

**LIVRET CANDIDAT**

**ÉPREUVE PONCTUELLE DE L'ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE**

**Classe de Terminale**

**EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES**

**(EP-PCS)**

**Session 2025**

# ÉPREUVE PONCTUELLE DE SPÉCIALITÉ EPPCS

## Classe de terminale (coefficient 16)

En référence au [BO n°15 du 14/04/2022](#) :

**Le candidat doit préparer les activités physiques parmi les 5 proposées par l'Académie :**

- Cross training : champ d'apprentissage n° 1
- Sauvetage aquatique : champ d'apprentissage n°2
- Danse : champ d'apprentissage n°3
- Badminton : champ d'apprentissage n°4
- Course en durée : champ d'apprentissage n°5

1 mois avant la date de l'épreuve, 2 champs d'apprentissage seront choisis par les autorités académiques. Le candidat choisit ensuite parmi ces deux champs d'apprentissage celui qui sera le support de son évaluation pratique.

**15 jours avant le début de l'épreuve**, le candidat devra annoncer son choix d'activité. Le choix du candidat est mentionné sur le bordereau d'évaluation.

**L'épreuve se compose de 2 parties :**

Epreuve écrite : (notée sur 20 points) durée 3h30 en 2 parties :

- **Première partie : dissertation (notée sur 10 points)**
- **Deuxième partie : étude de documents (notée sur 10 points)**

Epreuve Orale : (notée sur 20 points) sur une même journée :

- **Première partie : pratique physique et sportive (notée sur 12 points)** : voir le déroulement de l'épreuve en fonction de l'activité choisie (documents ci-dessous). Les référentiels d'évaluation s'appuient sur le programme de l'enseignement de spécialité EPPCS.
- **Deuxième partie : commentaire d'une prestation physique (notée sur 8 points)** : Entretien de 15 minutes  
Les questions du jury amènent le candidat à commenter et analyser sa pratique. Elles visent à apprécier ses capacités d'analyse et sa réflexion sur sa propre pratique en lien avec sa culture sportive.

**L'épreuve écrite est notée sur 20 points, l'épreuve orale est notée sur 20 points.**

**La note finale de l'épreuve est la moyenne, sur 20 points, de la note obtenue à l'épreuve écrite et la note obtenue à l'épreuve orale.**

#### Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée de manière à évaluer l'AFL « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

#### Conditions de passation de l'épreuve

L'espace est délimité par 4 ou 5 couloirs dans le gymnase (6 élèves par couloir), matérialisés par 3 tapis qui serviront de zones pour réaliser les différents mouvements.

L'épreuve est composée de 2 circuits de 3 minutes avec 3 mouvements à choisir parmi 3 groupements (haltère, gym, cardio). Obligation d'un mouvement par groupement.

L'élève peut changer de niveau entre le circuit 1 et 2 mais pas au sein d'un circuit en cours.

Le repos entre les circuits est de 6 minutes minimum à 10 minutes maximum.

L'objectif est de réaliser le plus de répétitions possibles sur chaque parcours.

La performance est évaluée sur l'addition des répétitions des 2 circuits ainsi que sur l'addition des niveaux de difficulté technique choisis.

Les charges et hauteurs des mouvements seront différenciées :

- Filles : (kettlebell (KB) : 4 kg, medecin-ball (MB) : 1 kg, boxe 30 cm de haut)
- Garçons : (kettlebell (KB) : 6 kg, medecin-ball (MB) : 1 kg, 60 cm de haut)

Chaque répétition est validée et comptabilisée par le jury en fonction des critères objectifs et identifiés. Un mouvement mal réalisé est annoncé par un « NO REP ».

- Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.
- Le temps total de l'épreuve ne peut pas excéder 15 minutes

#### Barème et notation

L'AFL est noté sur 12 points.

- 6 points pour la performance réalisée (nombre de répétitions validées pour chaque circuit)
- 6 points pour l'efficacité technique (cumul des points des 2 circuits de 3 minutes) \*

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation															
	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
<b>La performance maximale</b> (Nb de répétitions validées pour chaque circuit)	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
<b>Sur 6 points</b>	0,25	0,5	1	1,25	1,5	2	2,5	2,75	3	3,5	4	4,25	4,5	5	5,5	6
<b>L'efficacité technique</b> (Cumul des points en 6 minutes)	3/4		5/6		7/8		9/10		11/12		13/14		15/16		17/18	
<b>Sur 6 points</b>	0,5		1		2		3		4		5		5,5		6	

	HALTERO : 20 répétitions	GYM : 25 répétitions	CARDIO : 30 répétitions
<b>Niveau 1 : 1 Point</b>	✓ DEADLIFT KB (= soulevé de terre) ✓ FRONT SQUAT KB	✓ PLANK SHOULDER TAP (touche épaule) ✓ RUSSIAN TWIST MB	✓ JUMPING JACK ✓ MOUNTAIN CLIMBERS (= grimpeur)
<b>Niveau 2 : 2 Points</b>	✓ KB SWING ✓ THRUSTER	✓ DYNAMIC PLANK (gainage commando) ✓ SITUP+ELEVATION MB	✓ KNEES UP (=montée de genoux) ✓ SINGLE UNDER (=corde à sauter)
<b>Niveau 3 : 3 Points</b>	✓ BURPEES/ WALL BALL	✓ PUSH UP (pompe)/ V-UP	✓ BOX JUMP / DYNAMIC LUNGE (= fente sautée)

\*Exemple : pour calculer la note d'efficacité technique sur 6 points, le candidat projette de faire les 2 circuits suivant :

	Haltéro	Gym	Cardio	Points Circuit
<i>Circuit 1</i>	<i>deadlift KB</i>	<i>dynamic plank</i>	<i>dynamic lunge</i>	6 pts
<i>Pts</i>	1 pt	2 pts	3 pts	
<i>Circuit 2</i>	<i>KB swing</i>	<i>plank shoulder tap</i>	<i>jumping jack</i>	4 pts
<i>Pts</i>	2 pts	1pt	1pt	

Soit une note d'indice technique de : circuit 1 + circuit 2 : = 6 + 4= 10/18 soit 3/6 pts en indice technique.

### **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 à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain »

### **Conditions de passation de l'épreuve**

L'élève doit réaliser un parcours de son choix de sauvetage (nager, franchir des obstacles, remorquer) choisi parmi ceux proposés, dans un temps maximum imparti (3'15 pour les filles, 2'55 pour les garçons).

L'élève découvre les parcours le jour de l'évaluation et dispose de 30" pour mémoriser celui qui lui est attribué.

Des pénalités de 5" s'ajoutent au temps global dans les cas suivants : obstacle manqué, mauvaise prise du mannequin.

L'épreuve est non valide en cas d'abandon, de mannequin non ramené ou de voies respiratoires du mannequin totalement immergées au moins à deux reprises ou en cas de reprise d'appui au sol. L'élève peut réguler son projet d'épreuve pour terminer dans le temps imparti (réduction de la distance, changement du type de mannequin).

Si un élève manque plus de 2 obstacles, son projet est déclassé dans la difficulté inférieure.

L'organisation de l'épreuve se déroule sur deux lignes d'eau : Une consacrée dans la première partie de l'épreuve au franchissement des obstacles (horizontaux et/ou verticaux puis l'autre consacré au remorquage du mannequin).

### **Barème et notation**

L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :

- l'élément A « S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini », noté sur 4.  
L'équipe s'appuie sur les indicateurs proposés : projet, temps, niveau. L'importance des différents indicateurs peut différer selon les APSA supports.
- l'élément B « Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficacité », noté sur 6

Le niveau de difficulté dans lequel s'engage l'élève détermine un coefficient (de 0,8, à 1,2) qui s'applique au total des points obtenus dans les deux éléments (note AFL sur 12 points = (points élément A + points élément B) x coefficient de difficulté).

	Éléments à évaluer	Repères d'évaluation																							
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4																				
NOTE sur 12	Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficience	Choix aléatoire sans prise en compte de ses ressources. Abandon ou dépassement important du temps imparti pour l'épreuve.	Choix d'un itinéraire peu approprié à ses ressources. Itinéraire conduit difficilement à son terme. Régulations nécessaires pour terminer l'épreuve dans les temps.	Choix et conduite d'un itinéraire approprié à ses ressources. Itinéraire réalisé en totalité et dans le temps imparti, sans modifier le niveau de difficulté initialement choisi.	Choix et conduite d'un itinéraire d'un niveau optimal au regard de ses ressources. Itinéraire réalisé en totalité et dans le temps imparti grâce à des ajustements opportuns en cours de déplacement face aux difficultés rencontrées.																				
	<b>Sur 6 points</b>	<b>0,25</b> à <b>1,5</b>	<b>1,75</b> à <b>3</b>	<b>3,25</b> à <b>4,5</b>	<b>4,75</b> à <b>6</b>																				
	S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini	Temps réalisé > Temps imparti	3'15 > Temps global filles > 3'10 2'55 > Temps global garçons > 2'50	3'10 > Temps global filles > 3'05 2'50 > Temps global garçons > 2'45	3'05 > Temps global filles 2'45 > Temps global garçons																				
	<b>Sur 4 points</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>																				
	<b>Coefficient de difficulté à appliquer sur la note /10</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Distance totale</th> <th>Nombre d'obstacles sur le parcours</th> <th>Type d'obstacle</th> <th>Mannequin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Parcours 1</b> Coefficient 0,8</td> <td>75m</td> <td>2</td> <td>Horizontal*</td> <td>Enfant sur 15m</td> </tr> <tr> <td><b>Parcours 2</b> Coefficient 1</td> <td>100m</td> <td>4</td> <td>Vertical** ET Horizontal*</td> <td>Enfant sur 20m OU Adulte sur 10m</td> </tr> <tr> <td><b>Parcours 3</b> Coefficient 1,2</td> <td>100m</td> <td>6</td> <td>Vertical** ET Horizontal*</td> <td>Enfant sur 25m OU Adulte sur 15m</td> </tr> </tbody> </table>					Distance totale	Nombre d'obstacles sur le parcours	Type d'obstacle	Mannequin	<b>Parcours 1</b> Coefficient 0,8	75m	2	Horizontal*	Enfant sur 15m	<b>Parcours 2</b> Coefficient 1	100m	4	Vertical** ET Horizontal*	Enfant sur 20m OU Adulte sur 10m	<b>Parcours 3</b> Coefficient 1,2	100m	6	Vertical** ET Horizontal*	Enfant sur 25m OU Adulte sur 15m
		Distance totale	Nombre d'obstacles sur le parcours	Type d'obstacle	Mannequin																				
<b>Parcours 1</b> Coefficient 0,8		75m	2	Horizontal*	Enfant sur 15m																				
<b>Parcours 2</b> Coefficient 1		100m	4	Vertical** ET Horizontal*	Enfant sur 20m OU Adulte sur 10m																				
<b>Parcours 3</b> Coefficient 1,2	100m	6	Vertical** ET Horizontal*	Enfant sur 25m OU Adulte sur 15m																					
	*au moins 2m, ** au moins 1m																								

**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 »

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 12 points (deux éléments chacun sur 6 points).

- /6 points : S'engager pour composer une chorégraphie individuelle mobilisant une motricité expressive
- /6 points : composer et développer un propos artistique

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>A</b> S'engager pour composer une chorégraphie individuelle en mobilisant une motricité expressive.	S'engager pour interpréter  Qualité de la réalisation  Sur 6 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.
		<b>De 0,25 à 0,75 points</b>	<b>De 1 à 1,5 points</b>	<b>De 1,75 à 2,25 points</b>	<b>De 2,5 à 3 points</b>
	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.	
		<b>De 0,25 à 0,75 points</b>	<b>De 1 à 1,5 points</b>	<b>De 1,75 à 2,25 points</b>	<b>De 2,5 à 3 points</b>
<b>B</b> Composer et développer un propos artistique	Composer et développer un propos artistique  Qualité de la composition  Sur 6 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".
		<b>De 0,25 à 1,5 points</b>	<b>De 1,75 à 3 points</b>	<b>De 3,25 à 4,5 points</b>	<b>De 4,75 à 6 points</b>



#### 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 12 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 choix. 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				
<b>A (10 points)</b>  <b>S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu</b>	<b>Techniques d'attaque et de défense</b>	Peu de frappes spécifiques (amorties et contre amorties notamment) Les trajectoires sont trop peu discriminées Jeu au centre ou en force Fautes trop rapides et/ou grossières Service neutre Déplacements très lents Absence d'adaptions au jeu adverse Jeu encore trop central et trajectoires trop peu discriminées					Quelques trajectoires sont plus pertinentes Déplacements lents à assez rapides, non spécifiques (fentes notamment) Service court et long mais peu efficaces Quelques adaptations plus ou moins pertinentes Espace cible élargie Zone centrale évitée la plupart du temps					Alternance de trajectoires Limite les fautes Déplacements en fente visible notamment sur volants courts Services courts et long relativement efficaces Adaptations régulières plus ou moins pertinentes Espace cible élargi					Trajectoires variées et discriminées Utilisation amortie et contre-amortie Déplacements rapides et spécifiques Peu de fautes non provoquées ou grossières Services courts et long, en coup droit et revers Adaptations visibles/pertinentes				
	<b>Points / 12 *</b>	0.25	0.5	1	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	5.5	6	6.5	7	7.5	8.5	9	9.5	10	11	12
<b>B (10 points)</b>  <b>Efficacité individuelle dans un rapport de force équilibré</b>	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+
	<b>Points / 12</b>	0.25	0.5	1	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	5.5	6	6.5	7	7.5	8.5	9	9.5	10	11	12

\* 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 12 points.

### EPREUVES PONCTUELLES – Classe de TERMINALE

#### 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 12 points

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

Points affectés	Eléments à évaluer	Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/8	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>
	<b>Sur 8 points</b>	<b>De 0,25 à 2 points</b>	<b>De 2.25 à 4 points</b>	<b>De 4.25 à 6 points</b>	<b>De 6.25 à 8 points</b>
/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>
	<b>Sur 4 points</b>	<b>De 0,25 à 1 point</b>	<b>De 1,25 à 2 points</b>	<b>De 2,25 à 3 points</b>	<b>De 3,25 à 4 points</b>

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 ? »