



**Baccalauréat professionnel
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 :

- Demi-fond / Tennis de table
- Demi-fond / 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 professionnel
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°4 du 28/01/2021.

1. Descriptif de l'épreuve

- Le candidat doit prévoir un solo de 1'30 à 2'30 avec un accompagnement musical (le silence est autorisé).
- Un premier temps d'accueil pendant lequel le candidat donne son support sonore (clé USB, lecteur MP3, Ipod, smartphone) pour que le jury en vérifie le bon fonctionnement.
- Puis, le candidat dispose d'un temps de préparation pendant lequel il s'échauffe de 15 à 20 min. Ce temps est observé et évalué par le jury.
- Après ce temps de préparation, le candidat présente sa chorégraphie d'une durée comprise entre 1'30 et 2'30.

L'espace scénique est de 10 m X 8 m

2. Conseils pour vous préparer

Partir de ce que l'on sait faire, avec sa propre technique pour montrer une gestuelle maîtrisée. La gestuelle est en lien avec une idée que je cherche à développer. Tous les styles de danse sont permis à partir du moment où ils répondent à un projet expressif (intention ou thème).

Construire son solo en lien avec une intention, un projet qui sera visible tout au long du solo.

Diversifier les vitesses, les arrêts, exploiter tous les endroits de la scène, les différents niveaux (bas ou au sol, moyen et haut) de l'espace, des orientations et directions différentes pour créer de l'effet sur le spectateur.

Penser à poser son regard pour l'interprétation de sa danse : choisir où je regarde lorsque je danse (en haut, en bas, derrière moi, devant moi, une partie de mon corps..., en fonction de mon intention).

S'entraîner à rester concentré dans son rôle de danseur du début à la fin de la prestation.

Vivre sa danse plutôt que de la réciter.

Utiliser la musique comme support pour renforcer le projet et non pas comme un point central de la chorégraphie se rapprochant du clip vidéo.

S'y prendre assez tôt pour construire sa danse et la répéter régulièrement afin de la mémoriser par le

corps et l'interpréter sans rupture involontaire.

Proposer une danse personnelle, et non copiée.

3. Les critères d'évaluation

AFLP 1 - Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié.	7 pts	Présence et concentration faible.	Présence intermittente	Présence impliquée et concentration visible	Présence engagée
		L'intention n'est pas visible.	Intention caricaturée (mime,	Intention avec un début de	Intention perçue (évocation ,



		0---1	cliché) 1,5--3	distanciation au réel 3,5---5	symbolisation...) 5,5---7
AFLP 2- Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées	5 pts	Formes simples Prestation brouillonne 0---0,5	Formes corporelles stéréotypées, globales, quotidiennes Prestation organisée mais parfois hésitante 1---2	Formes corporelles différenciées mais pas toujours maîtrisées Prestation fluide, maîtrisée en lien avec le propos 2,5---3,5	Formes corporelles complexes et maîtrisées Prestation fluide et riche. Motricité expressive qui soutient le propos. 4---5
AFLP 3 - Composer et organiser dans le temps et l'espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/ juges.	5 pts	-Les procédés mobilisés pauvres et/ou maladroits -Les éléments scénographiques restent décoratifs -L'espace n'est pas réfléchi au service de la prestation 0---0,5	-Les procédés mobilisés sont ébauchés et repérables -Les éléments scénographiques sont redondants, mais ne servent pas une intention claire -L'espace est organisé 1---2	- Les procédés mobilisés sont pertinents -Les éléments scénographiques sont sélectionnés en fonction d'une intention lisible -L'espace est construit au service de la prestation. 2,5---3,5	- Les procédés mobilisés sont affirmés et singuliers -Les éléments scénographiques apparaissent créatifs -L'espace est choisi et singulier. 4---5
AFLP5 : Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée	3 pts	- Le candidat ne s'échauffe pas, ne repère pas l'espace scénique. 0---0,5	- Le candidat fait un échauffement général. Il n'ose pas répéter sa chorégraphie 1 pts	- Le candidat fait un échauffement général et spécifique. Il répète une fois sa chorégraphie dans l'espace scénique. 2 pts	- Le candidat fait un échauffement général et spécifique. Il prend les repères spatiaux nécessaires. Il répète et s'attarde sur les moments clés de sa chorégraphie. 3 pts



Baccalauréat professionnel Epreuve pontuelle 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 n°4 du 28/01/2021.

1. Descriptif de l'épreuve

Chaque candidat(e) dispute au moins deux matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs se disputent en deux sets de 11 points. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement d'au moins quinze minutes avant le début de l'épreuve et d'un temps d'échauffement de 2 minutes avant chacun des matchs de la poule.

Les candidats sont observés et évalués durant ces temps d'échauffement. - Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre les sets pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

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

AFLP évalués	Pts	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point	7	Le projet de jeu du candidat ne permet ni d'exploiter un coup fort, ni d'exploiter une faiblesse de son adversaire, ni de contrer un coup fort de l'adversaire 0.....1 point	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 1,5..... 3 points	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..... 5 points	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux ou trois éléments. Il adapte son projet de jeu au cours même du set en fonction de l'évolution du rapport d'opposition 5,5..... 7 points
AFLP 2 Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer Résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force	5	Le candidat n'a pas de coup préférentiel efficace. De nombreuses fautes en coup droit et en revers sont réalisées. Son service est une simple mise en jeu Il n'y a peu voire pas de déplacements 0.....0,5 point	Le candidat utilise efficacement un coup préférentiel d'attaque ou de défense, en coup droit ou en revers. Son service perturbe l'attaque adverse Ses déplacements sont réactifs et en retard 1..... 2 points	Le candidat utilise efficacement plusieurs coups préférentiels d'attaque ou de défense Ses services sont variés (différents placements, vitesses ou effets) Ses déplacements sont adaptés à la trajectoire de balle reçue 2,5..... 3,5 points	Le candidat démontre une efficacité technique et tactique en attaque et en défense grâce à la maîtrise d'un large panel de coups (smashes, blocs, effets coupés et liftés) Son service permet de créer des occasions de marque (schémas tactiques à partir du service) Ses déplacements sont variés. Il se replace. 4..... 5 points
AFLP 4 Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu	5	Le candidat présente de fréquents mouvements d'humeur au cours de la rencontre Il est peu attentif et fait des erreurs dans le suivi du score 0..... 0,5 point	Le candidat présente quelques mouvements d'humeur au cours de la rencontre Il arbitre avec sérieux, mais présente quelques hésitations (changement de service par exemple) 1..... 2 points	Le candidat est respectueux de son adversaire, de lui-même, du matériel, de l'arbitre... Tout au long de la rencontre Il arbitre sans erreur et sans hésitation 2,5.....3,5 points	Le candidat s'engage de manière optimale tout au long de la rencontre, quels que soient le score et les situations Il arbitre sans erreur et fait respecter le règlement (en rappelant, au besoin, les règles) 4..... 5 points
AFLP 5 Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie	3	Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux 0..... 0,5 point	Le candidat s'échauffe avec sérieux, mais de façon incomplète 1 point	Le candidat s'échauffe avec sérieux 2 points	Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence (gammes pour l'ensemble des coups techniques maîtrisés) 3 points



Baccalauréat professionnel Epreuve ponctuelle 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°4 du 28/01/2021.

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 (qui est évaluée sur 3 points).
- Maitriser les aspects réglementaires : 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 1 point** sera appliquée sur la note finale.



3 Les critères d'évaluation

AFLP évalués	Pts	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	
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record	8	0,25	4'39	3'48	2	4'18	3'29	4	3'54	3'05	6	3'30	2'48	
					2,25	4'15	3'26	4,25	3'51	3'02	6,25	3'27	2'46	
												6,5	3'25	2'44
		0,5	4'36	3'45	2,5	4'12	3'23	4,5	3'48	3'00	6,75	3'23	2'42	
		0,75	4'33	3'44	2,75	4'09	3'20	4,75	3'45	2'58	7	3'21	2'40	
		1	4'30	3'41	3	4'06	3'17	5	3'42	2'56	7,25	3'19	2'38	
		1,25	4'27	3'38	3,25	4'03	3'14	5,25	3'39	2'54	7,5	3'17	2'36	
1,5	4'24	3'35	3,5	4'00	3'11	5,5	3'36	2'52	7,75	3'15	2'33			
1,75	4'21	3'32	3,75	3'57	3'08	5,75	3'33	2'50	8	3'13	2'30			
AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	Motricité inappropriée - Appuis frénateurs - Foulée heurtée - Manque de tonicité générale - Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée - Gestion énergétique inadaptée à la distance 0 point ----- 1 point			Motricité peu efficace - Appuis avec écrasement visible - Foulée sans amplitude - Manque de gainage, buste penché vers l'avant - Action des bras mal contrôlée. - Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes) 1,5 point ----- 2,5 points			Motricité efficace - Appuis tonics, genoux hauts - Foulée recherchant le cycle avant. - Gainage, buste droit - Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées - Gestion énergétique basée sur une répartition homogène 3 points ----- 4,5 points			Motricité efficiente - Appuis dynamiques sans dégradation - Foulée en cycle avant - Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps - Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui - Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélération opportunes) 5 points ----- 6 points			
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	3	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète 0 point ----- 0,5 point			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces 2 points			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant 3 points			
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	3	Estimation à + ou - 8'' 0 point ----- 0,5 point			Estimation à + ou - 6'' 1 point			Estimation à + ou - 4'' 2 points			Estimation à + ou - 2'' 3 points			