps cumulé des 3 courses ;
- 3 points sur la moyenne entre la graduation des allures et l'écart cumulé entre les distances de courses estimées et réalisée sur 2 courses ;

II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.

L'épreuve se déroule sur une piste de 400m balisée par 24 plots, placés tous les 16,66m afin d'apprécier la vitesse de déplacement sur chaque course réalisée.

Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short ou survêtement, T-shirt.

Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portable ... pendant toute la durée de l'épreuve.

III. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase :

Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Chacun signe la feuille d'émargement.

Le jury constituera des groupes de passage ou séries.

Chaque candidat aura une chasuble de couleur ou numérotée qu'il conservera tout au long de l'épreuve.

Le jury précisera le déroulement de l'épreuve et l'élaboration du projet de distance.

2^{ème} phase :

L'épreuve débutera par un échauffement d'une durée de 15 à 20 minutes. Il sera mené en autonomie par le candidat. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.

L'épreuve consiste en la réalisation d'un **enchaînement de 3 courses successives de 3 minutes, 2 minutes et 1 minute**, chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent les courses dans l'ordre préétabli, sans montre ni chronomètre mais un signal sonore est donné par le jury à mi-course. Ils disposent d'un temps de récupération de **5 minutes** entre chaque course.

Pendant l'épreuve, le candidat gère son allure pour essayer de courir chaque course sur des intensités ou vitesses de course croissantes.

3^{ème} phase :

Après l'échauffement le candidat choisit son type de projet de course : avant la 1^{re} course, il indique au jury la distance visée sur 3 minutes et sur 2 minutes **OU** après la 1^{re} course, il indique au jury le temps visé sur 2 minutes et sur 1 minute.

IV. CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'ÉPREUVE – POINTS DE VIGILANCE :

Préparation :

L'épreuve nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e). Une attention particulière doit porter sur la qualité de l'échauffement.

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise, blessure, ...) sera pris en charge par les jurys et non les candidats.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve.

Ponctualité :

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation. Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques. Cependant, le chef de centre peut, à titre exceptionnel, lorsque le retard est lié à un événement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer à un horaire décalé en accord avec le responsable de l'épreuve.

V. MODALITES D'EVALUATION :

AFL évalués	Points	Éléments évalués	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
S'engager individuellement ou collectivement, pour atteindre son plus haut niveau de performance dans des APSA	7	Performance maximale	0,25	1040	1225	2	1180	1400	3,75	1340	1575	5,5	1480	1750
			0,50	1060	1250	2,25	1200	1425	4	1360	1600	5,75	1500	1775
			0,75	1080	1275	2,5	1240	1450	4,25	1380	1625	6	1520	1800
			1	1100	1300	2,75	1260	1475	4,5	1400	1650	6,25	1540	1825
			1,25	1120	1325	3	1280	1500	4,75	1420	1675	6,5	1560	1850
			1,5	1140	1350	3,25	1300	1525	5	1440	1700	6,75	1580	1875
			1,75	1160	1375	3,5	1320	1550	5,25	1460	1725	7	1600	1900
			Moyenne des deux éléments évalués											
Analyser et interpréter des expériences diverses relatives aux APSA pour préciser et enrichir son parcours de formation	3	Graduation des allures	0	L'incrément de vitesse est < 0,5km/h sur les 2 courses	1	Une seule course est incrémentée de +1km/h	2	+1km/h sur une course et +0,5km sur la 2ème	3	Les 2 courses sont incrémentées de +1km/h				
		Écart cumulé entre distances estimées / réalisées sur 2 courses	0	Estimation > +/- 150m	0,5	Estimation ≤ +/- 150m	1,5	Estimation ≤ +/- 100m	2,5	Estimation ≤ +/- 50m				
					1	Estimation ≤ +/- 125m	2	Estimation ≤ +/- 75m	3	Estimation ≤ 25m				

VI- L'ORAL DE 15 MINUTES (EPPCS suivi uniquement en 1^{re})

A- Description de l'épreuve :

L'oral, d'une durée de 15 minutes, porte sur une **problématique issue de son carnet de suivi** en référence au programme de la spécialité.

Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une **problématique issue de son carnet de suivi**. Le temps restant, lors de l'entretien, les questions du jury permettent d'approfondir certains éléments de l'exposé du candidat et d'apprécier sa culture sportive et sa capacité à faire des liens avec sa propre pratique. L'entretien permet au jury de le solliciter sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme de première.

L'oral est évalué sur 10 points.

B- Modalités d'évaluation de l'oral (Première) :

FICHE DE NOTATION ORAL EPPCS 1^{ère} EPS BACCALAUREAT GENERAL

NOM DU CANDIDAT		Heure :	Filière : Générale		
JURY 1 :					
JURY 2 :					
Critères	Sous critères	Indicateurs et répartition des points			
PRÉSENTATION /2 pts	Elocution /1pt	Hésitante	Inégale	Fluide du début à la fin.	
	Présence /1pt	Ne regarde pas le jury / volume sonore faible / rythme monocorde 0 0.5	Regarde-le jury /volume sonore satisfaisant / rythme monocorde 0.75	Discours animé et rythmé 1	
PROBLEMATISATION CARNET DE SUIVI / PRATIQUE /3PTS		Dresse des constats sur ses expériences 0 0.75	Dresse des constats sur ses expériences et formule des questions pertinentes (problématise) mais les pistes de traitement sont peu ou pas évoquées. 1 2	Construit une problématique en s'appuyant sur son expérience et évoque des pistes de traitement pertinentes et argumentées. 2.25 3	
CONNAISSANCES LIEES A L'APSA SUPPORT /2PTS		Connaissances règlementaire et culturelles uniquement 0 0.5	Idem + connaissances théoriques et scientifiques (techniques, technologiques, physiologiques ...) 0.75 1.25	Idem et prend position à partir d'une analyse critique des connaissances dont il dispose. Met en relation les thématiques. 1.5 2	
CONNAISSANCES SUR LES THEMATIQUES /3PTS		Connaissances superficielles ou précises sur 1 seule thématique. 0 0.75	Connaissances approfondies sur au moins 2 thèmes sur 3. Connaissances brutes, non discutées. 1 2	Connaissances sur les 3 thèmes et discutées. Le candidat émet son avis en argumentant. 2.25 3	
NOTE FINALE :				/10pts	

VII- ANNEXES :

Programme de l'enseignement de spécialité EPS : [Bulletin officiel n° 25 du 24 juin 2021](#)