

LIVRET CANDIDAT

ÉPREUVE PONCTUELLE DE L'ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

1^{ère} Renonçant

ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

(EP-PCS)

Session 2025

ÉPREUVE PONCTUELLE DE SPÉCIALITÉ EPPCS

Suivi uniquement pendant la classe de première de la voie générale

1^{ère} RENONCANT (Coefficient 8)

En référence à la [Note de service du 26-09-2023](#) :

Au moment de l'inscription, le candidat choisit une pratique physique parmi les trois proposées par l'Académie :

- Course en durée : champ d'apprentissage n°5
- Badminton : champ d'apprentissage n°4
- Danse : champ d'apprentissage n°3

Au moins 15 jours avant le début de l'épreuve, le candidat fait parvenir au jury par l'intermédiaire du rectorat (service de la DEC) son carnet de suivi (30 pages maximum) dans lequel il rend compte de ses expériences d'entraînement et de ses réflexions personnelles. La procédure de transmission du carnet sera précisée aux candidats le moment voulu.

L'épreuve se déroule en deux parties sur une même journée :

Partie 1 : (10 points) Pratique physique et Sportive : voir le déroulement de l'épreuve en fonction de l'activité choisie (tableau ci-dessous). Les référentiels d'évaluation s'appuient sur le programme de l'enseignement de spécialité EPPCS ([voir BO n° 15 du 14/04/2022](#))

Partie 2 : (10 points) Compétences et connaissances relatives à la culture Sportive : Oral de 15'

- 5' : exposé : Le candidat présente dans un exposé une problématique issue de son carnet de suivi en référence au programme de la spécialité.

Programme de première : 3 thématiques :

- Métiers du sport et du corps humain : secteurs professionnels, métiers et publics concernés.
- Pratique physique et santé : effets de la pratique sur la santé et le bien-être physique, psychologique et social.
- Technologie des activités physiques, sportives et artistiques (APSA) : caractériser un niveau de performance dans une APSA

- 10' : entretien : Le jury interroge le candidat sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme de 1^{ère}

L'exposé est noté sur 7 points :

- 5 points sur l'item « Mobiliser des connaissances pour construire un oral sur une problématique relative à la culture sportive ».
- 2 points sur l'item « qualité de l'exposé » : structure, expression.
- L'entretien est noté sur 3 points : est évalué la capacité du candidat à répondre aux questions qui lui sont posées en mobilisant des connaissances et en établissant des liens avec sa ou ses pratiques sportives personnelles.

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 individuelle, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition »

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

Composer et réaliser une chorégraphie individuelle à l'aide d'un support sonore choisi par le candidat, d'une durée comprise entre 1'30 et 2'30, à partir d'une démarche et de procédés de composition. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif.

Conditions de passation de l'épreuve

- Le candidat dispose d'un temps d'échauffement collectif de 30' maximum
- L'épreuve engage le candidat à présenter sa composition devant un jury
- Un seul passage est autorisé
- L'espace de pratique est de 10m X 10m
- Prévoir le support sonore (téléphone ou clé USB) et les éléments scénographiques (costume et/ou accessoires)

Barème et notation

L'AFL est noté sur 10 points (deux éléments chacun sur 5 points).

- /5 : S'engager pour composer une chorégraphie individuelle mobilisant une motricité expressive
- /5 : composer et développer un propos artistique

Eléments A évaluer		Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
A S'engager pour composer une chorégraphie individuelle en mobilisant une motricité expressive.	S'engager pour interpréter Qualité de la réalisation Sur 5 points	Engagement corporel inégal (la difficulté technique nuit à l'engagement)	Engagement corporel et présence continus	Intentions nombreuses et lisibles.	Intentions permanentes tout au long de la chorégraphie.
		De 0,25 à 0,5 point	De 0,75 à 1,25 points	De 1,5 à 2 points	De 2,25 à 2,5 points
	Présence intermittente Gestuelle globale imprécise	Gestuelle ample et précise. Mobilise deux paramètres du mouvement : espace et temps.	Gestuelle affinée, plus complexe utilisant des variations d'énergie	Gestuelle maîtrisée fine et plus singulière.	
		De 0,25 à 0,5 point	De 0,75 à 1,25 points	De 1,5 à 2 points	De 2,25 à 2,5 points
B Composer et développer un propos artistique	Composer et développer un propos artistique Qualité de la composition Sur 5 points	Projet esquissé mais confus. Absence de fil conducteur mais quelques allusions au thème. Pas de considération de l'espace scénique.	Projet inégal : Fil conducteur intermittent. Quelques procédés repérables. L'espace scénique est organisé	Projet cohérent et lisible : thématique bien repérable du début à la fin. Choix pertinents des procédés de composition. L'espace scénique est construit pour appuyer le propos	Projet affirmé et structuré Le thème est traité de façon originale. Choix variés des procédés. L'espace scénique est choisi et singulier, il participe à la création d'un "univers".
		De 0,25 à 1,25 points	De 1,5 à 2,25 points	De 2,5 à 3,75 points	De 4 à 5 points

Principe d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve engage le candidat dans plusieurs séquences d'opposition. Dans un premier temps, des rencontres peuvent permettre de choisir des paires de joueurs ou des groupes dans lesquels le rapport de force sera équilibré au mieux. L'organisateur prévoit des plastrons en nombre suffisants.
En fonction des contextes et des effectifs, différents aménagements de l'épreuve sont possibles en termes de compositions d'équipe, de poules, de formules de compétition.

Conditions de passation de l'épreuve

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 20 minutes.

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.

Barème et notation

L'AFL est noté sur 10 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.

Epreuve

Règles particulières :

La forme et durée des matchs seront adaptées en fonction du nombre de participants.

Dans le cas d'un effectif très réduit : les matchs se joueront en **deux sets secs de 9 points**.

Chaque candidat joue au moins deux matchs.

A la fin du premier set, le candidat propose une analyse et indique une ou plusieurs décisions qu'il prend pour maintenir le rapport de force ou le faire basculer en sa faveur. Suite à ce temps, le jury peut questionner le candidat afin d'évaluer au mieux ses capacités d'analyse et les connaissances inhérentes à ces analyses. Cet entretien permet de mieux évaluer le critère « adaptation du jeu » présent dans l'élément A.

Chaque candidat est amené à arbitrer (pendant ses propres matchs ou d'autres). Ce rôle doit être maîtrisé sans quoi le candidat est ajusté au degré inférieur à celui de son degré initial (évaluation de ses compétences). Le candidat annonce le score en commençant par le score du serveur, connaît et fait appliquer les règles du badminton (service, retour de service, lignes, filet, etc.) en prenant en compte les règles spécifiques indiquées ci-dessus.

Eléments A évaluer		Repères d'évaluation																			
		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
A (10 points) S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu	Techniques d'attaque et de défense	Peu de frappes spécifiques (amorties et contre amorties notamment)					Quelques trajectoires sont plus pertinentes					Alternance de trajectoires Limite les fautes					Trajectoires variées et discriminées				
		Les trajectoires sont trop peu discriminées					Déplacements lents à assez rapides, non spécifiques (fentes notamment)					Déplacements en fente visible notamment sur volants courts					Utilisation amortie et contre-amortie				
		Jeu au centre ou en force					Service court et long mais peu efficaces					Services courts et long relativement efficaces					Déplacements rapides et spécifiques				
		Fautes trop rapides et/ou grossières					Quelques adaptations plus ou moins pertinentes					Adaptations régulières plus ou moins pertinentes					Peu de fautes non provoquées ou grossières				
		Service neutre					Espace cible élargie					Espace cible élargi					Services courts et long, en coup droit et revers				
		Déplacements très lents					Zone centrale évitée la plupart du temps										Adaptations visibles/pertinentes				
		Absence d'adaptions au jeu adverse																			
		Jeu encore trop central et trajectoires trop peu discriminées																			
	Points / 10 *	0.25	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	10
B (10 points) Efficacité individuelle dans un rapport de force équilibré	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+
	Points / 10	0.25	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	10

* Les co-évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées.

Une fois posée, la note totale (A+B) est ramenée sur 10 points.

EPREUVES PONCTUELLES – Classe de Première

Protocole d'évaluation CA 5 : COURSE DE DUREE

Principes de l'épreuve

L'épreuve d'une durée de **60 minutes** se compose d'un temps de préparation de 10 minutes suivi d'un temps de pratique de 50 minutes.

Le candidat conçoit, justifie et met en œuvre une séance d'entraînement de Course de durée à partir d'un thème d'entraînement choisi parmi :

- *Endurance fondamentale*
- *Capacité aérobie*
- *Puissance aérobie*

Lors du temps de préparation, un **document écrit** est renseigné par le candidat afin de présenter sa séance et les éléments qui la composent : **mobile** justifiant la **thématique d'entraînement** retenue (projet personnalisé), l'échauffement envisagé, les différentes séquences de course prévues, leur intensité, les paramètres observés, les temps de récupération.

Ce document pourra être complété également durant le temps de pratique avec les **indicateurs témoignant du niveau d'engagement physique** (ex : fréquence cardiaque, ressenti, etc...), avec **l'analyse de sa pratique** ainsi que les **régulations** envisagées.

Le temps d'échauffement est compris dans le temps de pratique.

Conditions de passation de l'épreuve

Une piste d'athlétisme de 325 mètres

Le candidat dispose s'il le souhaite :

- D'un cardio fréquence mètre ou d'un oxymètre, d'un chronomètre
- D'un aménagement de la piste avec des plots disposés tous les 25 m (coups de sifflet possible toutes les 1'30 permettant de connaître l'allure en temps réel)

Barème et notation

L'AFL est noté sur 10 points

- 6 points : produire en choisissant ses paramètres d'entraînement
- 4 points : analyser sa production pour réguler son projet

Points affectés	Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/6	Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement	<p>Le projet de l'élève est général</p> <p>Le mobile personnel est exprimé de manière confuse</p> <p>L'allure de course n'est pas maîtrisée</p> <p>Utilisation parfois inadaptée du matériel à disposition</p>	<p>Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile</p> <p>Le mobile est identifié</p> <p>Les allures de course peuvent apparaître en décalage avec les ressources de l'élève</p>	<p>Le projet est personnalisé et cohérent</p> <p>Le mobile justifiant le thème est précis. Les paramètres en relation avec le thème d'entraînement apparaissent clairement, en vue d'effets recherchés.</p> <p>Les allures sont maîtrisées et la charge de travail est adaptée aux ressources de l'élève</p>	<p>Le projet est personnalisé, cohérent et optimal</p> <p>Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés. Les paramètres d'entraînement sont manipulés de manière efficace</p> <p>Les allures sont pleinement maîtrisées et adaptées au cours de la séance.</p>
	Sur 6 points	De 0,25 à 1,5 points	De 1,75 à 3 points	De 3,25 à 4,5 points	De 4,75 à 6 points
/4	Analyser sa production pour réguler son projet	<p>Les repères pris sur sa pratique sont mal appréciés (ressentis, fréquence cardiaque)</p> <p>Aucune régulation</p>	<p>Les repères sur sa pratique sont identifiés (ressentis /fréquence cardiaque)</p> <p>La régulation est présente mais de manière souvent inadaptée au regard des effets recherchés de son projet</p>	<p>Les repères sur sa pratique sont mis en relation avec le niveau de ressources engagées.</p> <p>La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et/ou la FC, en lien avec les effets recherchés de son projet</p>	<p>Les repères sur sa pratique sont analysés et permettent d'adapter en permanence ses allures</p> <p>au regard des effets recherchés en lien avec le projet</p> <p>La régulation est efficace grâce à l'analyse pertinente de ses ressentis</p>
	Sur 4 points	De 0,25 à 1 point	De 1,25 à 2 points	De 2,25 à 3 points	De 3,25 à 4 points

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 ? »