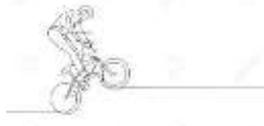


## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### Livret Candidat

#### BACCALAUREAT GENERAL

#### ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ : ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES CLASSE DE TERMINALE



**Session 2024**

Cette brochure présente pour l'Académie de Clermont-Ferrand l'évaluation ponctuelle de l'enseignement EPPCS en classe de terminale du Baccalauréat Général pour la session 2024.

En référence à l'arrêté du 17 février 2021 (BO n°15 du 15 avril 2021), à l'arrêté du 2 juin 2021 (BO n°25 du 24 juin 2021), du 23 mars 2022 (BO n°15 du 14 avril 2022) et de la note de service du 26 septembre 2023.

Le Contrôle Ponctuel en classe de terminale comporte une épreuve écrite et une épreuve orale.

L'épreuve orale s'effectue en deux parties se déroulant le même jour d'une durée totale de 30 minutes (composée de deux parties de 15 minutes chacune).

### L'épreuve écrite (notée sur 20 points) – durée 3h30

#### Objectifs de l'épreuve

En relation avec les compétences et les attendus de fin de lycée définis dans le programme de spécialité, le candidat est évalué sur sa connaissance et sa compréhension de la culture sportive, ainsi que sur sa capacité à analyser une thématique et à faire des liens entre la théorie et sa pratique.

**Première partie** : dissertation sur un sujet général de culture sportive en relation avec la thématique du programme : enjeux de la pratique sportive dans le monde contemporain.

**Deuxième partie** : deux sujets, relevant de deux parties de programme différentes, comportant une question et un ensemble de documents pouvant réunir textes, données chiffrées, iconographies, sont proposés aux candidats. Le candidat doit s'appuyer à la fois sur le contenu des documents et ses connaissances pour répondre à la question. Le candidat choisit un des deux sujets.

La première partie est notée sur 10 points.

La deuxième partie est notée sur 10 points.

L'épreuve orale (notée sur 20 points) – durée 30 minutes	
<b>Première partie : pratique physique et sportive</b> Durée : 15 minutes	<b>Deuxième partie : oral portant sur les compétences et connaissances relatives à la culture sportive</b> Durée : 15 minutes
<p>Trois mois avant l'épreuve, les candidats choisissent une APSA parmi deux proposées par les autorités académiques. Ces deux APSA sont issues d'une liste de cinq APSA relevant de 5 champs d'apprentissage différents proposés par les autorités académiques en début d'année scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Athlétisme courses 800m (champ 1)</b></li> <li>- <b>VTT (champ 2)</b></li> <li>- <b>Danse (champ 3)</b></li> <li>- <b>Badminton (champ 4)</b></li> <li>- <b>Musculation (champ 5)</b></li> </ul> <p>La première partie : 12 points sur le niveau de performance et d'habileté            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.</p>	<p>Lors de l'entretien, les questions du jury amènent le candidat à commenter et analyser sa pratique. Elles visent à apprécier ses capacités d'analyse et sa réflexion sur sa propre pratique en lien avec sa culture sportive.</p> <p>La deuxième partie : 8 points sur la capacité d'analyse et son éclairage par des connaissances théoriques.</p>
<b>La première partie est notée sur 12 points.</b>	<b>La deuxième partie est notée sur 8 points.</b>

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.

## EPREUVE ECRITE

### Thématiques du programme

<b>La pratique physique dans le monde contemporain</b>	
À travers cette thématique, les élèves abordent la question de la culture sportive par l'acquisition de connaissances théoriques sur les dimensions éthique, sociale, économique de la pratique physique. Il s'agit de porter un regard critique et argumenté sur les différents enjeux de la pratique physique.	
Axes de questionnement	Objectifs d'apprentissage
Quelles sont les différentes formes de pratique physique ?	Comprendre que les manières de pratiquer prennent diverses formes (compétition, loisir, bien-être, santé, aventure, entretien de soi, convivialité). Être capable d'identifier ce qui caractérise ces manières de pratiquer (lieux et conditions de pratique ; types d'encadrement ; attentes, motivations et profils des publics ; etc.). Connaître des données chiffrées essentielles sur la pratique physique et sportive en France (nombre de licenciés sportifs, nombre de dirigeants, nombre de pratiquants occasionnels, typologies de ces publics).
Qu'est-ce que le sport olympique et paralympique ?	Connaître l'origine des Jeux olympiques et leur rénovation par Pierre de Coubertin. Illustrer la manière dont les Jeux olympiques sont révélateurs de certains enjeux de société. Comprendre ce que signifient les trois valeurs de l'Olympisme. Connaître l'organisation du mouvement olympique. Connaître les principes de la charte d'éthique et de déontologie du Comité national olympique et sportif, et être capable de les illustrer. Connaître la naissance du mouvement paralympique et comprendre ses enjeux et son fonctionnement.
Comment est structuré le monde associatif sportif en France ?	Comprendre l'organisation et les modalités de fonctionnement des fédérations sportives, des comités, des clubs. Comprendre l'organisation et les modalités de fonctionnement de l'association sportive de son lycée.
Quels sont les enjeux du sport ?	Comprendre pourquoi les pays accordent de l'importance aux résultats sportifs internationaux de leurs athlètes. Être capable d'identifier et d'illustrer la diversité des activités économiques relatives au sport. Connaître et illustrer des incidences de la pratique des activités physiques de pleine nature sur les environnements naturels et la biodiversité.
Quelles sont les dérives liées au sport ?	Identifier les dérives liées au sport (violences psychologiques, physiques, sexuelles ; tricheries ; dopage ; corruptions ; discriminations). Comprendre pourquoi le sport peut amener à des phénomènes de violences et de tricherie. Connaître des actions de prévention.
Quelle est la place des femmes dans le sport ?	Comprendre pourquoi les femmes sont moins nombreuses à pratiquer le sport et sont moins présentes dans les instances dirigeantes que les hommes. Connaître quelques plans d'action mis en place par l'État et le mouvement sportif pour développer la place des femmes dans le sport, et être capable d'illustrer les éléments principaux de ces plans.
Qu'est-ce que le sport adapté ?	Comprendre l'importance de la pratique physique pour des personnes en situation de handicap. Comprendre la nécessité d'adapter les pratiques physiques aux différentes formes de handicap. Connaître des exemples d'innovations technologiques au service du sport adapté. Comprendre les enjeux du « sport partagé » (formes de pratique physique associant des personnes valides et des personnes en situation de handicap).

<b>Technologie des Apsa</b>	
Ce thème permet aux élèves d'aborder la culture sportive par l'acquisition de connaissances théoriques relatives aux Apsa. Afin de faciliter les liens entre la théorie et la pratique, on s'appuie sur une ou plusieurs Apsa pratiquées dans l'enseignement de spécialité lors de l'année de terminale.	
Axes de questionnement	Objectifs d'apprentissage
Comment une Apsa évolue-t-elle ?	<p>Connaître l'origine d'une Apsa et les étapes marquantes de son évolution.</p> <p>Comprendre que l'évolution d'une Apsa et l'émergence de nouvelles formes de pratique de cette Apsa sont liées à différents types de facteurs.</p> <p>Comprendre et illustrer la manière dont les transformations des matériaux et les apports de nouvelles technologies influent sur l'évolution d'une Apsa.</p> <p>Comprendre et illustrer la manière dont les pratiquants eux-mêmes font évoluer une Apsa.</p> <p>Comprendre et illustrer la manière dont les modifications d'un règlement sportif influent sur l'évolution d'une Apsa.</p>
Quelles sont les caractéristiques technico-tactiques d'une Apsa ?	<p>Savoir ce que recouvre la notion de biomécanique dans le domaine du sport et comprendre son intérêt pour l'optimisation de la performance sportive.</p> <p>Connaître les techniques fondamentales d'une Apsa et comprendre leurs principes d'efficacité.</p> <p>Connaître les principes tactiques fondamentaux d'une Apsa et être capable de les illustrer.</p> <p>Comprendre pourquoi et illustrer la manière dont les composantes techniques et tactiques de la performance dans une Apsa sont étroitement liées.</p>
Comment analyser une prestation physique et un niveau de performance dans une Apsa ?	<p>Être capable d'identifier un niveau de performance dans une Apsa et de commenter une prestation physique en s'appuyant sur des indicateurs pertinents.</p> <p>Être capable d'identifier des pistes d'amélioration suite à l'analyse d'une prestation.</p> <p>Savoir exploiter les apports des outils numériques pour analyser et améliorer une performance dans une Apsa.</p>

<b>Technologie des Apsa</b>	
À travers cette thématique, les élèves apprennent à caractériser un niveau de performance dans une Apsa. Afin de faciliter les liens entre la théorie et la pratique, on s'appuie sur une ou plusieurs Apsa pratiquées durant l'année de première dans le cadre de l'enseignement de spécialité.	
Axes de questionnement	Objectifs d'apprentissage
Quels sont les principes fondamentaux de l'entraînement dans une Apsa ?	<p>Comprendre pourquoi il est indispensable de s'échauffer avant la pratique d'une Apsa et être capable de conduire un échauffement.</p> <p>Connaître les indicateurs d'une charge de travail dans une Apsa.</p> <p>Comprendre l'intérêt de l'alternance de périodes de récupération et d'effort dans l'entraînement d'une Apsa.</p>
Comment caractériser un niveau de performance dans une Apsa et décrire une prestation physique ?	<p>Être capable d'identifier les facteurs psychologiques, physiologiques, techniques et tactiques d'une performance dans une Apsa.</p> <p>Être capable d'identifier les étapes de progression dans une Apsa en s'appuyant sur des indicateurs.</p> <p>Savoir exploiter les apports des outils numériques pour décrire et analyser une performance dans une Apsa.</p> <p>Être capable de décrire et de commenter une prestation physique réalisée par soi-même ou par un autre élève à l'aide de différents indicateurs.</p>

<b>Métiers du sport et du corps humain</b>	
À travers cette thématique, les élèves identifient la diversité des secteurs professionnels liés au domaine des pratiques physiques et du corps. Cette thématique les aide à situer leur projet personnel dans le champ des pratiques physiques. Elle peut être articulée avec l'accompagnement au choix de l'orientation.	
Axes de questionnement	Objectifs d'apprentissage
Quelles sont les caractéristiques de l'environnement professionnel des métiers du sport et du corps ?	Être capable d'identifier la diversité des secteurs professionnels relatifs au domaine des pratiques physiques et du corps (les métiers de l'enseignement, de l'entraînement, de la santé et du bien-être, du management et de la gestion des structures sportives, du tourisme et des loisirs sportifs, de la sécurité et de la protection des personnes). Connaître les formations, les diplômes et les qualifications associés aux métiers du sport et aux métiers du corps. Connaître les caractéristiques du travail et de l'emploi dans le domaine des pratiques physiques.
Quels sont les différents types de publics concernés par la pratique physique ?	Identifier les différents publics de pratiquants (enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap). Comprendre l'importance de prendre en compte les caractéristiques psychologiques et physiologiques de ces publics pour organiser leur pratique. Connaître la diversité des contextes de la pratique physique (écoles, clubs sportifs, associations de quartier, structures privées, structures de réadaptation et de remise en forme physique).

<b>Pratique physique et santé</b>	
À travers cette thématique, les élèves identifient les effets de la pratique physique sur la santé et le bien-être physique, psychologique et social.	
Axes de questionnement	Objectifs d'apprentissage
Comment définir la notion de santé ?	Connaître les trois dimensions principales de la santé (physiologique, psychologique, sociale) et savoir les illustrer. Connaître les principes fondamentaux d'une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique régulière, qualité des relations sociales). Savoir différencier les notions de santé individuelle et de politique de santé publique.
Quels sont les effets de la sédentarité et de l'activité physique sur la santé physiologique ?	Connaître les critères permettant de définir les notions de sédentarité et d'activité physique. Comprendre que l'on peut être à la fois actif et sédentaire. Connaître les indicateurs et les intensités d'une activité physique. Connaître et savoir utiliser des outils (notamment les objets connectés) permettant d'évaluer l'intensité d'une activité physique. Connaître les conséquences liées à un excès de sédentarité (obésité, maladies cardio-vasculaires, hypertension) et comprendre pourquoi une activité physique régulière permet le bon fonctionnement de l'organisme. Comprendre pourquoi sont apparues les notions de « sport santé » et de « sport sur ordonnance ». Être capable de différencier les principales lésions ligamentaires, tendineuses, musculaires, osseuses ou cartilagineuses liées à une activité physique inappropriée.
Quelles sont les incidences de la pratique physique sur les dimensions psychologiques de la personne et sur les relations sociales ?	Connaître différentes émotions (plaisir, appréhension, peur, satisfaction, fierté, persévérance, agressivité) liées à la pratique physique et être capable d'apporter des illustrations. Comprendre pourquoi et à quelles conditions la pratique physique peut améliorer ou dégrader l'estime de soi et la confiance en soi. Comprendre pourquoi et à quelles conditions la pratique physique peut favoriser le lien social.
Comment caractériser la condition physique ?	Connaître les qualités physiques fondamentales (endurance, vitesse, force, souplesse, coordination). Connaître et être capable de mettre en œuvre des tests permettant d'évaluer les qualités physiques. Connaître les filières énergétiques et les mettre en lien avec les efforts effectués dans des Apsa.

## EPREUVE ORALE

### EPREUVE : ATHLETISME COURSES (800m)

#### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA « courses 800m » est proposée de manière à évaluer l'AFL « 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 ».

L'épreuve doit révéler le plus haut niveau de performance et d'efficacité technique de l'élève.

#### Principes d'élaboration de l'épreuve « course 800m »

L'épreuve comporte la production de deux courses de 800m chronométrées.

La récupération maximum est de 5 minutes entre les deux courses.

Le temps de passage au 400 mètres est chronométré pour les deux courses.

#### Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

Après un temps d'échauffement maximum de 30 minutes, le candidat réalise une prestation physique de deux courses de 800mètres

Le candidat n'a pas le droit de disposer de montre ou de chronomètre pendant l'épreuve.

#### Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points.

La note cumule la performance réalisée (élément A sur 6 points) et l'efficacité technique (élément B sur 6 points).

- Élément A : Il correspond à la somme des deux performances réalisées sur 800 mètres
- Élément B : Il correspond à la gestion de son allure : écart entre le temps de passage au 400 mètres de la première course et de la deuxième course ; et à la gestion de ses efforts : écart entre le premier et le deuxième 800m.

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.

## Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Éléments Spécifiés dans l'APSA	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		
		Note	Temps Filles	Temps Garçons	Note	Temps Filles	Temps Garçons	Note	Temps Filles	Temps Garçons	Note	Temps Filles	Temps Garçons
La performance maximale Sur 6 points	Somme des deux performances réalisées sur 800 mètres	0,25	9'01	7'26	1,5	8'09	6'40	3	7'17	5'53	4,5	6'34	5'17
		0,6	8'47	7'13	1,8	7'58	6'30	3,3	7'08	5'45	4,8	6'27	5'10
		0,9	8'34	7'02	2,1	7'48	6'20	3,6	6'59	5'38	5,1	6'20	5'04
		1,2	8'21	6'51	2,4	7'36	6'11	3,9	6'50	5'31	5,4	6'13	4'58
					2,7	7'26	6'02	4,2	6'42	5'24	5,7	6'06	4'52
											6	6'00	4'47
L'efficacité technique  L'indice technique chiffré révèle Sur 6 points	Ecart entre le temps de passage au 400m de la première course et de la deuxième course	L'écart est compris supérieur à 15''			L'écart est compris entre 15'' et 11''			L'écart est compris entre 10'' et 6''			L'écart est inférieur ou égal à 5''		
		0,5			1			2			3		
	Ecart entre les temps de deux 800m	L'écart est compris supérieur à 20''			L'écart est compris entre 20'' et 14''			L'écart est compris entre 13'' et 7''			.L'écart est inférieur ou égal à 6''		
		0,5			1			2			3		

## EPREUVE : VTT

### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA « VTT » est proposée de manière à évaluer l'AFL « S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain. ».

L'épreuve invite le candidat à s'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources, à adapter son déplacement dans une recherche d'efficacité notamment en prélevant des informations dans son environnement pour choisir des itinéraires et anticiper des trajectoires.

### Principes d'élaboration de l'épreuve de VTT

**L'épreuve est composée de deux parcours différents à enchaîner par le candidat : un parcours de cross puis un parcours de trial.**

Le candidat apporte son propre matériel et reste garant de son bon fonctionnement.

Le port du casque est obligatoire sur l'ensemble de l'épreuve.

Au début de l'épreuve, le candidat reconnaît les deux parcours ; à vélo et ou à pied. Il projette d'une part le temps qu'il pense effectuer sur la distance imposée du parcours de cross et d'autre part choisit 3 zones dans le parcours de trial qu'il pense pouvoir réaliser dans le temps imparti à sa réalisation (45 secondes au maximum).

Le candidat réalise donc de manière enchaînée :

- **Un parcours de cross** sur un circuit en boucle, dont la distance est fixée par les examinateurs (entre 1500 et 2000m). Le parcours devra comporter des surfaces d'évolution diverses avec étranglements, au moins une côte, des virages serrés, le tout avec des dénivelés permettant de valoriser les qualités techniques et stratégiques du candidat.  
A l'arrivée du cross, le candidat dispose 3 minutes pour effectuer les réglages nécessaires à la réalisation du parcours de trial.
- **Un parcours de trial** : Au terme de ses 3 minutes, le candidat s'élance sur le parcours composé de 3 zones qu'il a préalablement choisies parmi 6 zones mises à sa disposition. Ces 6 zones sont répertoriées par niveau de difficulté : 2 zones de difficulté A, 2 zones de difficulté B et 2 zones de difficulté C. Le candidat dispose d'un essai par zone. Il doit réaliser le parcours en 45 secondes maximum en essayant de ne pas poser d'appui ou ne pas sortir de la zone.

### Conditions de passation 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.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

### Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini », noté sur 4.
- l'élément B « Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficacité », noté sur 6

Le niveau de difficulté dans lequel s'engage l'élève détermine un coefficient (de 0,8, à 1,2) qui s'applique au total des points obtenus dans les deux éléments (note AFL sur 12 points = (points élément A + points élément B) x coefficient de difficulté).

## Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Éléments Spécifiés dans l'APSA	Repères d'évaluation							
		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	Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire sur un <b>parcours de cross</b>	Le candidat a des déplacements saccadés (lenteur ou arrêt), il pose le pied sur l'ensemble du parcours. La majorité des secteurs posent trop de problèmes. La vitesse est faible.		Le candidat finit son circuit avec des erreurs et/ou pose de pied (sup à 5). Certains secteurs sont passés de façon efficace et d'autres restent lents.	Le candidat franchit généralement les secteurs efficacement : quelques rares erreurs possibles (inf. à 5).	Le candidat passe la totalité des secteurs avec fluidité, efficacité et une vitesse soutenue.			
		Vitesse garçons	<14 km/h	De 14,1 à 16 km/h	De 16,1 à 18 km/h	>18 km/h			
		Vitesse filles	<11 km/h	De 11,1 à 13 km/h	De 13,1 à 15 km/h	>15 km/h			
Sur 4 points	Choisir et s'engager physiquement sur un circuit adapté à ses ressources	Le candidat choisit des parcours techniques inadaptés à ses capacités : il évite, contourne. Il commet trois fautes (évitement, pose de pied, chute...) ou plus.  Il abandonne ou dépasse le temps imparti.		Il réussit son parcours à la limite du temps imparti / Le parcours est fini avec une grande rapidité. Il commet deux fautes.  Il doit réguler son projet pour améliorer son temps et la qualité technique de son passage	Il finit le parcours global dans le temps imparti. Il commet une faute.  Il n'a pas de régulation à apporter. Le niveau de difficultés choisi correspond au niveau de l'élève.	Il réalise son parcours global dans un temps inférieur au temps imparti (voir rapide) malgré la difficulté importante du parcours. Il ne commet pas de faute  Il atteint le niveau le plus élevé.			
		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  Sur 6 points	Utiliser un VTT pour se déplacer efficacement lors d'un <b>parcours de cross</b> : fréquence de pédalage, qualité des trajectoires choisies et du freinage.	Fréquences de pédalage inadaptées, peu d'utilisation du dérailleur.  Trajectoires non anticipées, aléatoires  Il freine brutalement et/ou trop tardivement.	Fréquences de pédalage rarement adaptées, utilisation tardive du dérailleur.  Trajectoires irrégulières.  Il freine essentiellement du frein arrière. Il n'utilise pas ou trop peu le frein avant.	Fréquences de pédalage le plus souvent adaptées, début d'anticipation dans l'utilisation du dérailleur en fonction du dénivelé, les vitesses craquent parfois.  Trajectoires cohérentes.  Il utilise les deux freins de manière équilibrée.	Fréquences de pédalage adaptées, anticipation dans l'utilisation du dérailleur.  Trajectoires précises et anticipées.  Il freine de manière précise pour ne pas perdre de temps.
	Utiliser un VTT pour <b>franchir les obstacles</b> techniques du circuit en utilisant de façon optimale les développements possibles.	Le vététiste utilise son développement de manière inadaptée (trop long/trop court) pour essayer de franchir différents obstacles.  Techniques inefficaces : il ne guide pas sa roue avant dans un endroit précis, il n'a pas de représentation de la roue arrière, il pédale de façon discontinue. Mauvais placement du poids du corps.	Le vététiste choisit le bon développement pour essayer de franchir différents obstacles mais le changement de braquet est tardif, il se fait sur l'obstacle.  Techniques: il fait le choix d'une trajectoire, il prend des virages plus larges avec pédale basse à l'intérieur.	Le vététiste choisit le bon développement pour franchir différents obstacles et il anticipe le changement de braquet.  Techniques: il dissocie les roues avant et arrière, il prend des virages plus coupés avec les pédales à la même hauteur. Déplacement du poids du corps permettant l'équilibre.	Le vététiste choisit le bon développement pour franchir sans perdre de temps le différents obstacles.  Les techniques sont précises et adaptées : Il dissocie les roues, il utilise son poids du corps et le terrain pour optimiser ses trajectoires.
		0,25 à 1,5	1,75 à 3	3,25 à 4,5	4,75 à 6
<b>Coefficient de difficulté du parcours choisi</b>	<b>Coefficient (0,8 à 1,2) appliqué à la somme des points obtenus pour l'élément 1 et l'élément 2</b> Éléments choisis : AAB (coefficient 0,8) ; ABB (coefficient 0,9) ; ABC (coefficient 1) ; BBC (coefficient 1,1) ; CCB (coefficient 1,2)				

## EPREUVE : DANSE

### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition ».

L'épreuve engage le candidat à présenter une composition individuelle devant un public.

Un seul passage est autorisé.

Le cadre de l'épreuve définit l'espace de pratique, la durée (minimale à maximale), l'environnement sonore, la tenue, les éléments scénographiques, les accessoires.

Les projets de composition sont présentés avant l'épreuve par les candidats, à l'oral ou à l'écrit (exemples : titre, thème, propos ...)

### Principes d'élaboration de l'épreuve de danse

L'épreuve est composée de deux parties et engage le candidat à composer, présenter et interpréter :

- 1) Une **chorégraphie individuelle** d'une durée de 2' à 3' préparée par le candidat **en amont de l'épreuve**. La création doit mettre en évidence une démarche de création originale, des procédés de composition diversifiés et des formes corporelles complexes jouant sur différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif.
- 2) Une **séquence** (extraite de sa chorégraphie individuelle) **transformée le jour de l'épreuve** en **fonction d'un inducteur** choisi entre deux tirés au sort dans 6 catégories : espace, temps, énergie, corps, contexte imaginaire, utilisation d'un objet.

### Conditions de passation 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.

- Dimension de l'espace scénique : **8 mètres sur 10 mètres** (salle de danse ou gymnase). L'utilisation des murs comme appuis ou autres est interdite.
- Danser en chaussettes est interdit par mesure de sécurité.
- Épreuve interdite au public (seuls les jurys et les autres candidats assistent à la totalité de l'épreuve)
- Les accessoires sont autorisés mais **l'utilisation d'eau, sable, farine, confettis, pétards, feu et tout autre aménagement impactant l'état de la scène est INTERDITE !** La scène doit être propre après le passage de chaque candidat.
- Le temps de montage et de démontage d'un éventuel décor ne doit pas dépasser 1 min.
- Des vestiaires sont à disposition pour se changer. **Par mesure de précaution, les objets de valeurs seront à apporter et placer sous la responsabilité des candidats dans la salle d'examen.**

**Attention :** Le téléphone portable n'étant pas autorisé dans la salle d'examen, il ne pourra en aucun cas servir de support pour la diffusion du montage musical.  
Les téléphones portables doivent être éteints pendant toute la durée de l'épreuve et aucun contact avec l'extérieur ou entre les candidats n'est autorisé.

### Déroulement de l'évaluation :

- Lors de l'accueil des candidats, le jury constitue l'ordre de passage des compositions. Il précise le déroulement de l'épreuve et vérifie tous les supports musicaux. **La musique du candidat est transmise par clé USB.**
- Les candidats s'échauffent et prennent l'espace.
- Suivant l'ordre de passage établi, les candidats font une présentation orale de leur composition personnelle (possibilité de s'appuyer sur un document préparé en amont) avant de la présenter physiquement au jury dans l'espace délimité et orienté.
- **Les candidats tirent au sort deux inducteurs** (un seul à retenir) parmi les catégories suivantes :
  - Espace (exemple : minuscule)
  - Temps (exemple : ralenti)
  - Énergie (exemple : relâché)
  - Corps (exemple : sans les mains)
  - Contexte imaginaire (exemple : en plein hiver, sur la glace...)
  - Utilisation d'un objet (exemple : un banc)

	N°	TEMPS	INTITULE DE LA SEQUENCE	DETAILS
Tirage au sort des ordres de passage des chorégraphies préparées				
Partie 1 : chorégraphie préparée	1	20 min	Vérification de son support musical Echauffement Répétition de sa composition (prise d'espace)	
	2	Début de l'épreuve	Présentation orale de sa chorégraphie préparée.	Le jury se donne le droit de questionner le candidat pour l'aider à expliciter sa démarche.
		3 min		
3	Entre 2' et 3'	Présentation physique des compositions chorégraphiques préparées. Les candidats qui sont déjà passés regardent les autres.	Univers sonore fourni par le candidat <b>exclusivement sur clé USB.</b> Format numérique : MP3 ou WAV. Un seul fichier sur la clé USB. Montage musical coupé à la durée de la composition chorégraphique.	
Tirage au sort d'un inducteur dans deux catégories sur six.				
Partie 2 : chorégraphie avec	4	20 minutes	Travail de transformation d'une séquence extraite de la composition préparée. Séquence extraite : entre 30'' et 50'' Séquence transformée : entre 30'' et 1'.	3 univers sonores proposés par le jury : - Musique 1 - Silence - Musique 2 Ces 3 univers sonores passent en boucle durant le temps de travail.
	Tirage au sort des ordres de passage des chorégraphies avec inducteur + annonce de l'inducteur et du support musical retenus par le candidat			

	5	Entre 30'' et 50''	Présentation de la séquence choisie non transformée.	Univers sonore choisi parmi ceux proposés à l'étape 4.
	1 min de récupération			
	6	Entre 30'' et 1'minute	Présentation de la séquence transformée.	Même univers sonore qu'à l'étape 5.

Tout manquement (durée de la chorégraphie préparée ou transformée, support musical non enregistré, non coupé...) entraînera une pénalité.

#### Conseils pour la préparation de l'épreuve – Points de vigilance :

- Le candidat se présente à l'épreuve en tenue adaptée : possibilité de proposer un costume en lien avec la composition chorégraphique préparée en amont de l'épreuve.
- Les élèves peuvent s'appuyer sur différents styles de danse (classique, contemporain, hip-hop...).

#### Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points (deux éléments chacun sur 6 points).

- Sur 6 points : AFL Élément A « s'engager pour interpréter » (élément évalué lors de la composition préparée et la séquence transformée).
- Sur 6 points : AFL Élément B « composer et interpréter un propos artistique » (élément évalué lors de la composition préparée et la séquence transformée).

## Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
« 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	<b>Engagement moteur</b>  Qualité des réalisations	<i>De 0,15 à 0,7 points</i>  Motricité simple  Réalizations brouillonnes.	<i>De 0,8 à 1,4 points</i>  Motricité globale  Réalizations précises	<i>De 1,5 à 2,2 points</i>  Motricité variée, complexe mais pas toujours maîtrisée  Réalizations animées.	<i>De 2,3 à 3 points</i>  Motricité complexe et maîtrisée  Réalizations expressives
	<b>Engagement émotionnel</b>  Présence	<i>De 0,1 à 0,7 points</i>  Présence et concentration faibles	<i>De 0,8 à 1,4 points</i>  Présence intermittente	<i>De 1,5 à 2,2 points</i>  Présence impliquée	<i>De 2,3 à 3 points</i>  Présence engagée
Composer et développer un propos artistique  Sur 6 points	Chorégraphie préparée	<i>De 0,15 à 1 point</i>  Projet absent ou confus. Sans fil conducteur. Procédés pauvres et /ou maladroits. Eléments scénographiques décoratifs. Espace sans choix.	<i>De 1 à 2,8 points</i>  Projet inégal. Fil conducteur intermittent. Procédés ébauchés, repérables. Eléments scénographiques redondants. Espace organisé.	<i>De 2 à 2,9 points</i>  Projet lisible et organisé. Fil conducteur permanent. Eléments scénographiques sélectionnés. Procédés pertinents. Espace construit.	<i>De 3 à 4 points</i>  Projet épuré et structuré. Fil conducteur structurant. Eléments scénographiques créatifs. Procédés affirmés, singuliers. Espace choisi, singulier.
	<i>Projet artistique</i> <i>Lisibilité du propos</i> <i>Ecriture chorégraphique</i>  <i>Prise en compte de l'oral</i>				

	<p>Chorégraphie avec inducteur</p> <p>Traitement de l'inducteur</p>	<p><i>De 0,1 à 0,4 points</i></p> <p>Traitement hors sujet. Éléments nouveaux peu repérables. Transformation inopérante.</p>	<p><i>De 0,5 à 0,9 points</i></p> <p>Traitement allusif et / ou occasionnel. Transformation opérante.</p>	<p><i>De 1 à 1,4 points</i></p> <p>Traitement continu qui sert la composition.</p>	<p><i>De 1,5 à 2 points</i></p> <p>Traitement distancié, évocateur (poétique, original) qui enrichit la composition.</p>
--	---	--	---	--	--

## EPREUVE : BADMINTON

### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA « badminton » est proposée de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour gagner en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

L'épreuve engage le candidat dans plusieurs séquences d'opposition (au moins trois) présentant des rapports de force équilibrés.

En fonction des contextes et des effectifs, différents aménagements de l'épreuve sont possibles en termes de poules ou de formules de compétition.

### Principes d'élaboration de l'épreuve de badminton

Chaque candidat(e) dispute au moins trois matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Une rencontre se joue en deux sets gagnants de 9 points avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement).

L'arbitrage est réalisé par un membre du jury ou par un joueur de la poule.

La constitution des poules, tableaux est proposée par le jury et peut être régulée par les évaluateurs au cours de l'épreuve.

Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre les sets pour permettre aux candidats d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

Les règles essentielles sont celles du badminton.

### Conditions de passation 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 avant le début de l'épreuve et d'un temps d'échauffement de 2 minutes avant chacun des matchs de la poule.

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.

Contrôle et mise à disposition du matériel : le candidat est tenu de jouer avec un matériel homologué ; le jury vérifiera les raquettes des candidats et en mettra éventuellement à disposition. Les volants sont fournis par l'organisation.

### Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu »
- l'élément B « Efficacité individuelle et/ou collective ». Pour cet élément, la notation se fait en fonction du nombre de défaites et de victoires.

Si le rapport de force n'est pas équilibré au sein de chaque groupe constitué, des aménagements du critère « gain des matchs » peuvent être effectués par les membres du jury. Le différentiel entre les points gagnés et les points perdus pour chaque rencontre peut par exemple être retenu.

## Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation																			
	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 (Individuel ou collectif)	Utilisation efficace d'une seule technique.					Utilisation au maximum de 2 techniques pour mettre l'adversaire en difficulté.					Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque (variation sur la profondeur, la largeur et des smatches).					Utilisation optimale d'au moins 4 techniques (dégagé, amorti, contre amorti, contre amorti croisé, smatch, kill, drive...)				
	Jeu en zone centrale le plus souvent, frappes de face, en cloche, avec nombreuses fautes directes.					Intention de sortir l'adversaire de la zone centrale ou recherche systématique de la faute adverse, par un jeu plus accéléré sur un coup préférentiel.					Déplace l'adversaire en variant soit en profondeur, soit en largeur, afin d'exploiter un volant identifié favorable pour conclure le point par un coup préférentiel.					Crée la rupture en variant ses coups en longueur et latéralement, avec capacité de changement de rythme				
	Peu voire pas de déplacements, qui désorganisent le joueur.					Défense inefficace avec déplacements réactifs, en retards ou trop lents.					Défense plus efficace, déplacements adaptés à la trajectoire reçue sur tout le terrain. Début de remplacement.					Couverture défensive optimale, Déplacements et replacements anticipés et dynamiques même dans les phases de forte pression				
	Projet de jeu est uniquement de défendre son terrain.					Le projet de jeu consiste à déplacer l'adversaire en exploitant majoritairement la profondeur du terrain.					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...) et de finir le point par rupture sur frappe forte et situation.					Le projet de jeu repose sur des stratégies s'appuyant sur les points forts et faibles repérés chez l'adversaire. (Fixation, contrepied, changement de rythme, ...)				
Efficacité individuelle et /ou collective	<i>Gain des matchs*</i>					<i>Gain des matchs*</i>					<i>Gain des matchs*</i>					<i>Gain des matchs*</i>				
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

## EPREUVE : MUSCULATION

### Principes d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA « musculation » est proposée de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé.

### Principes d'élaboration de l'épreuve de musculation

L'épreuve s'appuie sur la réalisation d'une séance d'entraînement en lien avec un projet personnel sur deux groupes musculaires parmi 10 possibles.

- Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. Il choisit son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel (Tonification-Volume-Puissance).
- Le candidat sera évalué sur deux groupes musculaires parmi les 10 listés : **biceps, triceps, pectoraux, dorsaux, abdominaux, deltoïdes, trapèzes, quadriceps, ischio-jambiers, mollets.** Un sera choisi par le candidat, l'autre sera tiré au sort en début d'épreuve. Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (postures, etc...) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse sur la fiche de présentation de séance.
- À la fin de son épreuve, l'élève analyse par écrit sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé sur la fiche de présentation de séance (voir ci-dessous).

### Conditions de passation 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.

Le matériel fourni pour la séance sera composé de bancs, barres, haltères, élastiques et poids allant de 0,5 à 20 kg.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. Cette observation sera accompagnée d'un échange sur sa prestation avec les examinateurs.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.

### Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement » est noté sur 8 points
- l'élément B « Analyser sa production pour réguler son projet » est noté sur 4 points. La notation s'appuie sur le document fourni aux candidats (Fiche Présentation de séance).

## Repères d'évaluation de l'AFL

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 projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile	Le projet est personnalisé et cohérent	Le projet est personnalisé, cohérent et optimal
	Le mobile personnel est exprimé de manière confuse  Gestuelles et postures approximatives, parfois non maîtrisées et / ou non sécuritaires  Respiration inversée ou apnée  L'amplitude et / ou la fréquence sont erratiques au fil des séries Aucune ou peu de gestion du rythme et / ou de la récupération  La charge de travail est inadaptée aux ressources de l'élève	Le mobile est identifié  Dégradations ou compensations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures  Respiration non maîtrisée sur certaines phases d'effort  L'amplitude et / ou la fréquence sont inconstants au fil des séries Rythme et récupération inadaptés aux ressources immédiates et disponibles du candidat  La charge de travail est parfois peu adaptée aux ressources des élèves (trop faible/ trop forte)	Le mobile est précis, il engage le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces et maintenues malgré la fatigue  Respiration adaptée à l'effort  L'amplitude et / ou la fréquence se dégradent au fil des séries Rythme et récupération adaptés aux ressources immédiates et disponibles du candidat  La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves et à l'effort envisagé	Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre les zones d'efforts visées  Respiration est adaptée au mouvement et à la charge  Le rapport amplitude / fréquence est maintenu tout au long des répétitions  Le mouvement ne se détériore pas ou très peu en fin de série
	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 et approximatifs La régulation de l'entraînement tient peu compte des ressentis	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	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	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
	De 0,25 à 1 point	De 1,25 à 2 points	De 2,25 à 3 points	De 3,25 à 4 points

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

## Fiche de présentation de séance

<b>NOM :</b>		<b>Prénom :</b>								
<b>PROJET CHOISI à entourer</b>		<b>PROJET TONIFICATION</b>			<b>PROJET VOLUME</b>			<b>PROJET PUISSANCE</b>		
<b>Pourquoi ce choix de projet ? Effets recherchés ?</b>										
<b>Charges de travail (nombre de séries, de répétition, temps de récupération et vitesse d'exécution)</b>		<b>Charge prévue :</b>		<b>Nombre de séries prévues :</b>		<b>Nombre de répétitions prévues par série :</b>				
		<b>Temps de récupération prévu :</b>			<b>Vitesse d'exécution du mouvement :</b>					
MUSCLE(S) TRAVAILLE(S)	NOM DE L'ATELIER (ou) DE L'EXERCICE	CHARGE REALISEE	Travail par série	NOMBRE DE REPETITIONS REALISEES PAR SERIE	TEMPS DE RECUPERATION PREVU ENTRE 2 SERIES	Justifications du choix de la charge	Justifications en cas d'évolution de la charge pendant les séries	Ateliers complémentaires permettant de travailler le même groupe musculaire	Muscle antagoniste et exercices pour le travailler	
1  Celui choisi par le candidat			1							
			2							
			3							
			4							
			5							
			6							
				1						
				2						
				3						
				4						
				5						
				6						

2 Celui tiré au sort par le candidat			1						
			2						
			3						
			4						
			5						
			6						
			1						
			2						
			3						
			4						
			5						
			6						
<b>RESSENTI PERSONNEL LORS DE SA PRATIQUE (à remplir pendant l'évaluation)</b>									
<i>RESSENTI PSYCHOLOGIQUE</i>				<i>RESSENTI RESPIRATOIRE</i>				<i>RESSENTI MUSCULAIRE</i>	
Très facile Facile Assez difficile Très difficile				Pas essoufflé Peu essoufflé Très essoufflé Manque d'oxygène				Aucune douleur musculaire Sensations de chaleur musculaire Sensations de fatigue musculaire (muscles durs) Tremblements du muscle sollicité (muscles tétanisés)	
<b>Perspectives pour une séance future :</b>									