



RÉGION ACADÉMIQUE  
ÎLE-DE-FRANCE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES BACCALAUREATS  
GÉNÉRAUX ET TECHNOLOGIQUES

EPPCS  
CLASSE DE TERMINALE

SESSION 2025

RECTORAT  
4 RUE G. ENESCO  
94010 CRETEIL CEDEX  
Tél : 01 57 02 68 46

RECTORAT  
3 BD DE LESSEPS  
78017 VERSAILLES  
Tél : 01 30 83 40 41

RECTORAT  
12 BOULEVARD D'INDOCHINE  
75019 PARIS  
Tél : 01 44 62 40 40

Ce livret présente, pour les Académies de Créteil, Paris et Versailles, l'évaluation ponctuelle de l'enseignement EPPCS du baccalauréat général et technologique pour la session 2025.

Cette évaluation ponctuelle est adossée à la note de service définissant l'épreuve terminale dans l'enseignement de spécialité éducation physique, pratiques et culture sportives de la voie générale à compter de la session 2025 de l'examen du baccalauréat (Note de service du 24-3-2022 publiée au BOEN du 14-04-2022 modifiée par la note de service du 26-09-2023 publiée au BOEN du 28-09-2023)

### Épreuve écrite

Concernant l'épreuve écrite, les candidats individuels se présentent à l'épreuve dans les mêmes conditions que les candidats scolaires.

### Épreuve orale

Elle se compose de deux parties :

- **Première partie : pratique physique et sportive**

Un mois avant l'épreuve, le candidat choisit une activité physique, sportive et artistique (Apsa) parmi deux proposées par les autorités académiques. Ces deux Apsa sont issues d'une liste de cinq Apsa relevant de cinq champs d'apprentissage différents proposée par les autorités académiques en début d'année scolaire. La prestation physique du candidat est notée à l'aide d'un référentiel établi par les autorités académiques, en référence au cadre national proposé pour l'enseignement de spécialité. **La participation à ces épreuves nécessite une tenue adaptée à la pratique sportive choisie.**

- **Deuxième partie : entretien d'une durée de quinze minutes**

Lors de l'entretien, 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

### **Barème et notation**

- Première partie : 12 points
- Deuxième partie : 8 points

### Candidats sportifs de haut niveau

Les candidats sportifs de haut niveau, les sportifs espoirs ou les sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du Code du sport et les candidats des centres de formation des clubs professionnels bénéficient des modalités d'évaluation suivantes :


- Ils passent l'épreuve écrite (notée sur 20 points) sans adaptation particulière
- Ils sont dispensés de la partie « pratique physique », pour laquelle ils bénéficient automatiquement de 12 points, sous réserve de s'être bien présentés à l'épreuve écrite et à l'autre partie de l'épreuve orale (entretien).
- S'agissant de la seconde partie de l'épreuve orale, ils passent la partie de l'épreuve orale constituée d'un entretien (notée sur 8 points) d'une durée de quinze minutes. Lors de cet entretien, les questions du jury amènent le candidat à commenter et analyser son parcours sportif au cours du cycle terminal. Elles visent à apprécier ses capacités d'analyse et sa réflexion sur sa propre pratique en lien avec sa culture sportive.

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT GENERAL

### ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

### EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

<b>Session 2025</b>	<b>ÉPREUVES PONCTUELLES</b>		
<b>Champ d'Apprentissage n°1</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée</b>		<b>800 mètres</b>	
<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>	Réaliser deux courses de 800 mètres Récupération maximum de 5 minutes entre les courses Temps de passage au 400 mètres chronométré pour les deux courses		
<b>Conditions de passation de l'épreuve</b>	Le temps maximal de l'épreuve est fixé à 2 heures et plusieurs candidats pourront être observés en même temps. Après un temps d'échauffement maximal de 30 minutes, l'élève réalise une prestation physique de deux courses de 800 mètres, sur une durée de 15 minutes. Hormis l'indication sur le temps de récupération de 5 minutes maximum entre les deux courses, le candidat ne dispose d'aucun repère temporel durant toute l'épreuve : aucun dispositif de chronométrage direct (montre, chronomètre, téléphone...) ou indirect (tiers) n'est autorisé.		
<b>Modalités de notation de l'AFL (12 pts)</b>	<b><i>S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision</i></b>		
	Note AFL = points élément A + points élément B		
	<b>Élément A (6 pts)</b>		<b>Élément B (6 pts)</b>
	Somme des deux performances réalisées sur 800 mètres		Gestion de course : Ecart entre le temps de passage au 400m de la première course et le temps de passage au 400m de la deuxième course

**Repères d'évaluation de l'AFL (12 points)**


Eléments à évaluer	Eléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4										
		0,25 pt		à			1,25 pt		1,5 pt		à			2,75 pts		3 pts		à			4,25 pts		4,5 pts		à		
<b>Elément A sur 6 points</b>  La meilleure performance dans chacune des réalisations	<b>Filles</b>	8'49	8'40	8'31	8'22	8'13	8'04	7'55	7'46	7'37	7'28	7'19	7'10	7'01	6'52	6'43	6'34	6'27	6'18	6'09	6'00						
	<b>Somme des deux performances réalisées sur 800 mètres</b>	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2	2,25	2,5	2,75	3	3,5	3,75	4	4,25	4,5	5	5,5	5,75	6						
	<b>Garçons</b>	7'18	7'09	7'00	6'51	6'42	6'34	6'26	6'18	6'10	6'02	5'54	5'46	5'38	5'30	5'23	5'16	5'09	5'02	4'55	4'48						
<b>Elément B sur 6 points</b>  Efficacité technique révélée par un indice technique chiffré	Gestion de course : Ecart entre le temps de passage au 400m de la première course et le temps de passage au 400m de la deuxième course	L'écart entre le premier temps de passage et le deuxième temps de passage est supérieur à 21" <b>1 point</b>					L'écart est compris entre 20" et 16" <b>2 points</b>		L'écart est compris entre 16" et 11" <b>3 points</b>			L'écart est compris entre 11" et 8" <b>4 points</b>		L'écart est compris entre 8" et 5" <b>5 points</b>			L'écart entre le premier temps de passage et le deuxième temps de passage est inférieur à 5" <b>6 points</b>										

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT GENERAL

### ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

### EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

<b>Session 2025</b>	<b>ÉPREUVES PONCTUELLES</b>		
<b>Champ d'Apprentissage n°4</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner</b>		<b>Tennis de table</b>	
<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>	<p>Après une phase d'échauffement et de "montantes-descendantes" permettant de hiérarchiser les candidats, des poules mixtes (filles et garçons) ou non de 4 élèves (si possible) de niveaux homogènes sont constituées.</p> <p>Une fois ces poules réalisées, chaque candidat sera évalué en disputant plusieurs matchs au sein de la poule pour permettre de mieux révéler le degré d'acquisition de l'AFL.</p> <p>Chaque match se déroule en deux manches gagnantes de 11 points (avec 2 points d'écart).</p> <p>Un temps d'analyse est prévu (<b>avec écrit</b>) entre les manches pour permettre aux candidats d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.</p>		
<b>Conditions de passation de l'épreuve</b>	<p>L'épreuve, dans sa globalité, dure au maximum 2 heures mais sa durée peut se voir diminuer au regard du nombre de candidats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>ère</sup> phase d'accueil (de 10mn) des candidats (appel, vérification d'identité)</li> <li>• 2<sup>ème</sup> phase d'explications (de 15mn) sur le déroulement</li> <li>• 3<sup>ème</sup> phase (de 30mn) avec échauffement libre, suivi de « montantes -descendantes » dont l'organisation est laissée à la liberté du centre d'examen. Ce dernier temps a pour but de classer les joueurs par niveau de jeu. Les séquences de jeu ne pourront être inférieures à 2mn ni supérieures à 3mn. A tout moment, les membres du jury peuvent intervenir pour changer les candidats de table.</li> <li>• 4<sup>ème</sup> phase (de 60 mn max) = le candidat sera évalué sur cette dernière phase.</li> </ul> <p>Les candidats sont regroupés en poules mixtes (filles et garçons) ou non de 3 à 4 joueurs de niveaux homogènes. Les poules de 4 joueurs seront privilégiées. Chaque match se joue en deux manches gagnantes de 11 points (2 points d'écart). Les matchs sont arbitrés par un joueur de la poule ou en auto-arbitrage.</p>		
<b>Modalités de notation de l'AFL (12 pts)</b>	<b>S'engager pour gagner en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force</b>		
Note AFL = positionnement de l'élève dans un degré d'acquisition relatif à l'élément A et ajustement de la note, au sein du degré choisi, en fonction de la proportion des oppositions gagnées.			
<b>Élément A</b>		<b>Élément B</b>	
S'engager dans une rencontre de tennis de table et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu		Efficacité individuelle (lors des matchs en simple)	
<b>Repères d'évaluation de l'AFL (12 points)</b>			

Eléments à évaluer	Eléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4																
<b>Elément A</b> S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu	S'engager dans une rencontre en tennis de table et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu	<p><b>Utilisation efficace d'une technique préférentielle :</b> Un seul coup technique (CD ou R) est utilisé de manière préférentielle. Le service reste une simple mise en jeu.</p> <p><b>Exploitation ponctuelle des occasions de marque :</b> Le candidat se procure <b>ponctuellement</b> des occasions favorables et est capable de les exploiter <b>avec son coup préférentiel</b> lorsqu'il parvient à les identifier.</p> <p><b>Organisation offensive et/ou défensive aléatoire :</b> Les situations favorables de marque sont créées de manière <b>aléatoire</b> par le candidat. Son intention prioritaire étant la <b>sauvegarde de sa demi-table.</b></p> <p><b>Pas ou peu d'adaptations à l'adversaire en cours de jeu.</b></p>	<p><b>Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense :</b> *Un coup technique d'attaque est privilégié (CD ou R) mais l'élève est capable d'utiliser avec efficacité les <b>deux coups</b> dans les moments de moindre pression temporelle. *Le service par ses variations de placement ou de vitesse est perçu comme un premier coup d'attaque permettant une entrée dans le duel.</p> <p><b>Exploitation régulière d'occasions de marque :</b> Le candidat utilise <b>régulièrement</b> une seule sorte de rupture (spatiale ou temporelle) dans les situations favorables qui se présentent.</p> <p><b>Organisation offensive et/ou défensive identifiable (notamment au service ou en retour de service) :</b> Lorsque le candidat est au service il s'organise pour mettre en place ses schémas de jeu préférentiel autour de son coup fort. En retour de service, il essaye de mettre directement en difficulté son adversaire.</p> <p><b>Quelques adaptations à l'adversaire en cours de jeu :</b> L'analyse du jeu adverse permet au candidat d'identifier le coup faible de l'adversaire et de jouer dessus afin de se procurer des situations favorables de marque.</p>	<p><b>Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense :</b> *Les deux coups techniques (CD et R) sont utilisés et permettent de rompre l'échange avec efficacité même sous pression temporelle. *Le service, par ses variations (placement, vitesse ou rotation), commence à devenir une arme pour créer une rupture rapide. Un début de rotation dans la balle apparaît.</p> <p><b>Création et exploitation régulières d'occasions de marque :</b> Lorsque le rapport de force est équilibré, l'élève recherche systématiquement la création d'une situation favorable de marque en utilisant le placement de la balle ou son accélération et l'exploite régulièrement.</p> <p><b>Organisation offensive et défensive adaptée :</b> Le candidat recherche un placement efficace et adapté (mise à distance) dans les phases de jeu de moindre pression (position favorable pour prendre l'initiative).</p> <p><b>Adaptations régulières en cours de jeu :</b> Le candidat est capable de renverser le rapport de force quand la prise d'initiative adverse n'est pas trop dangereuse. Le candidat est capable de s'adapter au jeu de ses adversaires, exploiter les balles favorables qui lui sont offertes et/ou empêcher l'adversaire de réaliser des actions décisives.</p>	<p><b>Utilisation optimale d'une variété de techniques efficaces d'attaque et/ou de défense adaptées et efficaces :</b> *Le candidat utilise les deux coups (CD et R) pour rompre l'échange et est capable de combiner plusieurs actions (placement / vitesse / effets...). Il est efficace en attaque et en défense grâce à un large panel de techniques ce qui lui <b>permet de créer et d'exploiter des occasions de marque nombreuses et diversifiées.</b> Le service est une véritable arme permettant de mettre en place une stratégie efficace susceptible de faire basculer le rapport de force à son avantage et notamment de neutraliser l'attaque adverse.</p> <p><b>Organisation offensive et défensive efficace :</b> Les renversements du rapport de force sont réguliers notamment via la création de multiples incertitudes et la recherche permanente d'un placement efficace quelle que soit la pression temporelle de la phase de jeu.</p> <p><b>Adaptations permanentes et pertinentes en cours de jeu :</b> Le candidat <b>s'adapte en permanence et de manière pertinente</b> à son adversaire tout au long de la partie (utilisation judicieuse du service, mise en place régulière de schémas de jeu préférentiels, analyse des points faibles notamment).</p>																
<b>Elément B</b> Efficacité individuelle	Efficacité individuelle (lors des matchs en simple)	<i>Gain des matchs</i>					<i>Gain des matchs</i>					<i>Gain des matchs</i>					<i>Gain des matchs</i>				
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 +
Nombre de points		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.


**La nomenclature est la suivante :** D+ : le candidat n'a que des défaites ; V < D : le nombre de victoires est inférieur au nombre de défaites ; V = D : autant de victoires que de défaites ; V > D : plus de victoires que de défaites ; V+ : le candidat n'a que des victoires.

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT GENERAL

### ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

### EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

<b>Session 2025</b>	<b>ÉPREUVES PONCTUELLES</b>		
<b>Champ d'Apprentissage n°3</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée</b>		<b>Danse</b>	
<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>	<p>D'après un inducteur au choix, le candidat, <b>en solo</b>, interprète une <b>composition chorégraphique individuelle d'une durée de 2'30 à 3'30</b> qu'il a créée au cours de l'année. L'environnement sonore, la tenue et les éléments scénographiques sont choisis par le candidat. Avant son passage, le candidat pourra, s'il le souhaite, exposer au jury, à l'oral ou à l'écrit, le titre de sa chorégraphie et/ou les arguments qui ont présidé à la composition. Les membres du jury pourront demander des précisions (avant ou après la présentation). L'espace scénique est matérialisé au sol par des lignes visibles (9 m x 6 m).</p>		
<b>Conditions de passation de l'épreuve</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat dispose d'un temps d'échauffement avant le passage de chorégraphie de 30 minutes maximum. La prestation physique du candidat est évaluée pendant l'interprétation de sa chorégraphie individuelle</li> <li>Pour la composition, l'environnement sonore reste à l'initiative du candidat. Le cas échéant, le candidat enregistre sa musique en format MP3, sur un support de lecture qui leur sera précisé sur la convocation.</li> <li>Si le candidat choisit d'utiliser des accessoires et/ou des décors, il devra les fournir personnellement et les installer rapidement.</li> <li>Un seul passage est autorisé pour cette pratique physique.</li> <li>L'épreuve n'est pas publique. Seuls les candidats et les membres du jury sont autorisés à y assister.</li> <li>Les prises de vue (photo et vidéo) sont interdites, ainsi que les téléphones portables.</li> <li>La durée totale de l'épreuve n'excède pas deux heures.</li> </ul>		
<b>Modalités de notation de l'AFL (12 pts)</b>	<b>S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.</b>		
	Note AFL = points élément A + points élément B		
	<b>Élément A (6 pts)</b>		<b>Élément B (6 pts)</b>
	S'engager corporellement et émotionnellement au service d'un propos expressif.		Composer et enrichir la production par la combinaison des paramètres du mouvement de la composition, ainsi que des procédés chorégraphiques au service du propos.

#### Repères d'évaluation de l'AFL (12 points)

Éléments à évaluer	Éléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		0,25 pt à 1,25 pt	1,5 pt à 2,75 pts	3 pts à 4,25 pts	4,5 pts à 6 pts
<p><b>Élément A sur 6 points</b></p> <p>S'engager pour interpréter</p>	<p>S'engager corporellement et émotionnellement au service d'un propos expressif</p>	<p>Engagement corporel et réalisations imprécises voire non maîtrisées (déséquilibres, peu d'amplitude).</p> <p>Engagement émotionnel (présence scénique) parasité : candidat de bonne volonté mais sort par intermittence de sa concentration à cause d'éléments extérieurs (erreurs, regard au sol).</p>	<p>Engagement corporel dans une motricité simple mais réalisations précises (volonté de soigner la forme, l'amplitude des gestes et appuis solides).</p> <p>Engagement émotionnel minimal mais qui reste continu : candidat qui s'applique mais récite, ne captant pas forcément l'attention du spectateur (regard fuyant, énergie monocorde).</p>	<p>Engagement corporel maîtrisé et réalisations affinées (plus de parties du corps engagées) malgré un engagement émotionnel moindre.</p> <p>OU</p> <p>Engagement émotionnel maîtrisé : candidat impliqué, présence sur scène qui interpelle le spectateur (regard porté, contraste de deux énergies) malgré un engagement corporel moindre.</p>	<p>Relation optimale entre :</p> <p>Un engagement corporel avec une recherche et une maîtrise technique des réalisations (grande variété des appuis, déséquilibres, chutes).</p> <p>ET</p> <p>Un engagement émotionnel total dans le rôle à interpréter : candidat engagé et convaincant (regard porté, variations d'énergies qui maintiennent l'attention du spectateur).</p>
<p><b>Élément B sur 6 points</b></p> <p>Composer et développer un propos artistique</p>	<p>Composer et enrichir la production par la combinaison des paramètres du mouvement de la composition, ainsi que des procédés chorégraphiques au service du propos</p>	<p>Projet chorégraphique décousu : utilisation partielle des paramètres du mouvement (espace scénique trop souvent frontal, peu de variation du temps) et quelques procédés chorégraphiques mais qui manquent de variations.</p> <p>Lecture difficile du projet et inventivité naissante : minorité de formes corporelles porteuses de sens.</p>	<p>Projet chorégraphique esquissé : début d'utilisation pertinente de certains paramètres du mouvement (espace scénique orienté et quelques contrastes du temps, très succincts, sans relation évidente avec le thème) et procédés chorégraphiques qui demeurent incertains (peu variés, lisibles pour le spectateur mais ne servant pas le propos).</p> <p>Lecture discontinue du projet et inventivité modérée : majorité d'éléments en rapport avec le propos.</p>	<p>Projet chorégraphique défini : utilisation variée des paramètres du mouvement (espace scénique et variations du temps dans un souci d'adaptation au projet) et procédés chorégraphiques pertinents (repérables mais restent scolaires).</p> <p>Lecture fluide du projet et inventivité riche : réel détourné et intention évidente portée par des images fortes singulières.</p>	<p>Projet chorégraphique structuré (intention et présentation stylisées et symboliques) : combinaison des paramètres du mouvement (espace scénique symbolique et richesse des variations du temps, originalité dans les contrastes) et procédés chorégraphiques dans la recherche de la signification au profit que de la quantité.</p> <p>Lecture intéressée du projet et inventivité affirmée : composition subtile qui comporte un grand nombre d'images fortes variées.</p>




# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT GENERAL

### ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE

### EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE

### SPORTIVE

<b>Session</b> <b>2025</b>	<h1>ÉPREUVES PONCTUELLES</h1>		
<b>Champ d'Apprentissage n°5</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir</b>		<h2>CROSSTRAINING</h2>	
<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>	<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les deux qui lui sont proposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thème 1 : Recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire (programme de type sportif)</li> <li>- Thème 2 : Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'affinement du corps, d'endurance de force (programme de type Fitness)</li> <li>- Thème 3 : Recherche d'un gain de volume musculaire.</li> </ul> <p>Le candidat compose son WOD (workout of the day) à base d'exercices issus des 3 familles : haltérophilie, gymnastique, cardio, ainsi que de la méthode retenue (AMRAP-EMOM, ...), le niveau de charges de travail, les temps de récupération. Il doit d'atteindre une fréquence cardiaque cible associée au thème choisi.</p> <p>Le candidat présente sa séance rédigée (WOD) qui comporte : l'échauffement, les paramètres liés à la charge de travail (fréquence cardiaque, niveau de réalisation, répétitions, la durée), la forme de travail (EMOM, AMRAP, ...), le ressenti et les sensations identifiées.</p>		
<b>Conditions de passation de l'épreuve</b>	<p>L'épreuve engage le candidat dans la conception et la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé.</p> <p>L'épreuve se déroule en 3 temps :</p> <p><b>Temps 1 : Présentation succincte de la séance conçue (WOD).</b> Le candidat annonce le thème qu'il a choisi et dispose d'un temps d'exposé de 5 minutes pour expliciter son mobile personnel, pour présenter de façon détaillée son projet d'entraînement et pour convaincre de la pertinence des choix réalisés.</p> <p>Le candidat s'appuie pour ce faire sur un carnet d'entraînement qu'il a lui-même construit et qui comprend <b>au minimum 3 séances</b> d'entraînement vécues (voir annexe 2).</p> <p>Le candidat peut s'appuyer sur la fiche en annexe 2 et modifier celle-ci pour se l'approprier et personnaliser son carnet d'entraînement.</p> <p>La conception et l'exploitation de cet outil individuel attestent de l'investissement du candidat dans un véritable projet d'entraînement.</p> <p>Le carnet d'entraînement doit faire apparaître les connaissances théoriques qui ont aidé à la conception de l'entraînement : des connaissances générales sur l'activité Crosstraining (méthodes de travail, différents régimes de contraction...) et sur l'entretien et le développement de soi (connaissances sur la nutrition, principes aidant à la récupération, ...) viennent alimenter ce carnet. Elles apportent la preuve d'une construction lucide et réfléchie de l'entraînement par le candidat. Celui-ci pourra s'appuyer sur les connaissances données en annexe 1 de ce dossier. Le candidat devra impérativement déposer son carnet d'entraînement sur l'application DEXCO au plus tard (<b>date à préciser suivant le calendrier</b>).</p> <p><b>Une fiche qui détaille la liste du matériel mis à la disposition du candidat le jour de l'épreuve sera disponible un mois avant l'épreuve.</b></p>		

	<p><b>Temps 2 : Réalisation de la séance (WOD).</b> À l'issue d'un temps d'échauffement de 20 à 30 minutes, le candidat dispose de 60 minutes pour réaliser la séance qu'il a conçue (échauffement et corps de séance). Des repères temporels peuvent être donnés pour gérer la durée des séries et la récupération. Le jury observera le candidat sur un minimum de 2 exercices (3 recommandés) pour évaluer la prestation motrice du candidat.</p> <p><b>Temps 3 : Analyse de la séance.</b> Le candidat dispose de 15min pour faire un retour écrit sur la séance qu'il vient de réaliser et sur les régulations à apporter pour un entraînement à venir.</p> <p><u>Exigences de composition d'une séance de Crosstraining type :</u></p> <p>Le candidat choisit les modalités de l'entraînement (nombre de séries, répétitions, charge, régime de contraction et temps de récupération) pour ajuster son entraînement à l'objectif poursuivi, en fonction du thème d'entraînement choisi parmi les 3 suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Thème 1</b> : Recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire (programme de type sportif)</li> <li>• <b>Thème 2</b> : Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'affinement du corps, d'endurance de force (programme de type Fitness)</li> <li>• <b>Thème 3</b> : Recherche d'un gain de volume musculaire</li> </ul>	
<p><b>Modalités de notation de l'AFL (12 pts)</b></p>	<p><b><i>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir</i></b></p>	
	<p>Note AFL = points élément A + points élément B</p>	
	<p><b>Elément A (8 points)</b></p>	<p><b>Elément B (4 points)</b></p>
	<p>Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement</p>	<p>Analyser sa production pour réguler son projet</p>

**Repères d'évaluation de l'AFL (12 points)**

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	0,25 pt à 2 pts	2,25pts à 4 pts	4,25pts à 6pts	6,25pts à 8pts
<b>Élément A</b> <b>8 points</b> Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement	<b>Placement</b> : Posture non maîtrisée et dangereuse <b>Amplitude</b> : Jamais efficiente <b>Rythme</b> : Répartition de l'effort inadaptée. Arrêts nombreux ou abandon. <b>Intensité</b> : Aucune FC dans la fourchette du projet + ou – 20% <b>WOD</b> : Le nombre de répétition ou la difficulté ne sont pas bons	<b>Placement</b> : Posture de sécurité non maîtrisée <b>Amplitude</b> : Nombreux mouvements partiellement réalisés <b>Rythme</b> : Vitesse irrégulière et non maîtrisée <b>Intensité</b> : FC à + ou – 15% de la FC optimale <b>WOD</b> : Le nombre de répétition n'est pas toujours le bon et la difficulté n'est pas optimale	<b>Placement</b> : Posture qui se déforme avec la fatigue <b>Amplitude</b> : Inégale avec la fatigue <b>Rythme</b> : Vitesse adaptée au projet mais non constante durant l'exercice <b>Intensité</b> : FC à + ou – 10% de la FC optimale <b>WOD</b> : Le nombre de répétition est maîtrisé. La difficulté n'est pas optimale pour tous les exercices	<b>Placement</b> : Posture contrôlée sans déformation <b>Amplitude</b> : Optimale en fin de séance <b>Rythme</b> : Vitesse adaptée et contrôlée même en fin d'exercice <b>Intensité</b> : FC dans la fourchette du projet <b>WOD</b> : Le nombre de répétition et la difficulté de chaque exercice sont respectés et optimaux
	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
<b>Élément B</b> <b>4 points</b> Analyser sa production pour réguler son projet	Séance incohérente avec le thème d'entraînement choisi. Analyse incohérente, ou inexistante. Bilan trop large ou vague, Absence de référence aux ressentis. Absence de notification de régulation ou incohérence.	Début de cohérence avec le thème choisi : quelques erreurs persistent dans les paramètres de l'entraînement. Analyse sommaire avec l'apparition de quelques ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Séance cohérente et réaliste avec le thème d'entraînement choisi. Les paramètres de l'entraînement sont judicieusement choisis. Analyse cohérente : ressentis identifiés en relation avec la grille (sudation, Musculo-tendineux, Psychologique, Cardio –Pulmonaire) Régulations des différents axes de travail : nombre de série, de répétitions, temps de récupération et de la charge.	Séance cohérente avec le thème d'entraînement choisi. Les paramètres sont variés et adaptés à différentes méthodes d'entraînement. Analyse complète et aboutie. Prise en compte de tous les indicateurs sur la séance et régulation efficace. Projection et adaptation d'une séance future en fonction de ses analyses.

# BGT – Epreuve ponctuelle – EPPCS – Classe de TERMINALE – CROSSTRaining - Feuille candidat

NOM :  Prénom :

Repères d'évaluation de l'AFL (12 points)				
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	0,25 pt à 2 pts	2,25pts à 4 pts	4,25pts à 6pts	6,25pts à 8pts
<b>Élément A sur 8 points</b>  Produire				
	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
<b>Élément B sur 4 points</b>  Analyser	<i>Séance incohérente :</i>	<i>Séance cohérente :</i>	<i>Séance cohérente et réaliste :</i>	<i>Séance cohérente avec le thème d'entraînement :</i>

NOTE  / 12

Critères d'évaluation de la partie de l'épreuve orale « entretien » (8 points)				
Eléments à évaluer	Degré 1 <i>Entre 0 et 2 points</i>	Degré 2 <i>Entre 2 et 4 points</i>	Degré 3 <i>Entre 4 et 6 points</i>	Degré 4 <i>Entre 6 et 8 points</i>
<b>COMMENTER</b>	Le commentaire est improvisé et l'appui sur des indicateurs reste évasif.	Le commentaire est récité et l'appui sur des indicateurs reste sommaire.	Le candidat mobilise entre deux et trois types d'indicateurs pour décrire sa prestation physique. L'un des deux types d'indicateurs (quantitatifs ou qualitatifs) est négligé.	Le candidat identifie et choisit des indicateurs (quantitatifs et qualitatifs) précis et pertinents pour décrire et commenter sa prestation physique.
<b>ANALYSER</b>	Le propos ne se base que sur des généralités, parfois fausses ou inexactes.	Les propos sont étayés de manière succincte et partielle, à partir de quelques appuis théoriques.	Les propos sont justifiés par des appuis théoriques, pertinents, mais issus principalement d'un seul domaine : principe d'efficacité technique ou principe d'efficacité tactique.	Le candidat mobilise des connaissances théoriques issues de plusieurs domaines pour expliciter sa prestation et avoir un regard réflexif et prospectif sur sa pratique personnelle.
<b>APPROFONDIR</b>	Connaissances imprécises, incapacité à répondre aux questions, même avec une aide et des relances.	Connaissances partielles, mais difficulté à les mobiliser en situation à l'occasion des questions du jury.	Connaissances réelles avec une capacité à les mobiliser en réponse aux questions du jury avec éventuellement quelques relances.	Connaissances pointues qui permettent de répondre aux questions du jury de manière précise et adaptée en argumentant et enrichissant le commentaire initial.
<b>INTERAGIR</b>	Difficilement audible sur l'ensemble de la prestation. Le candidat ne parvient pas à capter l'attention. La communication repose principalement sur le jury.	La voix devient plus audible et intelligible au fil de l'épreuve mais demeure monocorde. Vocabulaire limité ou approximatif ce qui limite l'interaction avec le jury.	Une prise de parole assumée, même si des signes laissent apparaître du stress, le candidat le gère et ne se déstabilise pas. Il utilise un lexique adapté. La candidate est capable de reformuler en s'aidant des propositions du jury pour faire évoluer positivement l'interaction.	L'expression est fluide. Le candidat utilise un vocabulaire riche, précis et adapté à la situation et parvient à exploiter les éléments fournis par l'interaction avec le jury voire à prendre l'initiative pendant l'échange.

Note de l'entretien  / 8

NOTE FINALE  / 20

## CROSSTRAINING : ANNEXE 1

### EXEMPLES D'EXERCICES PAR FAMILLE ET PAR NIVEAU DE DIFFICULTE

	<i>Niveau A</i>	<i>Niveau B</i>	<i>Niveau C</i>
<b>CARDIO</b>	<p>½ Squat                      Jumping jack épaules : Bras fléchis sur les épaules                      Box Jump hauteur :40</p>	<p>½ Squat avec poids 2kgs                      Jumping jack classique : Bras claqués au-dessus tête                      Box Jump Hauteur : 50                      Burpees simples</p>	<p>½ Squat sauté                      Jumping jack - Prédator Jack En position écart + ½ SQUAT                      LARGE SUMO - Bras horizontaux                      Box Jump Hauteur : 60                      Burpees après pompes</p>
<b>HALTERO</b>	<p><i>Wall Ball 3kgs</i>  <i>Kettle bell</i>  <i>DeadLift 6</i></p>	<p>Wall Ball 4kgs                      Kettle bell 10                      DeadLift 11</p>	<p>Wall Ball 5kgs                      Kettle bell 16                      DeadLift 17</p>
<b>GYM</b>	<p>Push up genoux                      Dips sur banc pieds au sol</p>	<p>Push up classiques                      Dips sur banc pieds surélevés                      Tap Plank épaules                      Knee Raise</p>	<p>Push up poignées                      Dips sur barre                      Tap Plank Coudes                      Toes To Bar</p>

## CROSSTRAINING : ANNEXE 2 - EXEMPLE DE FICHE DE SUIVI

Nom :

Prénom :

Projet d'entraînement :


Thème d'entraînement :

Fiche de suivi du travail du : / /

	Dénomination	Famille	Difficulté	Nb de répétitions prévues	Nb de répétitions mal réalisées	Ressentis
Exercice 1						
Exercice 2						
Exercice 3						
<b>Difficulté du WOD</b>		<b>FC Atteinte en fin de WOD</b>			<b>Temps du WOD</b>	
Je décris et analyse mes ressentis inter-séries, les régulations éventuelles et les ressentis de fin de série. Et je prévois mon travail pour la prochaine séance :						

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION BACCALAUREAT GENERAL

## ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

Session 2025	<b>EPREUVES PONCTUELLES</b>		
Champ d'Apprentissage n°2		Activité Physique Sportive Artistique	
Adapter ses déplacements à des environnements variés		<b>Escalade</b>	
<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>	<p>Après avoir pris connaissance des voies proposées pour l'épreuve, le candidat en choisies deux d'un niveau de difficulté situé entre 4 et 6b. Le jury tire au sort celle que le candidat grimpera en tête pour l'épreuve ; assurer par un membre du jury.</p> <p>A la première chute, le candidat peut reprendre sa progression à l'endroit de la chute et peut faire le choix de changer son projet en passant en « toutes prises » ; dans ce cas le candidat sera évalué sur le coefficient de difficulté le plus faible.</p> <p>A la seconde chute, l'épreuve s'arrête. L'épreuve s'arrête également si le candidat effectue une erreur de mousquetonnage non corrigée immédiatement (mousquetonnage à l'envers ou « yo-yo ») ou dépasse avec la ceinture de son baudrier une dégainé sans l'avoir mousquetonnée.</p>		
<b>Conditions de passation de l'épreuve</b>	<p>L'épreuve, dans sa globalité, dure au maximum 2 heures mais sa durée peut se voir diminuer au regard du nombre de candidats.</p> <p>Chaque candidat dispose de 30 minutes maximum d'échauffement libre ; il dispose ensuite de 9 minutes pour se préparer, s'équiper et grimper. Un candidat qui ne serait pas en mesure de s'équiper et de s'encorder présente pas les prérequis sécuritaires pour passer l'épreuve.</p>		
<b>Modalités de notation de l'AFL (12 pts)</b>	<b>« S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain »</b>		
	<p>Note AFL = positionnement de l'élève dans un degré d'acquisition pour les éléments A et B donnant lieu à une note sur 10 qui sera ensuite multipliée par le coefficient de difficulté correspondant au candidat.</p> <p>Le coefficient de difficulté = Points de difficulté de la voie X (nb de dégaines clippées / nb total de dégaines de la voie, relais compris)</p>		
	<b>Elément A (4 points)</b>		<b>Elément B (6 points)</b>
	<p>S'engager dans une voie d'escalade d'une difficulté adaptée à ses ressources dans un temps défini.</p>		<p>Choisir et mettre en œuvre des techniques d'escalade adaptées à la voie grimpée dans une recherche d'efficacité.</p>
<b>Repères d'évaluation de l'AFL (12 points)</b>			

Éléments à évaluer	Éléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4		
<b>Elément A</b> « S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour effectuer un déplacement dans un temps défini. »  <b>4 points</b>	<i>S'engager dans une voie d'escalade d'une difficulté adaptée à ses ressources dans un temps défini.</i>	0,25 pt à 1 pt	1,25 pt à 2 pts		2,25 pts à 3 pts		3,25 pts à 4 pts			
		L'élève surestime ses capacités, s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il se trouve en échec.  <u>Indicateur projet</u> : Il chute 2 fois et ne termine pas sa voie.  <u>Indicateur de temps</u> : Dépasse le temps imparti.	L'élève estime mal son niveau en le surestimant ou en le sous estimant légèrement.  <u>Indicateur projet et temps</u> : Il chute 1 fois et/ou finit la voie avec une forte dégradation de la technique de grimpe ou enchaîne la voie en moins de 2 minutes.		L'élève est lucide et prudent. Il s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il dispose des ressources suffisantes pour assurer sa réussite.  Indicateur projet : Projet mené à son terme. Le choix des repos est souvent judicieux.		L'élève est parfaitement lucide. Il s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il optimise au mieux ses ressources pour assurer sa réussite.  Indicateur projet: Projet mené à son terme grâce à des choix de repos et de lecture judicieux.			
<b>Elément B</b> " Choisir des trajectoires ou des itinéraires et adapter la conduite de son déplacement dans une recherche d'efficacité. »  <b>6 points</b>	<i>Choisir et mettre en œuvre des techniques d'escalade adaptées à la voie dans une recherche d'efficacité.</i>	0,25 pt à 1,5 pt	1,75 pt à 3 pts		3,25 pts à 4,5 pts		4,75 pts à 6 pts			
		Grimpeur utilisant l'action des bras pour monter. Aucun déplacement du centre de gravité au-dessus de l'appuis et pose de pied sous la voûte plantaire Peu de poussée de jambe pour accéder à la prise de main suivante.  Grimpeur effectuant plusieurs tentatives de mousquetonnage prématurées en dehors de la zone de clippage. Sa position est fatigante.	Grimpeur utilisant principalement l'action des bras pour accéder à la prise suivante sauf lorsque les prises de pieds restent entre celles de mains ; dans ce cas utilisation de l'avant du pied pour pousser son corps vers la prise suivante.  Grimpeur mousquetonnant lorsque la dégaine est dans la zone de clippage dans une position n'est pas toujours stable. Pas ou peu d'anticipation de clippage.		Grimpeur valorisant l'action des jambes pour accéder à la prise de main suivante. Utilisation de la zone « gros orteil » du pied lui permettant de pousser et d'orienter son corps.  Grimpeur mousquetonnant lorsque la dégaine est dans la zone de clippage dans une position stable et souvent économique. Début d'anticipation de clippage		Grimpeur valorisant l'action des membres inférieurs pour accéder au haut de voie. Utilisation des différentes zones du chausson.  Grimpeur mousquetonnant efficacement dans une position de moindre effort avec une anticipation de clippage.			
<b>Cotation</b>	4	5a		5b		5c		6a		6b
<b>Pts de difficulté de la voie</b>	Fille	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Fille	Garçon	Garçon
	0,8	0,9	0,8	1	0,9	1,1	1	1,2	1,1	1,2