



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

BACCALAUREATS GÉNÉRAUX et TECHNOLOGIQUES

ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES

**BINÔME : COURSE DE DEMI-FOND / TENNIS DE TABLE
EN SIMPLE**

En référence à l'arrêté du 21 décembre 2011 (BO n° 7 du 16 février 2012), à la circulaire n°2012-093 du 8 juin 2012 (BO spécial n° 5 du 19 Juillet 2012), à la circulaire n°2015-066 du 16 avril 2015 (BO n°17 du 23 avril 2015) ainsi qu'à la circulaire n°2018-067 du 18 juin 2018 (BO n°25 du 21 juin 2018). Cette brochure présente pour l'Académie de Clermont-Ferrand les activités physiques et sportives retenues pour la session 2019 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

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

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur des couples d'épreuves à réaliser en général 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. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **un ensemble de deux épreuves** :

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond - Badminton en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Demi-Fond - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 4 :	Gymnastique au sol - Badminton en simple
ENSEMBLE N° 5 :	Badminton en simple - Sauvetage

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.

- ☞ Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes

EPREUVE: course de demi-fond (3 x 500m)

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Après un échauffement, le candidat réalise 3 courses de 500m, récupération de 10 mn maxi entre les courses, chronométrées par le jury à la seconde. Le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué au 250m (pour C1 et C2).
- ☞ Avant la première course, le candidat indique au jury le temps estimé pour le premier 500m (projet de temps) et sa stratégie de course parmi celles proposées dans le référentiel ci-dessous.
- ☞ Après la première course, il peut réguler sa stratégie.
- ☞ Le temps cumulé des 3 courses est noté sur 14 points (T1+T2+T3).
- ☞ La stratégie de course est notée sur 4 points.
- ☞ La préparation et la récupération sont notées sur 2 points.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ L'épreuve se déroule sur une piste de 400m. Le candidat effectuera un tour piste de 400m + 100m.
- ☞ Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short, ou survêtement, T-shirt.
- ☞ Des vestiaires sont à disposition, ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.
- ☞ Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve ni de supports numériques, de montres, de téléphone portables... pendant tout le temps des courses et de la récupération.

III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

NIVEAU 4 :

La compétence attendue est l'acquisition du niveau 4 du baccalauréat : « pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de course dont l'allure est anticipée ».

IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

☞ 1^{ère} phase :

- ☞ Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Le jury constituera des groupes de passage.
- ☞ Chaque candidat aura un dossard numéroté qu'il conservera tout au long de l'épreuve.
- ☞ Explication sur le déroulement de l'épreuve et l'élaboration de projets de temps.

☞ 2^{ème} phase :

- ☞ Echauffement de 15 mn. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.
- ☞ Avant le départ de la première course, le candidat donne son temps estimé pour le 1^{er} 500m et annonce sa stratégie de course.
- ☞ Le premier 500m est chronométré à la seconde, un temps de passage lui est donné aux 250m.
- ☞ La récupération est de 10 mn maximum. La récupération est évaluée.
- ☞ Avant le départ de la 2^{ème} course, le candidat peut réguler sa stratégie de course.
- ☞ Récupération de 10 mn avant la 3^{ème} course. Lors du 3^{ème} 500 m, aucun temps de passage n'est communiqué aux 250 m.
- ☞ En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire. En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré.

☞ 3ème phase :

☞ Les candidats restituent leur dossard à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

V - CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE - POINTS DE VIGILANCE :

Remarque :

L'épreuve de 3 x 500m est une épreuve qui nécessite que le candidat se prépare à cet effort intense. Prévoir une alimentation adaptée et de l'eau le jour de l'épreuve.

Il est vivement conseillé de connaître l'épreuve et de se préparer en conséquence.

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

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

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 évènement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer **au plus tard une heure après le début de l'épreuve**.



VI - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve page 5

VII - ANNEXES :

Cf. documents

Course de demi-fond

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve												
Bac Général et Technologique 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.		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2).</p> <p>Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.</p>												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4									
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons				
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29				
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24				
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19				
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15				
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10				
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34							
		4.9	8.15	5.53										
		5.6	7.56	5.37										
6.3	7.38	5.24												
04/20	Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course.</p> <p>Exemple :</p> <p>Schéma choisi = </p> <p>Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>												
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles													
	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	<p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Aucune stratégie n'est respectée 0 point</th> <th colspan="2">Stratégie partiellement réalisée</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2 points</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 points</th> </tr> <tr> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. 1 point</th> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. 1,5 points</th> </tr> </thead> </table>							Aucune stratégie n'est respectée 0 point	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2 points	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 points	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. 1 point
Aucune stratégie n'est respectée 0 point	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2 points	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 points										
	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. 1 point	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. 1,5 points												
02/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 point	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 point	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 ^e et le 3 ^e 500 m. 2 points										

EPREUVE : TENNIS de TABLE

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Vérification des convocations et des pièces d'identité des candidats et du matériel qui sera utilisé.
- ☞ L'échauffement (d'une durée d'un quart d'heure) est suivi d'un « briefing » sur les modalités réglementaires propres à l'activité en insistant plus particulièrement sur la conformité de la mise en jeu : **le SERVICE (balle présentée dans la paume de la main et lancée en l'air en dehors de la table (balle toujours visible de l'adversaire))**
- ☞ Les candidats sont regroupés en poules de niveau homogène suite à une phase de montées/descentes pour brasser les candidats.
- ☞ Les rencontres se jouent en 2 sets de 11 points (le changement s'effectue tous les deux points.)

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Salle spécifique 15 tables.
- ☞ Le matériel utilisé par le candidat doit être homologué (logo ITTF présent sur la raquette). Le jury en vérifiera la validité.

III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

- ☞ NIVEAU 4 :

TENNIS DE TABLE : 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).

IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION:

Suite à la phase de brassage, les candidats sont regroupés en poules mixtes (filles et garçons) ou non de 2 à 4 joueurs de niveau homogène.

Les rencontres se jouent en 2 sets de 11 points. Chaque joueur aura également à arbitrer au sein de sa poule.

Les deux jurés responsables de la poule fixent les 10 points sur la « qualité des techniques au service de la tactique ».

En cas d'élèves de niveaux très proches (entre le dernier d'une poule et le 1er de la poule inférieure), un match supplémentaire pourra être disputé pour une « régulation » de la note de performance.

V - CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE - POINTS DE VIGILANCE :

- ☞ Une tenue adaptée est exigée : Tee shirt, short ou jogging.
- ☞ Au regard des conditions de pratique (salle spécifique) seules les baskets propres sont autorisées.
- ☞ Une connaissance minimale des règles qui régissent l'activité est exigée : déroulement de la partie, gestion des scores, **mise en jeu réglementaire...**

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 obligatoires ponctuelles 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 **au plus tard une heure après le début de l'épreuve.**

VI - MODALITES D'EVALUATION:

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve page 8 et 9

Qualité des techniques au service de la tactique	10 points
Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel	5 points
Gain des rencontres	5 points

VII - ANNEXES :

L'épreuve de tennis de table se déroule à l'Arténium de CEYRAT.

Téléphone Arténium : 04 73 98 36 97

REGLEMENT SIMPLIFIE

Tirage au sort et décompte des points :

- tirage au sort pour le choix du serveur et du camp,
- une manche se déroule en 11 points,
- 2 services chacun.

Le service :

- Le serveur doit se placer derrière la table,
- Au service, la balle doit être placée derrière la ligne de fond de la table.
- La balle est présentée dans la paume main ouverte.
- La balle doit être lancée verticalement avant d'être frappée,
- L'échange est engagé dès que la balle est lancée,
- La balle doit toucher son camp puis le camp adverse,
- Une balle qui touche le filet au service et tombe dans le camp adverse est annoncée « balle à remettre ». Le joueur doit resservir autant de fois que cela se produit.

Le déroulement de la partie

Je perds le point si :

- Je ne renvoie pas la balle sur la 1/2 table adverse,
- La balle de mon adversaire fait 2 rebonds sur ma 1/2 table,
- Je reprends la balle de volée au-dessus de ma 1/2 table,
- Je pose la main libre sur la table pendant le jeu.

L'échange se poursuit si :

- La balle touche le filet et/ou son montant, avant de rebondir sur la 1/2 table adverse.
- La balle touche la 1/2 table adverse sans passer les montants du filet,
- La balle touche un bord de table.

Tennis de table		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue					
<p>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).</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes (1). Le positionnement du niveau de jeu du candidat (item 1 : Qualité des techniques au service de la tactique) est la 1ère étape de l'évaluation, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (item 2) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match réalisé au sein de la poule, avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat préalablement identifié. Les points sont répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. La note finale sur 5 obtenue pour cet item résulte de la moyenne des notes obtenues à chaque match. « Le gain des matchs » (item 3) sera apprécié à l'issue des matchs. Deux classements différents sont effectués : un classement général, <u>filles et garçons séparés</u>, et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non).</p> <p>Remarques :</p> <p>(1) A propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (tout comme les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à valoriser de manière équitable des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté...).</p> <p>Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4	
		0 point	à 4,75 points	10 points	16 points
10/20	<p>Qualité des techniques au service de la tactique</p> <p>Variété, qualité et efficacité des frappes</p> <p>Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements</p>	<p>Pour gagner l'échange le candidat(e) utilise prioritairement un type de stratégie : placement, accélération, jeu défensif.</p> <p>Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle.</p> <p>Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté.</p> <p style="text-align: center;">Niveau A</p>	<p>5 points à 7,75 points</p> <p>Pour gagner l'échange, le candidat(e) met en place une stratégie de jeu qui peut prendre des formes différentes (jeu placé/accéléré ; coupé/lifté ; défense/attaque, etc.). Dans les moments d'équilibre du rapport de force :</p> <p>Le candidat recherche systematiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement le placement de la balle ou son accélération, un début de rotation apparaît : balles coupée (rotation arrière) ou liftées (rotation avant).</p> <p>Le candidat(e) varie le placement, la vitesse et/ou l'effet du service. Il prend l'avantage dans le jeu dès le service ou sur le retour du service.</p> <p>Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels.</p> <p style="text-align: center;">Niveau B</p>	<p>8 points à 10 points</p> <p>Pour gagner l'échange le candidat(e) combine plusieurs stratégies pour faire basculer le rapport de force à son avantage.</p> <p>Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placée) ou jouer contre l'initiative adverse (blocs, balles coupées) ; - soit les déplacements sont suffisamment rapides pour jouer proche ou loin de la table afin de défendre, d'attaquer (smash, top spin), ou contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre tops). <p>Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange.</p> <p style="text-align: center;">Niveau C</p>	

5/20	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel		Évolution du score entre les 2 sets					
				Niveau A	Niveau B	Niveau C		
			cas 6 :	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set.	3,5	4,5	5	
			cas 5 :	Gagne les 2 sets avec dans le 2 ^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1 ^{er} set.	3	4	4,75	
			cas 4 :	Gagne le second set après avoir perdu le 1 ^{er} .	2,5	3,5	4,5	
			cas 3 :	Perd le second set après avoir gagné le 1 ^{er} .	2	3	4,25	
			cas 2 :	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	4	
		cas 1 :	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set.	1	2	3,5		
<p>Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 5 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.</p>								
5/20	Gain des rencontres	Classement général par sexe : 3 points	0 point	1 point	1.25 point	2 points	2.25 points	3 points
			Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons.		Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons.		Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons.	
		<p>Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants.</p>						
		Classement au sein de chaque poule : 2 points	<p>Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.</p>					

