

Fiche récapitulative « options facultatives – épreuves ponctuelles » EPS- Académie de Strasbourg

Textes de Références : Baccalauréats Général et Technologique (Circ n°2015-066 du 16-4-2015 et Circ. n°2017-073 du 19-4-2017).
Baccalauréat Professionnel (Circ. n°2017-058 du 4-4-2017).

En classe de terminale, l'option facultative EPS se compose de trois activités physiques sportives et artistiques (APSA) supports, issues de la liste nationale : le judo, la natation et le tennis. S'y ajoute une activité académique support de l'option : le step.

Le candidat choisi une activité parmi les quatre proposées.

Une épreuve « adaptée » pour les « Sportifs de Haut Niveau » (SHN sur listes et élèves « Haut Niveau du Sport Scolaire ») existe également.

Nous attirons l'attention des candidats sur **le niveau élevé de compétence requis (N5)** et la nécessité **de bien connaître les exigences** de chaque épreuve afin de **s'inscrire lucidement à l'option**.

Lien vers le site académique (outils et référentiels) :

<https://www.ac-strasbourg.fr/publics/examens-concours/examens-et-concours/voie-generale/baccalaureat-general/epreuves-facultatives-deps/>

Tableau récapitulatif pour chacune des épreuves d'option facultative ayant pour support une APSA :

NB : Ce tableau est une synthèse et une aide destinée à faciliter le choix de s'inscrire et à la préparation à l'épreuve en cas d'inscription.

Il n'a pas de valeur juridique et ne remplace pas les textes officiels dont la lecture reste nécessaire.

APSA support	Attentes de l'épreuve	Exigences et niveau de compétence requis, indicateurs	Matériel personnel requis et obligatoire pour se présenter à l'épreuve d'option facultative	Remarques et observations particulières (Quelle que soit l'épreuve, la convocation et une pièce d'identité sont exigées)
JUDO	Etre capable de gérer puis d'analyser des combats en opposition réelle et dans un rapport de force équilibré. Le candidat effectuera 3 randori de 3 minutes et devra également en arbitrer au minimum 1, selon les règles fédérales en cours. Au cours de l' entretien les candidats sont interrogés sur les combats qu'ils viennent d'effectuer, sur leur préparation à l'épreuve et sur les apports de l'activité à leur vie physique et sociale.	Une participation <u>en toute sécurité</u> nécessite une pratique régulière, y compris l'année de passation de l'épreuve, afin de maîtriser les habiletés techniques fondamentales correspondant à un niveau minimum 3 ^{ème} kyu (ceinture verte). NB : Le niveau maximal abordé lors des cycles de judo au cours de la scolarité (N4) est inférieur au niveau attendu à l'épreuve d'option (N5).	Pour des raisons de sécurité et d'efficacité, les candidats devront se présenter à l'épreuve muni d'un judogi et d'une ceinture spécifique pour la pratique judo.	Il convient d'aborder les combats avec une préparation physique optimale. Les candidats veilleront à apporter de quoi s'hydrater et s'alimenter au besoin.
NATATION	Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 m CRAWL . Le jury évaluera la performance chronométrique et la gestion de l'effort. A l'issue de l'épreuve pratique, le candidat passera un entretien lui permettant de démontrer ses connaissances et la réflexion sur sa pratique (cf textes).	Pour se présenter à l'épreuve, le candidat doit s'assurer d'être capable de nager un 800m crawl en continu (sans s'arrêter) en au moins 19mn pour les filles et 17mn pour les garçons.	Maillot de bain ou combinaison de natation approuvée par la FINA (les boardshorts, bermudas et caleçons sont interdits) Bonnet de bain (si cheveux longs) Lunettes de piscine (fortement conseillées).	Le passage de l'épreuve nécessite une préparation physique spécifique et régulière.
TENNIS	Effectuer 2 matches . Savoir arbitrer et analyser sa pratique lors de l'entretien .	Au regard du niveau attendu (N5), il serait souhaitable d'avoir un niveau de jeu correspondant à 30/1 minimum.	Avoir sa raquette. Les candidats licenciés peuvent apporter leur licence (celle-ci n'est toutefois pas obligatoire).	Selon la constitution des groupes par le jury (liée au nombre et au niveau des candidats), les candidats peuvent être convoqués indifféremment dans le Haut-Rhin ou le Bas-Rhin.

APSA support	Attentes de l'épreuve	Exigences et niveau de compétence requis, indicateurs	Matériel personnel requis et obligatoire pour se présenter à l'épreuve d'option facultative	Remarques et observations particulières (<i>Quelle que soit l'épreuve, la convocation et une pièce d'identité sont exigées</i>)
STEP	<p>Réaliser un enchaînement d'au moins 6 blocs.</p> <p>L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p> <p>L'enchaînement sera répété en boucle sur un tempo autour de 135 BPM.</p> <p>Lors de l'entretien le candidat sera interrogé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sa prestation physique. - ses connaissances dans l'activité et sur les ressources mobilisées. - son carnet d'entraînement. 	<p>Avoir déjà pratiqué du Step. (au moins un cycle de 8 leçons, soit 12h).</p> <p>Savoir construire une chorégraphie.</p> <p>Connaître les exigences relatives au thème d'entraînement choisi.</p> <p>THEME 1 : Intensité de travail supérieure à 85%. Les séries proposées par les candidats sont ≤ à 4 minutes.</p> <p>THEME 2 : Intensité de travail entre 70% et 85%. Les séries proposées par les candidats sont ≥ à 8 minutes.</p>	<p>Il est souhaitable que chaque candidat se munisse d'un Step (<i>à demander le cas échéant à votre professeur d'EPS</i>)</p> <p>Un Cardio-fréquencemètre (<i>à demander le cas échéant à votre professeur d'EPS</i>)</p> <p>Apporter son carnet d'entraînement</p>	<p>Le jour de l'épreuve, la musique sera imposée par le jury.</p> <p>Les candidats présentent l'épreuve individuellement.</p>

L'épreuve adaptée de l'option facultative :

Cette épreuve est ouverte à un public spécifique :

- Les élèves « Sportifs de Haut Niveau » inscrits sur les listes arrêtées par le ministère chargé des sports,
- et les élèves du « Haut Niveau du Sport Scolaire ».

Les élèves concernés par ces statuts ne doivent pas s'inscrire aux pratiques physiques, même si leur spécialité sportive correspond à une des pratiques présentes à l'option.

L'inscription à cette épreuve adaptée, nécessite de joindre à la confirmation d'inscription au baccalauréat une attestation du statut ouvrant droit à l'épreuve, ainsi que la fiche de renseignements sur l'éligibilité du candidat diffusée par le service des examens.