



**Baccalauréat général et technologique
Epreuve ponctuelle terminale d'EPS
Guide d'accompagnement pour l'épreuve d'EPS**

Ce document est à destination des candidats aux épreuves ponctuelles d'éducation physique et sportive du baccalauréat général et technologique. Les conseils donnés dans ce guide visent à aider les candidats à préparer les épreuves.

L'épreuve d'EPS est composée de deux évaluations dans deux activités physiques et sportives et ou artistiques au choix :

- 800m / Tennis de table
- 800m / Danse
- Tennis de table / Danse

La note d'EPS résultera de la moyenne des deux évaluations.

Table des matières

Danse	2
Tennis de Table	5
Demi-Fond	7



Baccalauréat général et technologique Epreuve pontuelle terminale d'EPS

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de Danse

Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en danse. Le [document de référence](#) est publié au BO n°36 du 03/10/2019.

1. Descriptif de l'épreuve

Prévoir un solo de 1'30 à 2'30 avec un accompagnement musical sur clé USB lecteur MP3, Ipod, smartphone (le silence est autorisé).

Espace scénique 10 X 8 m

L'épreuve se déroulera en 4 temps:

1er temps -tirage au sort-

Vous tirerez au sort deux inducteurs (mots ou phrases) parmi plusieurs proposés, vous en choisirez un des deux qui vous servira de support pour transformer une partie de votre solo .

L'inducteur est une source d'inspiration.

Exemple : "porté par la tempête", "sur la lune", "avec une colonne vertébrale en mousse", "électrifié", "en craquant", "zig zag", "en spirale",

2eme temps -échauffement et préparation à la transformation- durée 30'

Votre support musical ne pourra être utilisé que ponctuellement, d'autres candidats travailleront en parallèle dans le même espace d'échauffement (*vous pourrez utiliser votre propre support avec casque ou écouteurs.*)

Lors de ce 2eme temps qui durera 30 minutes vous serez **observé ET évalué**.

Vous vous échaufferez et vous transformerez une partie de votre solo (entre 20 et 40 secondes), au regard de l'inducteur choisi **pour en faire une nouvelle proposition**.

3eme temps- solo -durée 1'30 à 2'30, (avec support musical prévu):

Présentation du Solo

4eme temps - ré écriture dansée:

Vous re-danserez l'extrait de votre solo choisi (sans transformation), d'une durée de 20 à 40 secondes et sans musique

Puis toujours sans musique, vous proposerez votre transformation dansée de cet extrait, selon l'inducteur choisi, d'une durée de 20 secondes à 1'.



2. Conseils pour vous préparer

Pour le

Temps 2:

-IL S'AGIT DE:

préparer son corps à une exécution fine de son solo ET MODIFIER sa GESTUELLE en fonction de l'inducteur choisi pour se préparer au temps 4.

-IL NE S'AGIT PAS de se contenter de refaire une fois sommairement son solo pour se le remettre en mémoire.

Pour le

Temps 3:

Pour la préparation du solo

-IL S'AGIT DE:

Choisir un thème personnel.

Proposer une CRÉATION chorégraphique artistique portée par une gestuelle et une interprétation PERSONNELLE adaptée à ce thème.

-IL NE S'AGIT PAS D'UNE SUCCESSION D'ELEMENTS TECHNIQUES, MAIS BIEN D'UN TRAVAIL DE CREATION PERSONNELLE, NOURRI PAR UN PROJET COHERENT. Toute forme de danse est acceptée à partir du moment où il y a un projet personnel, où la technique est au service d'un thème, d'une idée, d'un support.

Pour le

Temps 4:

-IL S'AGIT de montrer UNE NOUVELLE PROPOSITION CORPORELLE, transformer l'espace, la durée, les formes de corps, l'énergie du geste (Ex: faire plus vite, plus fort, plus saccadé, irrégulier ou régulier, plus doux, plus petit, plus grand, ramolli, plus raide, de dos, au sol, en parlant etc.....) **à partir de l'inducteur.**

-IL NE S'AGIT PAS de refaire l'extrait en prenant une pose à laquelle me fait penser le mot par exemple, ou en ne transformant qu'un ou deux gestes.

Attention de ne pas choisir un inducteur trop proche du thème de votre solo qui risquerait de limiter une réelle transformation de votre extrait.

Exemple : si le thème de votre solo est "la folie", et que vous avez tiré au sort les 2 inducteurs "porté par la tempête" et "spirale" il serait plus judicieux de choisir "spirale" permettant une réelle transformation de votre danse.



3. Les critères d'évaluation

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie individuelle, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.	6	Engagement moteur (commun à la composition et à la transformation).	Motricité simple ; réalisations brouillonnes. 0-1,5 pt	Motricité globale ; réalisations précises. 2-3 pts	Motricité variée, complexe mais pas toujours maîtrisée ; réalisations animées. 3,5 – 4,5 pts	Motricité complexe et maîtrisée ; réalisations expressives. 5-6 pts
	4	Présence de l'interprète (commun à la composition et à la transformation).	Présence et concentration faibles. 0-1 pt	Présence intermittente. 1-2 pts	Présence impliquée. 2-3 pts	Présence engagée. 3-4 pts
	4	Projet artistique Lisibilité du propos, écriture chorégraphique (exclusivement sur la	Projet absent ou confus. Sans fil conducteur Procédés pauvres et/ou maladroits.	Projet inégal. Fil conducteur intermittent. Procédés ébauchés,	Projet lisible et organisé. Fil conducteur permanent. Procédés pertinents.	Projet épuré et structuré. Fil conducteur structurant. Procédés affirmés,

		composition).	Éléments scénographiques décoratifs. Espace sans choix. 0-1 pt	repérables. Éléments scénographiques redondants. Espace organisé. 1-2pts	Éléments scénographiques sélectionnés. Espace construit. 2-3 pts	singuliers. Éléments scénographiques créatifs. Espace choisi, singulier. 3-4 pts
Se préparer et s'engager individuellement pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.	6	Engagement dans la phase d'échauffement et de préparation. Traitement de l'inducteur (exclusivement sur la transformation).	Préparation inadaptée. Engagement intermittent ou absent. Traitement hors sujet, éléments nouveaux peu repérables. Transformation inopérante. 0-1,5 pt	Préparation partiellement adaptée. Engagement modéré. Traitement allusif et/ou occasionnel. Transformation opérante. 2-3 pts	Préparation adaptée. Engagement impliqué. Traitement continu qui sert la composition. 3,5 – 4,5 pts	Préparation optimisée. Engagement soutenu. Traitement distancié, évocateur (poétique, originalité) qui enrichit la composition. 5-6 pts



**Baccalauréat général et technologique
Epreuve ponctuelle terminale d'EPS**

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de Tennis de Table

Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en tennis de table. Le [document de référence](#) est publié au BO n°36 du 03/10/2019.

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement libre de 15' (hors et à la table), le candidat est placé aux tables pour réaliser une montée-descente au temps (3' par match). A l'issue de la montée-descente, le candidat sera placé dans une poule (groupe) de 3 ou 4 candidats de même niveau afin de réaliser un tournoi. Tous les candidats de la poule se rencontreront en 2 sets de 11 points (avec 2 points d'écart).

Le candidat devra arbitrer une ou deux rencontres de sa poule et sera évalué sur l'arbitrage.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive et si possible avoir sa propre raquette (les balles seront fournies)
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Maîtriser les aspects règlementaires du tennis de table. <https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-play-table-tennis/basic-rules>
- Conseils pour l'échauffement: il est demandé au candidat de faire un petit échauffement physique avant de s'échauffer à la table. L'échauffement à la table devrait comporter des « routines » (échanges en Coup Droit sur Coup Droit, en Revers sur Revers, déplacements, jeu libre avec construction de point avec service)
- Conseils pour l'arbitrage: annoncer le score à haute voix à l'issue de chaque point, annoncer le score du serveur en 1er et désigner le serveur, connaître les règles du jeu, les règles du service, rester impartial et sûr de soi.
- Conseils pour l'épreuve de montée-descente et du tournoi par poule: se concentrer, mettre en oeuvre une stratégie (utiliser ses points forts, observer les points forts et faibles de ses adversaires), faire preuve de fair-play, de maîtrise de soi.



3. Les critères d'évaluation

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.	8	S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu.	De nombreuses fautes en coup droit et en revers , pas de coup préférentiel efficace. Le service est une simple mise en jeu. Peu voire pas de déplacements. 0-2 pts	Utilisation efficace d'un coup préférentiel d'attaque ou de défense, en coup droit ou en revers. Le service neutralise l'attaque adverse. Déplacements réactifs et en retard. 2,5-4 pts	Organisation des coups techniques dans un système de jeu préférentiel d'attaque (smashes, effets liftés, services rapides) ou de défense (bloc, effet coupé, défense haute). Variété des services utilisés (différents placements, vitesses ou effets). Déplacements adaptés à la trajectoire de balle reçue. 4,5-6 pts	Efficacité technique et tactique en attaque et en défense grâce à la maîtrise d'un large panel de coups (smashes, blocs, effets coupés et lifté). Le service permet de créer des occasions de marque (schémas tactiques à partir du service). Déplacements variés et replacements. 6,5-8 pts
	6	Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force.	Le projet de jeu du candidat ne permet ni d'exploiter un coup fort, ni de d'exploiter une faiblesse de son adversaire, ni de contrer un coup fort de l'adversaire. 0-1,5 pts	Le candidat adopte un projet de jeu permettant soit d'exploiter un coup fort, soit d'exploiter une faiblesse de l'adversaire, soit de contrer un coup fort de l'adversaire. 2-3 pts	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux éléments parmi : exploiter ses propres coups forts, exploiter les faiblesses de l'adversaire, contrer les coups forts de l'adversaire. 3,5-4,5 pts	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux éléments. Il adapte son projet de jeu au cours même du set en fonction de l'évolution du rapport d'opposition. 5-6 pts
Se préparer et s'entraîner. Assumer des rôles.	6	Échauffement. Arbitrage.	Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux.	Le candidat s'échauffe avec sérieux en réalisant les exercices	Le candidat s'échauffe avec sérieux en proposant divers	Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence (gammes
			Il est peu attentif et fait des erreurs dans le suivi du score. 0-1,5 pts	proposés par son adversaire. Il arbitre avec sérieux mais présente quelques hésitations (changement de service par exemple). 2-3 pts	exercices à son adversaire. Il arbitre sans erreur et sans hésitation. 3,5-4 pts	pour l'ensemble des coups techniques maîtrisés). Il arbitre sans erreur et fait respecter le règlement (en rappelant au besoin les règles). 5-6 pts



**Baccalauréat général et technologique
Epreuve pontuelle terminale d'EPS**

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de demi-fond

Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en demi-fond. Le [document de référence](#) est publié au BO n°36 du 03/10/2019.

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement complet de 15' à 20', le candidat réalise le meilleur temps possible sur une course de 800m (2 tours d'une piste d'athlétisme) en respectant les aspects réglementaires de la distance (départ en couloir et ligne de rabattement) et en gérant au mieux son effort. Après sa course, le candidat indique le temps qu'il estime avoir mis pour parcourir les 800m.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive, notamment des chaussures adaptées à la course à pied, assurant amorti et maintien.
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Réaliser au moins un 800m avant le jour de l'épreuve, afin de connaître son potentiel et les difficultés particulières de cette distance. Cela favorisera par ailleurs l'estimation de sa performance après l'épreuve.
- Maîtriser les aspects réglementaires du 800m. le 800 m devra être couru en couloirs pendant **110 m** jusqu'à la fin du premier virage. La fin du 1er virage est matérialisée par *une ligne de rabattement* et des petites coupelles placées au sol. Le coureur ne pourra se rabattre vers le couloir intérieur qu'une fois franchi la coupelle correspondant à son couloir. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 5 secondes** sera appliquée sur sa performance finale. Règlement consultable sur le site internet de la FFA

3. Les critères d'évaluation

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
S'engager 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.	14	Performance maximale	0,5	4'35	3'45	4	4'13	3'23	7,5	3'52	3'02	11	3'31	2'42
			1	4'31	3'41	4,5	4'10	3'20	8	3'49	2'59	11,5	3'28	2'40
			1,5	4'28	3'38	5	4'07	3'17	8,5	3'46	2'56	12	3'25	2'38
			2	4'25	3'35	5,5	4'04	3'14	9	3'43	2'53	12,5	3'22	2'36
			2,5	4'22	3'32	6	4'01	3'11	9,5	3'40	2'50	13	3'19	2'34
			3	4'19	3'29	6,5	3'58	3'08	10	3'37	2'47	13,5	3'16	2'32
			3,5	4'16	3'26	7	3'55	3'05	10,5	3'34	2'44	14	3'13	2'30
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	6	Échauffement. Estimation de sa performance.	Préparation aléatoire et incomplète. Estimation à + ou - 8". 0 -1,5 pts			Préparation stéréotypée. Estimation à + ou - 6". 2-3 pts			Préparation adaptée à l'effort. Estimation à + ou 4". 3,5-4,5 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive. Estimation à + ou - 2". 5- 6 pts		