EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Baccalauréat général

Enseignement de spécialité : Éducation Physique Pratiques et Culture Sportives

Evaluation terminale pour les candidats individuels

Session 2027

Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille
Place Lucien Paye
13 621 Aix-en-Provence Cedex 1

Téléphone : 04.42.91.70.00

I. Conditions d'inscription à l'épreuve

L'évaluation ponctuelle de l'enseignement de spécialité EPPCS s'adresse aux candidats individuels inscrits en Bac général et technologique présentant un des profils ci- dessous :

- Candidats qui ne suivent les cours d'aucun établissement ;
- Inscrits dans un établissement privé hors contrat ;
- Inscrits dans un établissement français à l'étranger ne bénéficiant pas d'une homologation pour le cycle terminal ;
- Les candidats inscrits au Cned en scolarité libre

Et sur leur demande, les sportifs de haut niveau, sportifs espoir et sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du Code du sport.

Le candidat ne peut se présenter à cette épreuve s'il a été dispensé à l'épreuve ponctuelle obligatoire.

II. Textes officiels en vigueur à la session 2025

Les programmes : Arrêté du 2 juin 2021 BOEN n°25 du 24/06/2021

L'évaluation : Note de service : **du 11-9-2026**

III. Exigences entre l'inscription et l'épreuve

Le rectorat annonce 3 mois avant les épreuves les 2 activités retenues pour la session d'examen (parmi 5 activités académiques : la natation de vitesse, la danse, le badminton, l'escalade et la musculation). **Le candidat doit également informer le rectorat 3 mois avant les épreuves du choix de son activité,** parmi les 2 retenues par le rectorat.

IV. Structure et notation de l'épreuve

- 1ère partie : une épreuve écrite de 3h30 notée sur 20 points

L'évaluation de **la maîtrise de la langue** se décline selon des critères d'évaluation avec un minimum de deux points :

- Maîtrise des normes orthographiques et syntaxiques ;
- Capacité à formuler clairement un raisonnement ;
- Utiliser un vocabulaire juste et adapté.

- 2ème partie sur 20 points composée de :
  - . Une pratique physique notée sur 12 pts
  - . Un oral noté sur 8 pts

La note est affectée d'un coefficient 16
Ce coefficient s'ajoute au total des coefficients (100) prévus pour les enseignements obligatoires.

Conformément aux dispositions de l'article D. 334-19 du Code de l'éducation, le candidat qui, pour cause de force majeure dûment constatée, n'a pas pu se présenter à tout ou partie de l'épreuve terminale de l'enseignement de spécialité éducation physique, pratiques et culture sportives, est convoqué par le recteur de l'académie à une épreuve de remplacement au titre de la ou des parties auxquelles il n'a pas pu se présenter.
Cette épreuve de remplacement est organisée à la session de remplacement : septembre 2027.

Cas des candidats Sportifs de Haut Niveau

Les candidats sportifs de haut niveau, les sportifs espoirs ou les sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du code du sport bénéficient des modalités d'évaluation suivantes :
Ils passent les mêmes épreuves sans adaptation particulière **mais sont dispensés de la pratique physique.**
Ils sont évalués sur l'écrit et l'oral (à ces 2 notes sont rajoutés d'office les 12 points de pratique)
Attention : Les points rajoutés d'office ne sont rajoutés que **sous réserve d'évaluation aux autres parties** (écrit + oral)

V. Épreuves :

1ère partie : épreuve écrite :

Concernant l'épreuve écrite, les candidats individuels se présentent à l'épreuve dans les mêmes conditions que les candidats scolaires.

1/ dissertation sur un sujet général de culture sportive en relation avec la thématique du programme enjeux de la pratique sportive dans le monde contemporain.

2/ choix d'1 sujet parmi 2 sujets relevant de 2 parties de programme différentes (*), comportant une question et un ensemble de documents (textes, données chiffrées, iconographies). Le candidat doit s'appuyer à la fois sur le contenu des documents et ses connaissances pour répondre à la question.

2ème partie : épreuve orale

1/ le candidat réalise une épreuve pratique choisie parmi les 2 activités retenues par le rectorat

2/ le candidat est évalué sur un oral d'une durée de 15' : les questions du jury amènent le candidat à commenter et analyser sa pratique. L'entretien vise à apprécier ses capacités d'analyse et sa réflexion sur sa propre pratique en lien avec sa culture sportive.

(*) THEMES d'ETUDE :

Les candidats peuvent être évalués sur les thèmes d'étude du programme de première et de terminale :

- *1ère : Métiers du sport et du corps humain*
  Pratique physique et santé
  Technologie des APSA
- *Terminale : Pratique physique dans le monde contemporain*
  Technologie des APSA

VI. Aide à la préparation

Cliquer sur :

- Consulter les documents ressources disponibles sur Eduscol
- Consulter les programmes pour s'approprier les thèmes d'études
- Utiliser son carnet de suivi pour y retracer son parcours, ses expériences de pratiquant et des réflexions personnelles.

Il est possible de s'y référer au moment de l'entretien pour servir son propos.
Ce carnet se construit tout au long du cycle terminal à travers les différentes situations vécues pour la préparation de cet enseignement de spécialité.

- S'exercer à analyser, présenter et argumenter de manière synthétique et explicite son propos
- Prévoir un entraînement régulier tout au long de l'année
- Se tester à plusieurs reprises sur les différentes épreuves pour choisir laquelle présenter

VII. Les 5 activités académiques

(Rappel : Le candidat fera le choix d'une activité parmi les 2 retenues par le rectorat au cours de l'année de son examen)

- Natation de vitesse
- Escalade
- Danse
- Badminton
- Musculation

EPREUVE : NATATION DE VITESSE

I - COMPÉTENCE ATTENDUE

Accroître son efficience motrice dans 2 nages différentes.
Optimiser les paramètres de l'efficacité propulsive pour réaliser la meilleure performance motrice possible.

II – DESCRIPTION DE L'EPREUVE cf référentiel

Nager 50m en crawl, puis deux fois 25 m dans une autre et même nage au choix du candidat et autre que le crawl. Une récupération de 10' est prévue entre le 50m et les 2X25m puis de 5' entre les 2X25m. Le règlement Fina s'applique pour la totalité de l'épreuve : départ, arrivée, virage, nage….

III – CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'épreuve se déroule en bassin de 25m ou de 50 m.
- Le port du bonnet de bain est obligatoire, le short et le bermuda ne sont pas autorisés.
- Le port du maillot de bain une pièce pour les filles est vivement conseillé.
- Les lunettes de natation sont admises. Les masques ne sont pas autorisés.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

IV – DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et de convocation, émargement).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Échauffement : 30 minutes maximum.
- Passage de l'épreuve

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. référentiel ci-dessous

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Session 2027

Baccalauréat Général
Enseignement de Spécialité Education Physique Pratiques et Culture Sportives
Fiche certificative d'activité (FCA) : NATATION DE VITESSE

Champ d'apprentissage N°1 : "Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée"			**APSA support** : Natation de vitesse
AFL du CA sur 12 points	S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces,en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	**AFL** décliné dans l'activité	**Compétences attendues** : Accroitre son efficience motrice dans 3 nages différentes. Optimiser les paramètres de l'efficacité propulsive pour réaliser la meilleure performance motrice possible.

Principe d'élaboration de l'épreuve
Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30' Plusieurs élèves peuvent être observes en même temps L'évaluation s'articule autour d'une épreuve définie da la manière suivante :50m + 2x25m, à nager le plus vite possible. Deux nages sont convoquées pour cette épreuve. Le 50m est nagé en crawl, les deux 25 m sont nagés dans une autre et même nage au choix du candidat et autre que le crawl. Une récupération de 10' est prévue entre le 50m et les 2X25m puis de 5' entre les 2X25m. Le règlement Fina s'applique pour la totalité de l'épreuve : départ, arrivée, virage, nage…. Le jury est composé d'un secrétaire et 1 chronométreur. Le chronomètre est déclenché au signal du starter et est arrêté quand il touche le mur. A la fin de son 50 m le nageur récupère pour se préparer au prochain départ. Le jury donne le départ, chronomètre jusqu'au contact au mur et compte le nombre de coups de bras réalisés sur chaque distance : 50m et chaque 25m. La performance prend à la fois en compte le temps réalisé sur 50m et l'addition des temps réalisés sur le 2 x 25 m. Elle permet d'évaluer la capacité du candidat à réaliser une performance motrice maximale. L'indice technique révèle la capacité du candidat à créer et conserver de la vitesse. Il met en rapport la performance et le nombre de coups de bras (CB) total sur l'épreuve.

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Session 2027

Baccalauréat Général
Enseignement de Spécialité Education Physique Pratiques et Culture Sportives
NATATION DE VITESSE - Fiche certificative d'activité (FCA) EPS

Éléments à évaluer			Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
Performance maximale	**Filles**	Tps moyen sur 50 m cr	61"	59"	57"	55"	53"	52"	51"	50"	49"	48"	47"	46"	45"	44"	43"	42"
													X1					
		Tps cumulé sur 2x25m	70"	65"	61"	59"	57"5	63"	62"	61"	60"	59"	58"	57"	56"	54"	52"	50"
													X1					
	Garçons	Tps sur 50m cr	50"	47"	44"	42"	40"	39"	38"5	38"	37"5	37"	36"	35"	34"	33"	32"	31"
		Tps moyen cumulé sur 2x 25m	59"	55"	51"	48"	46"	45"5	45"	44"5	44"	43"5	43"	42"	41"	40"	39"	38"
Note sur 6 points			**0**	**0,5**	**1**	**1,25**	**1,5**	**2**	**2,5**	**2,75**	**3**	**3,5**	**4**	**4,25**	**4,5**	**5**	**5,5**	**6**
Efficacité technique (nombre de coups de bras cumulés du 100m) / **6 pts**			L'élève crée peu de vitesse et peine à la conserver. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et provoquent un ralentissement.				L'élève crée de la vitesse mais peine à la conserver. Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes.				L'élève crée sa vitesse utile et la conserve. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.				L'élève crée et conserve sa vitesse maximale utile. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.			
			130	126	122	118	113	111	108	106	104	102	99	96	93	89	85	80
			0	**0,5**	**1**	**1,25**	**1,5**	**2**	**2,5**	**2,75**	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**4,75**	**5**	**5,5**	**6**
			Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives.				Le manque de vitesse et de régularité nuisent à la continuitédes actions propulsives.				La vitesse utile contrôlée sert la coordination des actions propulsives.				La vitesse maximale utile sert la continuité des actions propulsives.			

Exemple : une nageuse réalise 48" au 50m Cr départ plongé (en temps moyen) et 57" au 2 x 25m départ plongé. Sa performance de vitesse (X1) est à la croisée des 2 résultats. Cette performance de vitesse est reportée sur la ligne grisée de performance maximale, elle obtient 4 pts. Cette même nageuse réalise 106 coups de bras sur 100m et obtient 2,75 pts en efficacité technique. Sa note AFL est donc de 6,75 pts (4 + 2,75)

EPREUVE : ESCALADE

I - COMPÉTENCES ATTENDUES

Réussir une voie en développant des appuis adaptés à une voie dans un niveau de difficulté et en utilisant les principes mécaniques d'une motricité efficace.
S'engager d'un point de vue physique tout en restant lucide sur ses choix au regard de ses ressources.

II – DESCRIPTION DE L'EPREUVE cf référentiel

Réaliser une voie en tête, moulinette- tête ou moulinette dans un niveau de difficulté choisi par le candidat.
Assurer un autre candidat.

III – CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'épreuve se déroule en Structure Artificielle d'Escalade (SAE).
- Les équipements (baudriers, cordes, système d'assurage) sont fournis par les autorités académiques.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

IV – DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et de convocation, émargement).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Échauffement : 30 minutes maximum.
- Passage de l'épreuve

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. référentiel ci-dessous

Baccalauréat Général
Enseignement de Spécialité Education Physique Pratiques et Culture Sportives
Fiche certificative d'activité (FCA) : ESCALADE

Champ d'apprentissage N°2 : "Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée"			**APSA support** : Escalade
AFL du CA sur 12 points	« S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain. »	**AFL** décliné dans l'activité	**Compétences attendues** : Réussir une voie en développant des appuis adaptés à une voie dans un niveau de difficulté et en utilisant les principes mécaniques d'une motricité efficace. S'engager d'un point de vue physique tout en restant lucide sur ses choix au regard de ses ressources.

Principe d'élaboration de l'épreuve
Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes Réalisation d'une voie en moulinette dans un niveau de difficulté choisi par le candidat à partir du topo du mur d'escalade de la structure artificielle. Chaque cotation est proposée sur au moins 4 voies différentes. L'élève doit réaliser sa voie en assurant sa sécurité dans un temps maximum de 7 minutes. L'assureur sera évalué le jour de l 'épreuve. Un contre assureur est également présent. L'escalade est autorisée par le professeur après vérification du protocole de sécurité. Le PASS de l'académie d'Aix Marseille s'applique le jour de l'épreuve.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini. **Sur 4 points**	L'élève se surestime nettement et s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il se retrouve en échec. Indicateur projet : le parcours n'est réalisé que très partiellement ou abandon en cours d'épreuve. Indicateur temps : dépassement du temps important. Indicateur niveau : l'élève s'est engagé dans un parcours d'un niveau très éloigné de ses ressources.	Le choix de l'élève révèle une lucidité partielle. L'élève estime mal son niveau en sous estimant ou en surestiment légèrement. Indicateur projet : Le projet est partiellement terminé. Indicateur temps : le parcours est réalisé avec un léger dépassement, ou trop rapidement au regard du temps disponible. Indicateur niveau : le niveau de difficulté choisi n'est pas optimal au regard des ressources disponibles	L'élève est lucide et prudent. Il s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il dispose des ressources suffisantes pour pour assurer sa réussite. Indicateur projet : le projet a été mené à son terme avec une intensité modérée. Indicateur temps : Le parcours est réalisé dans le temps imparti en disposant d'une marge de sécurité qui témoigne d'un engagement prudent. Indicateur niveau : le niveau de difficulté choisi est légèrement inférieur au niveau des ressources disponibles.	L'élève est lucide et engagé. Il s'engage dans un niveau de difficulté optimal au regard de ses ressources. La réussite est permise grâce à une prise de risque mesurée. Indicateur projet : Le projet a été mené à son terme avec une intensité élevée. Indicateur temps : parcours réalisé avec une exploitation maximale du temps. Indicateur niveau : excellente connaissance de ses propres limites, lui permet de s'en approcher sans les dépasser.
	0,25 à 1	**1,25 à 2**	**2,25 à 3**	**3,25 à 4**

Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficience	Les choix de trajectoires et d'itinéraires ne tiennent pas compte de l'environnement rencontré La conduite du déplacement (propulsion, équilibre, rythme) est inefficace et inadaptée aux contraintes du milieu. La progression du candidat est très difficile (vitesse faible, nombreux arrêts, abandon)	Les choix de trajectoires et d'itinéraires, adaptés sur une partie seulement du parcours, révèlent une prise d'information partielle La conduite du déplacement se fait par adaptations successives, parfois guidées par la gestion de l'équilibre, au détriment de la propulsion, et donc de la vitesse de déplacement. La progression du candidat est saccadée et manque de fluidité.	Les choix d'itinéraires et de trajectoires sont pertinents sur la majeure partie du parcours. Ils révèlent une prise d'information globale. La conduite du déplacement se fait en intégrant les différents paramètres liés à l'équilibre, aux modes de propulsion et au rythme d'avancement. Il en résulte un déplacement efficace dans le milieu rencontré mais parfois coûteux en énergie. La progression du candidat est fluide sur la majorité du parcours.	Les choix d'itinéraires et de trajectoires sont optimisés sur la totalité du parcours. Ils révèlent une prise d'information précise La conduite du déplacement est réalisée en combinant subtilement équilibre, propulsion et rythme de progression. Il en résulte un déplacement efficient. La progression du candidat est fluide sur la totalité du parcours. Le rythme de progression articule lecture de l'environnement, accélération ou récupération pour optimiser les ressources au regard des caractéristiques du milieu
Sur 6 points	**0,25 à 1.5**	**1,75 à 3**	**3,25 à 4.5**	**4.75 à 6**

Coefficient de difficulté du parcours choisi **De 0.8 à 1.2 appliqué à la somme des points obtenus pour l'élément 1 et l'élément 2**	Cotation	4b	4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c
	Garçons		0.8	0.85	0.9	0,95	1	1,1	1,2
	Filles	0.8	0.85	0.9	0,95	1	1.1	1,2	

EPREUVE : DANSE

I - COMPÉTENCE ATTENDUE

Composer, présenter et interpréter une chorégraphie individuelle d'une durée de 2' à 3', à partir d'une démarche de création. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet artistique.

II – DESCRIPTION DE L'EPREUVE cf référentiel

III – CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'épreuve se déroule dans une salle de danse ou dans une salle aménagée adaptée à la pratique de la danse
- L'espace scénique est de 8m sur 10m.
- Le candidat se présente à l'épreuve avec son support sonore et avec les équipements nécessaires à la diffusion sonore de ce support.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

IV – DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et convocation, émargement).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Échauffement : 30 minutes maximum.
- Passage de l'épreuve

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. Référentiel ci-dessous

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Session 2027

Baccalauréat Général
Enseignement de Spécialité Education Physique Pratiques et Culture Sportives
Fiche certificative d'activité (FCA) : DANSE

Champ d'apprentissage N°3 : *« Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »*			**APSA support** : DANSE
AFL du CA sur 12 points	« S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie individuelle, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition. »	**AFL** décliné dans l'activité	**Compétence attendue** : Composer, présenter et interpréter une chorégraphie individuelle d'une durée de 2' à 3', à partir d'une démarche de création. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet artistique.

Principe d'élaboration de l'épreuve
Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. Un seul passage est autorisé. L'espace scénique est de 8m sur 10m. Le candidat explicite sa démarche de création afin de présenter sa composition. Cette présentation peut prendre une forme plastique (« support artistique ») ou une forme plus conventionnelle (support écrit, carnet, fiche de présentation, article, série de photos…). Le candidat choisit son univers sonore qu'il testera lors de l'échauffement.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 De 0,25 à 1,25 points	Degré 2 De 1,5 à 2,75 points	Degré 3 De 3 à 4,25 points	Degré 4 De 4,5 à 6 points
S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.				
S'engager pour interpréter **Sur 6 points**	Engagement corporel inégal Présence intermittente Réalisations imprécises	Engagement corporel et présence continus Réalisations précisées	Fort engagement corporel / présence moindre ou Forte présence / engagement corporel moindre Réalisations affinées	Relation optimale entre l'engagement corporel et une présence d'interprète sensible Réalisations recherchées
Composer et développer un propos artistique **Sur 6 points**	Propos inégal, fil conducteur du projet intermittent Inventivité naissante	Propos continu, fil conducteur du projet présent Inventivité modérée	Propos lisible, projet organisé Inventivité riche	Propos épuré, projet structuré Inventivité affirmée

EPREUVE : BADMINTON

I - COMPÉTENCE ATTENDUE

S'engager pour gagner une rencontre de badminton en faisant des choix technico-tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.

II – DESCRIPTION DE L'EPREUVE cf référentiel

- L'épreuve consiste en plusieurs rencontres effectuées en simple
- Chaque candidat dispute au moins 3 matches contre des adversaires de niveau proche
- Un match se joue en 2 sets gagnants de 11 points.

III – CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'épreuve se déroule dans un gymnase
- Une tenue adaptée à l'épreuve est exigée (chaussures de sport, short ou pantalon de survêtement)
- Se munir d'une raquette règlementaire et de 2 volants.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

IV – DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et de convocation, émargement).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Echauffement : 30 minutes maximum.
- Passage de l'épreuve :

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. référentiel ci-dessous

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Session 2027

Baccalauréat Général
Enseignement de Spécialité Education Physique Pratiques et Culture Sportives
Fiche certificative d'activité (FCA) : BADMINTON

Champ d'apprentissage N°4 : *« Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »*			**APSA support** : Badminton
AFL du CA sur 12 points	« S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force »	**AFL** décliné dans l'activité	**Compétence attendue** : S'engager pour gagner une rencontre de badminton en faisant des choix technico-tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. 16

Principe d'élaboration de l'épreuve
Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes Il est possible de faire appel à des élèves plastrons pour avoir un effectif suffisant pour la passation de l'épreuve ou pour mieux équilibrer le rapport de force. Chaque candidat(e) dispute au moins 3 matches contre 3 adversaires différents de niveau similaire, en 2 sets gagnants de 11 points. Poule de 4 à 5 joueurs. Régulation du projet de jeu : pour chaque rencontre, un temps d'analyse de 3 minutes entre les deux sets est prévu afin d'ajuster la stratégie au contexte d'opposition. Règlement Badminton : un des joueurs qui n'est pas en activité, est désigné pour arbitrer.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu	Peu de maitrise technique Retour sans intention de mettre en difficulté l'adversaire Pas ou peu d'intention stratégique Le projet de jeu se limite à renvoyer le volant chez l'adversaire Engagement conçu comme une simple mise en jeu Peu ou pas de déplacement	Utilisation privilégiée d'une ou deux techniques Volume de jeu réduit, Retour systématique en zone arrière Unique intention stratégique le projet de jeu consiste à déplacer l'adversaire en exploitant majoritairement la profondeur du terrain Engagement long ou court Se déplace sans se replacer	Utilise plusieurs techniques en attaque et en défense Volume de jeu avant/arrière Alterne 2 stratégies de jeu en fonction de ses points forts Le projet de jeu consiste à varier les trajectoires du volant dans la profondeur et la largeur du terrain afin de déplacer l'adversaire avec des intentions tactiques (court long, court court long..) Varie les engagements Se déplace et entreprend de se replacer au centre	Utilisation optimale d'une variété de techniques d'attaques et de défense Exploite les volants de l'adversaire et crée des occasions de rupture Le projet de jeu repose sur des stratégies s'appuyant sur les points forts et faibles repérés chez l'adversaire. (Fixation, contre-pied, changement de rythme) Engagement varié en fonction de l'adversaire pour créer des occasions de marques Se déplace et anticipe un replacement en fonction du retour possible
Efficacité individuelle et/ou collective	*Gain des matchs*	*Gain des matchs*	*Gain des matchs*	*Gain des matchs*

Ratio victoires/défaites	**D+**	**V < D**	**V= D**	**V> D**	**V+**	**D+**	**V < D**	**V=D**	**V>D**	**V+**	**D+**	**V < D**	**V=D**	**V>D**	**V+**	**D+**	**V < D**	**V=D**	**V>D**	**V+**
Nombre de points	**0.25**	**0.5**	**1**	**1.5**	**2.5**	**3**	**3.5**	**4**	**4.5**	**5.5**	**6**	**6.5**	**7**	**7.5**	**8.5**	**9**	**9.5**	**10**	**11**	**12**

NB : Les co- évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées.

La nomenclature est la suivante : D+ : le candidat n'a que des défaites ; V < D : le nombre de victoires est inférieur au nombre de défaites ; V = D : autant de victoires que de défaites ; V > D : plus de victoires que de défaites ; V+ : le candidat n'a que des victoires.

Les matchs nuls ne sont pas totalisés dans le décompte des victoires et des défaites, dans le cas où une équipe ou un joueur n'aurait que des matchs nuls, il est classé dans la case V=D.

EPREUVE : MUSCULATION

I - COMPÉTENCE ATTENDUE

Mettre en œuvre une séquence d'entrainement en musculation correspondant à un thème d'entrainement motivé par le choix d'un projet personnel.
S'engager dans un effort constant pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un projet personnel. Concevoir et réaliser ce projet de musculation, en utilisant différents paramètres liés à l'effort (durée, intensité, temps de récupération, répétition).

II – DESCRIPTION DE L'EPREUVE cf référentiel

Séquence d'entraînement d'une durée comprise entre 45' et 60' (avec échauffement), conçue le jour de l'épreuve, concernant au minimum 2 à 3 groupes musculaires différents et 2 exercices par groupe musculaire retenus. Séquence à argumenter par écrit.

III – CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'épreuve se déroule dans une salle de musculation avec petits matériels, appareils guidés et semi-guidés
- Le candidat se présente avec une tenue de sport adaptée, une serviette et bouteille d'eau pour réaliser sa séance.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

IV – DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et convocation, émargement).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Échauffement : 30 minutes maximum.
- Passage de l'épreuve

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. référentiel ci-dessous

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Baccalauréat Général

Enseignement de Spécialité Education Physique Pratiques et Cult Fiche certificative d'activité (FCA) : MUSCULATION

Champ d'apprentissage N° 5 : " Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir "			**APSA support** : MUSCULATION
AFL du CA sur 12 points	« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».	**AFL** décliné dans l'activité	**Compétences attendues** : Mettre en œuvre d'une séquence d'entrainement en musculation correspondant à un thème d'entrainement motivé par le choix d'un projet personnel. S'engager dans un effort constant pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un projet personnel. Concevoir et réaliser ce projet de musculation, en utilisant différents paramètres liés à l'effort (durée, intensité, temps de récupération, répétition).

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures
Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30'
Plusieurs élèves peuvent être observes en même temps
L'observation de 15' peut être fractionnée sur différentes périodes.

L'épreuve engage le candidat à la mise en œuvre d'une séquence d'entrainement en musculation correspondant à un thème d'entrainement motivé par le choix d'un projet personnel.
Thèmes d'entraînement au choix de l'élève :

- Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.
- Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force
- Rechercher un gain de volume musculaire

La séquence concerne au minimum 2 à 3 groupes musculaires différents et 2 exercices par groupe musculaire retenus.
Cette séquence d'une durée comprise entre 45' et 60' (avec échauffement) est conçue le jour de l'épreuve. Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit de sa séance et l'explicite pour la mettre en lien avec son projet personnel, son carnet d'entrainement et ses ressentis lors de sa préparation à l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève. L'écrit proposé par le candidat informe sur les paramètres mobilisés et liés à la charge.
En fin d'épreuve, le candidat analyse la production réalisée pour identifier par écrit, les régulations à apporter.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement **Sur 8 points**	Le projet de l'élève est général Le mobile personnel est exprimé de manière confuse Gestuelles approximatives Utilisation parfois inadaptée du matériel	Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile Le mobile est identifié Dégradations ou compensations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures La charge de travail est parfois peu adaptée aux ressources des élèves (trop faible/ trop forte)	Le projet est personnalisé et cohérent Le mobile est précis, il engage le choix du thème d'entrainement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves et à l'effort poursuivi	Le projet est personnalisé, cohérent et optimal Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entrainement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Techniques ou gestuelles spécifiques et efficientes pour atteindre les zones d'efforts visées 20
	De 0,25 à 2 points	De 2,25 à 4 points	De 4,25 à 6 points	De 6,25 à 8 points
Analyser sa production pour réguler son projet **Sur 4 points**	Les ressentis relevés sont très généraux La régulation de l'entrainement tient peu compte des ressentis 0 à 1	Les ressentis sont identifiés La régulation est présente et prend en compte les ressentis mais est inadaptée au regard des effets recherchés de son projet 1.25 à 2	Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et est en lien avec les effets recherchés de son projet 2.25 à 3	Identification précise des ressentis variés en lien avec les charges de travail La régulation s'appuie sur des ressentis variés. Elle permet de viser explicitement les effets recherchés de son projet 3.25 à 4

NB : Le projet de l'élève met en lien son mobile personnel avec l'entrainement mis en œuvre. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui motive son projet d'entrainement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entrainement ? »