



## **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.

## **Guide d'accompagnement pour l'épreuve de Danse**

### **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**

Voir « Référentiels DEMI FOND TENNIS DE TABLE DANSE Epreuves ponctuelles EPS BAC PRO 2025 »

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

### **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-tabletennis/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 œuvre 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**

Voir « Référentiels DEMI FOND TENNIS DE TABLE DANSE Epreuves ponctuelles EPS BAC PRO 2025 »



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

### 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 rabatement) 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).

### 3. Les critères d'évaluation

Voir « Référentiels DEMI FOND TENNIS DE TABLE DANSE Epreuves ponctuelles EPS BAC PRO 2025 »