



**RÉGION ACADÉMIQUE  
GUYANE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**EDUCATION PHYSIQUE  
ET SPORTIVE**

**LIVRET CANDIDAT**

**EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES  
BACCALAUREATS GENERAUX ET TECHNOLOGIQUES.**

**EPPCS  
CLASSE DE PREMIÈRE**

**Rectorat, Académie de la Guyane  
TROUBIRAN  
Route de Baduel, BP 6011  
97306 CAYENNE Cedex  
05.94.27.20.00**

Cette évaluation ponctuelle est adossée aux programmes de cet enseignement pour les classes de première (Note de service du 29-7-2021 et BO du 26-08-2021)

### **L'évaluation se compose de 2 parties :**

- Première partie : pratique physique et sportive  
Le candidat choisit, au moment de son inscription à l'examen, une activité physique, sportive et artistique (Apsa) dans une liste de trois, relevant de trois champs d'apprentissage différents, proposée par l'académie. 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.
- Deuxième partie : compétences et connaissances relatives à la culture sportive  
Disposant de cinq minutes maximum, le candidat présente dans un exposé une problématique issue de son carnet de suivi en référence au programme de la spécialité.  
Le temps restant, lors de l'entretien, les questions du jury permettent d'approfondir certains éléments de l'exposé du candidat, et d'apprécier sa culture sportive et sa capacité à faire des liens avec sa propre pratique. L'entretien permet au jury de le solliciter sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme de première.

### **Barème et notation**

- Première partie : 10 points
- Deuxième partie : 10 points

### **Le Carnet de suivi**

Ce carnet est transmis au jury au plus tard quinze jours avant l'évaluation de la partie orale. Le carnet de suivi, de 30 pages maximum en format papier, est constitué tout au long de l'année. Le candidat y retrace son parcours et ses expériences de pratiquant et des réflexions personnelles.

**La participation à ces épreuves nécessite une tenue adaptée.**



# EPPCS CA1 Natation

**Principes d'élaboration de l'épreuve** : l'épreuve consiste à nager la plus longue distance possible en 6 minutes, en 2X3 minutes avec un temps de repos de 45 secondes entre les 2.

Le 1er départ pour le 3 minutes est au choix entre plongeon et coulée. Le 2nd départ pour le 3 minutes se fait dans l'eau.

La récupération de 45 secondes est au choix d'une récupération passive ou active. Si récupération passive en milieu de bassin, fournir un tapis fixé entre chaque ligne d'eau.

Pour chaque 25m, le nombre de coup de bras est comptabilisé pour donner une moyenne de NCB (mis à part le 1<sup>er</sup> 25m). Aide matérielle possible. La performance correspond aux 6 minutes.

«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 accroissement de vitesse d'exécution et de précision »

AFL1		Degré 1		Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Performance maximale /5 pts	F	50	75	100	125	150	162	175	187	200	212	225	237	250	262	275	287	300	312	325	337	350
	G	100	125	150	162	175	187	200	212	225	237	250	262	275	287	300	312	325	337	350	362	375
	Pts	0,25	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5
Efficacité et indice technique /5 pts	F	>44CDB		33 à 44 CDB						22 à 33 CDB						<22CDB						
	G	>40 CDB		30 à 40 CDB						20 à 30 CDB						<20 CDB						
	Type de Nage	Nage essentiellement en Brasse ou Dos. 0 à 2 Longueurs en Crawl		Nage la moitié de l'épreuve en Crawl. De 2 à 4 longueurs.						Une seule longueur n'est pas nagée en Crawl.						Toutes les longueurs sont réalisées en Crawl.						
	Temps utilisé	Arrêts fréquents		Pause, repos en bout de longueur au mur						Touche le mur, recherche de poussée murale plus ou moins efficace.						Virage culbute ou à 2 mains. Poussée impulsion avec gain de vitesse (sortie vers la ligne des 5 mètres)						
	Respiration	Respiration du terrien, aléatoire. Tête hors de l'eau, de face, arrêts propulsion		Respiration aléatoire, des fois de face avec compensation battement jambes. Phases d'apnée						Respiration latérale, régulière, stéréotypée tous les 2, 3 ou 5 temps						Echange ventilatoire adapté au type d'effort. Expiration active et longue, inspiration brève. Choix d'un rythme favorable à la performance						
Equilibre	Redressement, résistance à l'avancement, équilibre oblique		Allongement avec immersion de la tête mais zigzag déséquilibre/rééquilibration notamment liée à la respiration						Alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement, équilibre horizontal peu perturbé par les inspirations						Gainage et alignement segmentaire, position hydrodynamique (bassin proche de la surface)							



# EPPCS CA2 Kayak

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** l'épreuve consiste à réaliser le plus de 8 autour des terrains de kayak-polo, parcours sur une période de 6 minutes. Le projet avec types de déplacement est annoncé avant de partir. La difficulté est composée de 3 éléments: le nombre de tours (maxi tours 6 minutes) + les contraintes de déplacement (intégrer marche arrière et déplacement latéral dans le parcours de 8) + la manière d'esquimauter. L'esquimautage se fait sans pression temporelle, avant l'épreuve.

«S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain».

AFL ES1	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
S'engager dans un niveau de difficulté adapté à ses ressources pour y effectuer un déplacement dans un temps défini	L'élève se surestime nettement et s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il se retrouve en échec. <u>Indicateur projet</u> : le parcours n'est réalisé que très partiellement ou abandon en cours d'épreuve. <u>Indicateur temps</u> : Dépassement du temps important <u>Indicateur niveau</u> : l'élève s'est engagé dans un parcours d'un niveau très éloigné de ses ressources				Le choix de difficulté révèle une lucidité partielle. Niveau mal estimé, se sous-estimant ou en se surestimant légèrement. <u>Indicateur projet</u> : Le parcours correspond en partie à ce qui a été annoncé et est pratiquement terminé. <u>Indicateur temps</u> : Le parcours est réalisé avec un léger dépassement, ou trop rapidement au regard du temps disponible <u>Indicateur niveau</u> : Choix non optimal au regard des ressources disponibles				L'élève est lucide et prudent. Il s'engage dans un niveau de difficulté dans lequel il dispose des ressources suffisantes pour assurer sa sécurité. <u>Indicateur projet</u> : le projet est mené à son terme avec une intensité modérée <u>Indicateur temps</u> : le parcours réalisé dans le temps imparti, en disposant d'une marge de sécurité <u>Indicateur niveau</u> : Choix légèrement inférieur au niveau des ressources disponibles				L'élève est lucide et engagé. Il s'engage dans un niveau de difficulté optimal au regard de ses ressources. Le compromis risque/sécurité est géré pour performer. <u>Indicateur projet</u> : Le projet a été mené à son terme avec une intensité élevée <u>Indicateur temps</u> : parcours réalisé avec une exploitation optimale du temps <u>Indicateur niveau</u> : une excellente connaissance de ses propres limites, lui permet de s'en approcher sans les dépasser.			
	<b>De 0,25 à 0,75</b>				<b>De 0,75 à 1,5</b>				<b>De 1,5 à 2,25</b>				<b>De 2,25 à 3</b>			
Choisir des trajectoires, et adapter son déplacement dans une recherche d'efficacité.	Les trajectoires sont subies et de nombreux demi-tours apparaissent. Pas de respect des limites du parcours, pénètre dans le « terrain de polo » à plusieurs reprises. De nombreuses <u>dérapages</u> sont utilisées.				Les trajectoires sont globalement maîtrisées, assez directes mais avec discontinuité et ruptures dans les actions de déplacement. Distance avec les limites du terrain pour éviter d'y pénétrer mais pertes de temps. De nombreuses déviations et manœuvres de correction				Les trajectoires sont anticipées mais éloignées des limites des terrains. Est capable de combiner des actions, avec légers temps d'arrêt Aucune pénétration dans le terrain de polo, mais touche les lignes ou les bouées. Actions de correction sur l'arrière du kayak pour contrôler les dérapages				Les trajectoires sont anticipées et proches des limites des terrains : l'élève effectue des appels afin de limiter les dérapages à proximité des bouées.. Est capable de combiner plusieurs manœuvres dans une même action (appel-propulsion, propulsion-écart...) Aucune faute.			
	<b>De 0,25 à 1,25</b>				<b>De 1,25 à 2,5</b>				<b>De 3 à 4,25</b>				<b>De 4,25 à 5,5</b>			
Coefficient distance	1,5 tours	2 tours	2,5 tours	3 tours	1,5 tours	2 tours	2,5 tours	3 tours	1,5 tours	2 tours	2,5 tours	3 tours	1,5 tours	2 tours	2,5 tours	3 tours
Niveau de difficulté : contrainte de déplacement et esquimautage	Aucun déplacement spécifique (uniquement marche avant) Esquimautage non réussi avec les mains d'un camarade				Une marche arrière sur un côté Esquimautage avec un appui sur les mains d'un camarade = 0,45				Une marche arrière au centre du 8 Esquimautage avec un appui sur gilet = 0,5				Une marche arrière au centre du 8 + un déplacement latéral sur un côté Esquimautage avec la pagaie = 0,6			

# EPPCS CA5 Crossfit

**AFL : « s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu »**

**Principes d'élaboration de l'épreuve :** Un warm-up de 20' est utilisé par l'élève, pendant lequel il devra présenter à l'oral son mobil et son WOD au jury. L'élève réalisera ensuite son WOD pendant 40', avec un temps de récupération de 10' au cours de ce dernier. L'élève devra réguler son WOD si nécessaire après sa récupération (active ou non), dans ce cas il devra prévenir le jury. Enfin, l'élève aura 15' pour analyser sa production.

L'ensemble du WOD devra être réalisé à l'intérieur du Gymnase, et les élèves n'auront pas le droit de sortir même pour s'hydrater.

« s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu »

AFL ES1	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire en choisissant des paramètres d'entraînement /7	<p><b>Le Warm up</b> absent ou incohérent.</p> <p><b>Le WOD</b> est une reprise de début de la séquence d'EPPCS sans le personnaliser au vu de son mobil.</p> <p><b>Le mobil</b> personnel exprimé de manière confuse ne permet pas de s'approprier un WOD spécifique.</p> <p><b>Les postures et mouvements:</b> gestuelle approximative, soit inefficace, soit dangereuse</p> <p><b>La charge de travail</b> est inappropriée, le matériel n'est pas utilisé à bon escient, de manière dangereuse.</p> <p>L'élève maîtrise peu le vocabulaire spécifique au <u>Crossfit</u>.</p>	<p><b>Le Warm up</b> présent, mais ne permet pas de préparer efficacement le WOD.</p> <p><b>Le WOD</b> personnalisé mais manque de cohérence vis-à-vis du mobile d'entraînement.</p> <p><b>Les postures et mouvements:</b> dégradation ou compensations observables à plusieurs reprises dans</p> <p><b>La charge de travail</b> n'est pas adaptée aux ressources des élèves ou au mobil.</p> <p>L'élève mobilise quelques termes spécifiques.</p>	<p><b>Le Warm up</b> adapté au WOD visé en intégrant des <u>Skills</u>.</p> <p><b>Le WOD</b> est personnalisé et cohérent avec le mobil.</p> <p><b>Le mobil</b> est précis, et conduit à un choix de WOD précis en vue des effets recherchés.</p> <p><b>Les postures et les mouvements</b> efficaces.</p> <p><b>La charge de travail</b> est adaptée aux ressources et au mobil de l'élève.</p> <p>L'élève mobilise la majorité du vocabulaire nécessaire à la réalisation de son WOD</p>	<p><b>Le Warm up</b> spécifique au WOD, tout en permettant de l'ajuster légèrement au vu de la forme du jour.</p> <p><b>Le WOD</b> optimisé en cohérence avec le mobil.</p> <p><b>Le mobil</b> précis, et pilote le choix du WOD singulier en vue des effets recherchés.</p> <p><b>Les postures et les mouvements</b> efficaces.</p> <p><b>La charge de travail</b> est adaptée aux ressources et au mobil de l'élève, et permet de solliciter son corps en engageant la totalité de ses ressources.</p> <p>L'élève a fait des recherches pour identifier et nommer des mouvements spécifiques pour personnaliser son WOD. L'élève est capable de créer un mouvement spécifique au vu de son mobil si nécessaire.</p>
	<b>De 0,25 à 1,5</b>	<b>De 1,5 à 3,75</b>	<b>De 3,75 à 5,25</b>	<b>De 5,25 à 7</b>
Analyser sa production pour réguler son projet /3	<p>Les ressentis relevés sont très généraux.</p> <p>La régulation de l'entraînement tient peu compte des ressentis lors de la 2<sup>ème</sup> partie du WOD.</p>	<p>Les ressentis sont identifiés.</p> <p>La régulation est présente lors de la 2<sup>ème</sup> partie du WOD et prend en compte les ressentis, mais est inadaptée au regard des effets recherchés liés à son mobil.</p> <p>L'élève mobilise quelques termes spécifiques.</p>	<p>Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées.</p> <p>La régulation lors de la 2<sup>ème</sup> partie du <u>wod</u> s'appuie explicitement sur les ressentis, et est en lien avec les effets recherchés lié à son mobil.</p>	<p>Identifications précises des ressentis qui sont catégorisés, en lien avec la charge de travail.</p> <p>La régulation lors de la 2<sup>ème</sup> partie du WOD s'appuie sur des ressentis variés, mais en priorisant les plus importants au vu de son mobil.</p>
	<b>De 0,25 à 0,75</b>	<b>De 0,75 à 1,75</b>	<b>De 1,75 à 2,25</b>	<b>De 2,25 à 3</b>