

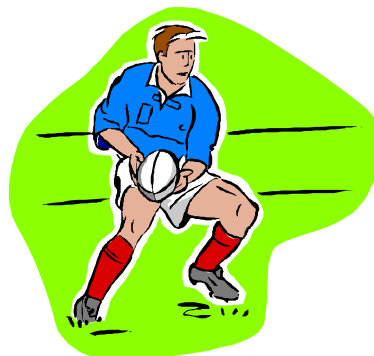


Niveau requis, préparation et déroulement des Épreuves Facultatives Ponctuelles en EPS

Dans le cadre des Baccalauréats Généraux et Technologiques, les candidats peuvent présenter une épreuve facultative EPS, à choisir entre les 3 propositions nationales et les 2 propositions académiques :

Judo	épreuve Nationale
Natation de Distance	épreuve Nationale
Tennis	épreuve Nationale
Danse	épreuve Académique
Rugby	épreuve Académique

*Un livret Danse détaillé est déjà à disposition des candidats sur le site EPS (<http://pedagogie.ac-montpellier.fr/eps/>)
Le présent document se propose donc de donner des informations sur les 5 épreuves, sachant qu'un certain nombre de candidats a parfois mal évalué le niveau requis et le contenu de l'épreuve choisie.*



Document réalisé en janvier 2014 avec la collaboration de :

Jean-Luc Mayoud , Rosy Gely, Jérôme Seychal, Francis Volpato, Stéphane Mifsud, Yves Massarotto, Christian Serre

ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

Contrôle Ponctuel JUDO

Conseils de préparation

👉 EPREUVE PHYSIQUE

Le judo est une activité de combat où le risque de blessure est réel, il est donc attendu des candidats qu'ils soient en bonne condition physique et ne présentent aucune blessure.

Rappel : la durée des combats est de 4 minutes (le ippon n'arrête pas le combat) et le candidat devra effectuer 3 combats

Il est fortement recommandé d'avoir eu une pratique réelle de l'activité durant l'année, d'avoir un bon niveau (au minimum, le grade de ceinture marron est conseillé)

Il convient de posséder un répertoire technique étoffé aussi bien dans les techniques de NE WAZA et de KATAME WAZA ainsi que la maîtrise des SHIME WAZA et KANSETSU WAZA

Le candidat sera jugé sur la qualité et l'efficacité des attaques et défenses, sur la variété de ces dernières et sur l'utilisation opportune de telle ou telle attaque (ou défense) en fonction de l'adversaire et du moment du combat (Gestion du combat)

Il faut aussi avoir fourni une photocopie du PASSEPORT SPORTIF pour l'inscription et fournir ce dernier au moment de l'épreuve. CE DOCUMENT EST LE SEUL ATTESTANT DU NIVEAU DU CANDIDAT Le candidat devra être proche du poids annoncé lors de l'inscription

Le jury se réserve le droit pour des raisons évidentes de sécurité d'interrompre voire de ne pas faire pratiquer l'épreuve si le niveau technique, physique, ou l'écart de poids est tel que le candidat ne peut pas combattre dans cette catégorie

En ce qui concerne l'arbitrage le candidat devra être capable de diriger un combat en préservant l'intégrité physique des combattant (savoir anticiper et interrompre des actions dangereuses)* d'annoncer de façon précise (terminologie adaptée) les avantages et sanctions distribués, il devra aussi tenir une table de marque et de chronométrage.

*Le jury peut intervenir à tout moment pour modifier une décision, arrêter une action dangereuse

👉 ENTRETIEN

Le candidat devra être capable d'analyser la pratique qu'il vient de fournir ce qui implique une connaissance parfaite de la terminologie liée à l'activité (au moins connaître le nom des techniques en japonais)

Le jury peut étendre son questionnement sur les différentes techniques d'entraînements, de préparation physique, de musculation etc... se rapportant à l'activité judo

Le candidat devra aussi avoir des connaissances au niveau culturel et historique et des références sur l'actualité du judo.

Déroulement et cadre de l'épreuve

Elle se déroule en trois temps : Les combats de 4 minutes

L'arbitrage et la tenue de la table de marque

L'entretien avec le jury

1) Description de l'épreuve

Le candidat effectue dans la mesure du possible 3 combats contre des adversaires de poids similaire repartis en poule de niveau

Il arbitre au moins un combat et participe à la tenue de la table de marque et au chronométrage d'au moins un combat

A l'issue des combats le candidat participe à un entretien avec un jury

Ces trois périodes nécessitent bien évidemment une préparation et une connaissance de l'activité

2) Lieu

L'épreuve se déroule au dojo de Mèze sur un tatami de surface réglementaire

Le candidat arrive avec son kimono, sa ceinture, son passeport sportif, sa convocation et pièce d'identité et si possible une ceinture rouge

ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

Contrôle Ponctuel NATATION : 800 m crawl

Conseils de préparation

👉 EPREUVE PHYSIQUE

ATTENTION : une bonne maîtrise du crawl s'impose !

Le barème tient compte : De la vitesse, de la régulation des séries de 100 m (gestion de l'effort) de la technique (virage culbute).

Conseils de préparation : Cette épreuve nécessite une préparation et un entraînement préalables pour affirmer sa technique de nage, gérer son effort sur la distance donnée (cf. critères du barème)

Pour se préparer à l'épreuve physique le candidat doit :

- S'entraîner **REGULIEREMENT**, s'informer, prendre conseil auprès des professionnels et réinvestir ses connaissances sur un plan pratique, noter les progrès, chercher les causes.
- doit prendre du plaisir à préparer une épreuve, accessible à :

UN NAGEUR SERIEUX D'UN BON NIVEAU DE PRATIQUE SCOLAIRE.

Soyez motivés, respectez les engagements que vous vous êtes fixés.

Votre planning de préparation doit être réaliste, tenir compte de vos disponibilités et de votre niveau de pratique.

👉 ENTRETIEN

-Le candidat devra, auprès de son jury, commenter et justifier sa prestation.

-Les critiques positives et / ou négatives sont l'occasion d'apprécier le niveau d'analyse du candidat

-Il est indispensable de s'appuyer et de se référer dès ces premières minutes sur les connaissances relatives aux principes d'entraînement et en particulier aux notions de base sur l'échauffement et les filières énergétiques.

-L'entretien se poursuit par un questionnement plus spécifique en rapport avec les connaissances de l'activité : Connaissances liées aux principes simples des bases biomécaniques de la natation, des techniques de nage et de leur réglementation.

-Le jury n'attend pas une connaissance essentiellement livresque et sera sensible à toute contextualisation.

-La connaissance culturelle de l'activité s'apprécie par la pratique et / ou la connaissance du candidat dans une ou plusieurs des activités aquatiques : nageur confirmé mais aussi expérimenté en plongée sous – marine , water-polo , nage avec palmes , apnée , sauvetage , triathlon , connaissance de la natation synchronisée .

Voici quelques pistes de réflexion :

Préparation : Expliquer quelle préparation a été mise en place en vue de cette épreuve. Cette préparation commence par un test qui permet de se fixer un objectif et d'identifier les points faibles à travailler. Il ne faut pas hésiter à citer ces points faibles qui sont personnels et mentionner par quels moyens ils ont été améliorés. Expliquer le plan de préparation mis en place. Etre le plus précis et le plus personnel possible (nombre de semaines pour chaque période, travail réalisé, nombre de séances par semaine...)

Technique : Etre capable de décrire la technique utilisée dans les différentes nages (mouvements de bras, de jambes et synchronisation de ces mouvements). Les examinateurs pourront également demander de citer quelques exercices éducatifs et leurs intérêts.

Entraînement : Les questions sur l'entraînement sont un peu plus vastes. Connaître quelques notions de planification annuelle et de filières énergétiques est nécessaire. Il est également utile de pouvoir citer quelques séances réalisées en expliquant l'intérêt de chaque exercice, ce qui rejoint les questions sur la préparation.

Réglementation : Il faut connaître les principales dispositions du règlement de la FINA (fédération internationale de natation amateur). Les principaux chapitres à connaître sont ceux compris entre SW4 et SW10 car ils contiennent les règlements des différentes nages, des départs et des virages.

Les retards ne sont pas acceptés : s'ils perturbent le déroulement de l'épreuve ou s'ils ne permettent pas aux candidats de s'échauffer.

A l'issue de l'épreuve les candidats quittent le bassin.

Déroulement et cadre de l'épreuve

-1- Accueil

- Appel, vérification d'identité et signature sur les listes de présence.
- Explication du déroulement de l'épreuve.
- Constitution des séries si possible par rapport aux projets de performance des candidats.
- Passage aux vestiaires.

-2- Préparation : Echauffement libre d'environ 15mn, enchaîné avec le passage de l'épreuve.

-3- Modalités d'organisation de l'épreuve

L'épreuve comporte une prestation physique notée sur 16 points et un entretien oral noté sur 4 points.

Prestation physique :

- Le candidat réalise un 800m **crawl** chronométré dans le respect des contraintes réglementaires.
- L'épreuve se déroule en bassin de 25m.
- 1 seul nageur par ligne d'eau (sauf aménagement lié à des contraintes ponctuelles, à la discrétion du jury)

- Echauffement de 15 minutes pour chaque session
 - En moyenne 4 séries de nageurs par session.
 - Chaque jury est doublé au chronométrage de l'épreuve physique.
 - Le dernier 100 m est annoncé par un repère visuel (planche placée sous l'eau en bout de ligne d'eau).
 - Le jury relève les performances chronométriques à la seconde.
 - Les temps sont arrondis à la seconde supérieure.
 - Si le temps réalisé se situe entre 2 notes, c'est la note la plus basse qui sera attribuée.
 - Pénalités : La performance doit être réalisée dans le respect des contraintes réglementaires. La première faute réglementaire (départ, arrivée, virages, nages, ...) sera pénalisée de ?????
 - La seconde faute entraînera la disqualification, c'est-à-dire la note 0 pour cette partie de l'épreuve.
 - La note 0 est également attribuée si le parcours n'est pas réalisé dans son intégralité.
 - Le candidat doit se conformer au règlement intérieur de l'établissement.
- Echauffement de 15 minutes pour chaque session

Entretien oral :

- L'entretien se déroule à l'issue de l'épreuve physique (aux abords du bassin) ; il est assuré par le jury responsable du candidat, sa durée est de 10 minutes, à l'issue de la prestation physique. Il est conduit par le membre du jury qui a observé le candidat lors de sa prestation physique. Le candidat analyse sa prestation physique, base pour évaluer ses connaissances :
 - du règlement,
 - des principes techniques et d'entraînement en natation,
 - des principes d'échauffement et de récupération.

Evaluation

-1- Prestation physique : 800m crawl, note sur 16 points (calculée sur 20)

-note sur 12 points: temps réalisé sur l'intégralité du parcours (800m) : voir barème

-note sur 2 points : Equilibrer son effort. Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 m. Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches -----> 0 point
Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches -----> 2 points

-note sur 4 points : Gérer son effort. Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 m à l'exception de la première et de la dernière.
Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point
Inférieur ou égal à 8 s : 2 points
Inférieur ou égal à 6 s : 3 points
Inférieur ou égal à 4 s : 4 points

-note sur 2 points : Virages
Les virages ralentissent la progression -----> 0 point
Les virages par redressement sont efficaces -----> 0,5 point
Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours : de 1 à 1,5 point.
Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes -----> 2 points

-2- Entretien oral : note sur 4 points

L'oral dure 10 minutes (environ). 4 grands thèmes sont abordés régulièrement : préparation à l'épreuve, techniques, entraînement, réglementation.

ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

Contrôle Ponctuel TENNIS

Conseils de préparation

☞ EPREUVE PHYSIQUE

ATTENTION : L'expérience montre qu'un joueur non classé(NC) a très peu de chances d'obtenir la moyenne.

Les candidats doivent arriver dans une forme optimale de pratique, avec une tenue adaptée et leur matériel (raquette et balles)

Pour les connaissances concernant l'arbitrage, le candidat pourra se référer au site de la FFT.

Pièce d'identité et licence (éventuelle) à fournir.

☞ ENTRETIEN

A l'issue de l'épreuve pratique, le candidat passera une épreuve orale (15 minutes maximum) au cours de laquelle le jury l'interrogera sur :

- Son analyse écrite (voir déroulement de l'épreuve)
- Son arbitrage et plus généralement sur la connaissance des règles du jeu
- Sa connaissance du milieu tennistique (classement, tournois jeunes, tournois internationaux, joueurs etc....)
- Son investissement dans le milieu tennistique (licencié, initiateur, arbitre officiel, compétiteur etc....)
- Sa capacité à établir un « plan d'entraînement » (technique et physique).

Déroulement et évaluation de l'épreuve

1/ cadre et déroulement.

L'épreuve se situe à Montpellier, domaine de Grammont sur les courts en Green Set de l'ASPTT Montpellier.

Durée de l'épreuve : 2 heures. Le candidat est convoqué par demi-journée.

Cette épreuve se compose d'une épreuve pratique (16 points) et d'un entretien oral (4 points). Le candidat est libéré à la suite des 2 épreuves.

2/ le contenu et l'évaluation.

Pour l'épreuve pratique : le candidat devra disputer des matches (3 maximum) au cours desquels sera jugé son niveau technique, tactique, physique et psychologique.

Le candidat arbitrera 1 ou plusieurs rencontres et sera jugé sur sa connaissance du jeu, des règles et du déroulement d'une partie (cf oral).

Une analyse écrite sera demandée au candidat (sur un match de son choix) : celle-ci portera sur la stratégie mise en place en fonction de son jeu et de celui de son adversaire.

Barème pour l'épreuve pratique sur 16 :

- niveau de jeu NC : 0 et 4 points max
- niveau de jeu 4^{ème} série (de 40 à 30/1) : 4 à 8 points max
- niveau de jeu 3^{ème} série (de 30 à 15/1) : 8 à 12 points max
- niveau de jeu 2^{ème} série (de 15 à -30) : 12 à 16 points max

NB/ si un candidat au vu de sa prestation est jugé au-dessus ou en dessous de son classement, il sera noté sur son niveau de jeu.

NB/ pour tout candidat blessé le certificat médical est obligatoire.

L'entretien de 15 minutes maximum est évalué sur 4 points

ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

Contrôle Ponctuel DANSE

Conseils de préparation

Attention : ne pas confondre EPS-Danse et Art-Danse ! Dans les 2 cas, ces épreuves n'ont pas pour but de valider une formation réalisée dans un cours de danse extérieur à l'éducation nationale, et dont les attentes ne sont pas les mêmes. Il apparaît nécessaire d'être formé en lycée pour ces épreuves. Un certain nombre de lycées ont des enseignements facultatifs (Art-Danse), d'autres lycées ont des enseignants référents très compétents (EPS-Danse). Si des élèves se préparent dans des cours de danse, ils prennent le risque que les professeurs de danse, qui ne connaissent pas cette épreuve, ne puissent les guider à bon escient.

➔ Il est impératif de consulter le **livret du candidat** qui présente les épreuves facultatives **EPS Danse** et **ART Danse** du baccalauréat sur le site <http://pedagogie.ac-montpellier.fr/eps> dans l'onglet examens/ baccalauréat/épreuves facultatives.

Nature de l'épreuve

- Une composition chorégraphique *notée sur 16 pts.*
 - Une observation de chorégraphies : le candidat observera la chorégraphie d'un autre candidat, cette observation pourra faire l'objet de questions dans l'entretien.
 - Un entretien de 15 minutes *noté sur 4 pts.*
- Ces trois temps de l'épreuve nécessitent chacun une réelle préparation.

Conseils préalables

Se cultiver : acquérir des connaissances sur l'art chorégraphique.
Voir et regarder des chorégraphies.
Apprendre à analyser une œuvre, un texte, une image.
Étudier et questionner les démarches, processus et procédés de composition chorégraphique.
Se préparer à danser sur des musiques de différents styles et en silence.

ÉPREUVE PHYSIQUE

C'est une **composition chorégraphique individuelle de 2 à 3 minutes**, préparée et réalisée sur place, le jour de l'examen, à partir d'un sujet tiré au sort.

Le sujet est de nature artistique. Son traitement repose sur l'analyse de la **démarche de composition** du sujet et la **construction d'une démarche de composition personnelle en relation avec les éléments identifiés par l'analyse du sujet.**

Le temps d'échauffement et de préparation de la composition est de **1 heure**.

Si des éléments de différents styles et techniques (danse classique, danses traditionnelles, danses urbaines etc) sont utilisés, ils doivent l'être **au service du traitement du sujet** et répondre à **une démarche de création identifiée.**

Les éléments de scénographie (costumes, accessoires, etc...) : leur utilisation ne doit pas se faire au détriment de la prestation dansée. Ils doivent être au service du sujet.

ENTRETIEN

L'entretien dure **15'**. Son évaluation porte sur les 3 rôles de **chorégraphe**, de **spectateur**, de **danseur**. Elle porte aussi sur la **culture chorégraphique et artistique** du candidat.

Conseils : anticiper et préparer des réponses aux questions possibles sur la composition.

S'entraîner à formuler synthétiquement les choix de composition opérés.

Déroutement et évaluation de l'épreuve

Conditions de l'épreuve et organisation

1. Arrivée sur les lieux de l'épreuve 30' avant l'heure de convocation

Présenter la convocation et une pièce d'identité.

2. Accès à la salle d'examen

Tirage au sort du sujet : 2 sujets sont proposés, le candidat choisit.

Tirage au sort de l'ordre de passage des candidats.

Distribution de la fiche d'observation et attribution du candidat à observer.

3. Préparation corporelle et élaboration de la composition : Durée : 1h

Élaboration de la composition à partir du sujet-œuvre tiré au sort.

Écoute des environnements sonores au choix pour la composition (4 musiques prises dans des registres esthétiques différents, et le silence libre)

Renseignement de la fiche de création, non évaluée, qui indique au jury le titre et l'argument de la composition.

4. Présentation et observation des compositions individuellement

Présentation individuelle de la composition dans l'ordre du tirage au sort.

Observation de la composition d'un autre candidat avec le support de la fiche d'observation.

L'évaluation de la composition, notée sur 20 points et ramenée sur 16 points

- **Le chorégraphe** : 12 points

Cohérence de la composition, originalité, pertinence par rapport au sujet, traitement des éléments scéniques, de l'espace et du temps, rapport éventuel au monde sonore.

- **L'interprète (danseur)** : 8 points

La richesse, la maîtrise et la pertinence du vocabulaire corporel

La présence, l'engagement.

PAUSE : entre 10' et 30' de pause sont prévues avant l'entretien (15 mn).

Il est possible avant l'entretien de changer de tenue, de se restaurer, de réviser

5. Entretien de 15 minutes, noté sur 4 points

L'évaluation de l'entretien porte sur :

- La capacité à observer et analyser une œuvre, à expliciter sa démarche de création et les procédés de composition mis en œuvre dans la composition qu'il a créé, et à justifier ses choix
- La capacité à analyser sa pratique
- La capacité d'observation des compositions des autres candidats
- La capacité à être un spectateur actif, capable d'analyser un spectacle
- Les connaissances concernant :
 - l'histoire de la danse
 - les chorégraphes et les œuvres
 - les styles et les techniques de danse
 - les contextes culturels et artistiques.

ÉPREUVE FACULTATIVE BAC EPS

Contrôle Ponctuel RUGBY

Conseils de préparation

☞ EPREUVE PHYSIQUE

Réalisée en situation de match, la prestation physique est évaluée au niveau 5 du référentiel de compétences des programmes de la discipline (cette épreuve s'adresse donc en premier lieu à des candidats licenciés en club et/ou UNSS dont la pratique est régulière et assidue)

Recommandation du jury : cette épreuve nécessite un niveau de préparation physique conséquent

☞ ENTRETIEN

Evaluation des connaissances relatives à l'activité rugby à XV (entretien de 10 min)

Déroulement et évaluation de l'épreuve

1/ **La prestation physique** consiste en 3 rencontres (2 fois 6 min) à 7 contre 7 sur un terrain de 50m sur 40 m. Le règlement appliqué est le règlement fédéral du rugby à 7 (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied sur tout le terrain). Le placage est interdit au-dessus des abdominaux, tout comme un placage retournant le porteur de balle à l'envers.

L'arbitrage est assuré par un enseignant ou de jeunes officiels.

Organisation du jury :

-un binôme d'enseignants évaluateurs prend en charge 2 joueurs (euses) qu'il échange avec un autre binôme à chaque pause.

-le jury s'accorde la possibilité de modifier la forme du tournoi, le temps de jeu et le nombre de joueurs selon le nombre de candidats présents.

-Le jury peut également arrêter un joueur dangereux pour les autres ou dont la sécurité physique pourrait être engagée en raison d'un niveau de préparation insuffisant.

- Le jury réservera un temps de concertation à chaque mi-temps et à la fin de chaque match.

Déroulement de l'épreuve pour 4 équipes :

- échauffement individuel et collectif

- 3 matches de 2 fois 6 min

- Durée totale environ 90 min

Evaluation prenant en compte les critères suivants :

* Pertinence et efficacité de l'organisation collective : ATTAQUE / 4 et DEFENSE /4

* EFFICACITE collective : / 2 (gain rencontres, stratégie collective)

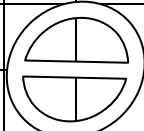
* EFFICACITE individuelle : - Attaque /6 (Porteur de Balle et Non Porteur)

- Défense /4

Soit une note de prestation physique / 20 points (ramenée / 16 points)

2/ L'entretien, d'une durée maximum de 10 minutes, est noté sur **4 points**.

Il prend en compte les 5 critères suivants :

5 CRITERES / 4 points	TB 1	B 0,75	MOY 0,5	INS 0,25	T INS 0
1. ANALYSE DE SA PRESTATION ET DE SON EQUIPE /1pt					
2. ANALYSE TECHNIQUE ET TACTIQUE DU RUGBY /1pt					
3. L'ARBITRAGE, REGLEMENT /1pt					
4. PROJET D'ENTRAINEMENT A PARTIR DE SA PRESTATION /0.5pt					
5. ASPECTS SOCIO-CULTURELS DU RUGBY /0.5pt					

Cette épreuve sera évaluée par un enseignant