



**RÉGION ACADÉMIQUE
GUYANE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**EDUCATION PHYSIQUE
ET SPORTIVE**

LIVRET CANDIDAT

**EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES BACCALAUREATS GÉNÉRAUX ET
TECHNOLOGIQUES**

**EPPCS
CLASSE DE TERMINALE**

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

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 2023 de l'examen du baccalauréat (Note de service du 24-3-2022 et BO du 14-04-2022)

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
Trois 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.
- 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

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^{er} 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 /6 pts	F	12	25	37	50	75	100	125	150	162	175	187	200	212	225	237	250	262	275	287	300	312	325	337	350
	G	25	50	75	100	125	150	162	175	187	200	212	225	237	250	262	275	287	300	312	325	337	350	362	375
	Pts	0,25	0,5	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	5,25	5,5	5,75	6
Efficacité et indice technique /6 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.			
	De 0,25 à 1				De 1,25 à 2				De 2,25 à 3				De 3,25 à 4			
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 dénages 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.			
	De 0,25 à 1,5				De 1,75 à 3				De 3,25 à 4,5				De 4,75 à 6			
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 CA3 Arts du cirque

Principes d'élaboration de l'épreuve : Par groupe de 2 à 5, composer et présenter un numéro de cirque entre 2 et 4 minutes dans un espace espace délimité et orienté (15m x 10m). La troupe doit présenter un support écrit pour son numéro. Chaque circassien devra apporter un objet singulier qui lui est propre, afin de réaliser 3 jonglages à des moments différents du spectacle. Le numéro de cirque mettra en avant un thème et se composera d'un début, d'un développement et d'une fin. Il est attendu une organisation collective précise et définie, en utilisant de manière efficace l'ensemble de l'espace scénique, et des procédés de compositions variés. Un support musical est souhaité. Chaque circassien devra passer par des éléments libres et imposés (rola bola et diabolo). Un passing est obligatoire ainsi qu'un détournement d'objet.

AFL ES1	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
«S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition».				
S'engager pour interpréter /6	Utilisation des objets simples (lancer /rattraper à une main) sans utiliser de paramètres de création. La position « zéro » rarement tenue Engagement moteur minimal : prises de risque faibles. Manipulation maladroite. Exécution aléatoire avec fautes de postures, chutes, hésitations, interruptions Présence intermittente, ne parvient pas à tenir son rôle ni la sphère émotionnelle, expression désinvolte	Recherche d'amélioration en utilisant un paramètre de création La position zéro est tenue sauf quand la troupe réalise une erreur. Engagement moteur timide à faible portée Exécution globalement maîtrisée avec des « ratés » ou gestes parasites qui gênent le déroulement du numéro. Présence continue, s'applique mais récite (capte peu l'attention du spectateur en dehors de son application). Engagement dans un jeu d'acteur simple, mime hésitant, expression concentrée	Recherche de complexité ou d'originalité en utilisant 2 paramètres de création La position zéro est tenue presque parfaitement, et le circassien est capable d'en sortir ponctuellement à bon escient. Engagement moteur avec plus de parties du corps impliquées, motricité et techniques variées Exécution maîtrisée et stabilisée, soignée Présence forte, engagement corporel intense qui interpelle le spectateur. Maîtrise émotionnelle, avec jeu d'acteur élaboré et expressif (mime et symbolique)	Recherche de l'effet « wahoo » en exploitant 3 paramètres de création Le circassien est capable de choisir des émotions qu'il va véhiculer, tout en étant capable d'utiliser la position zéro quand cela sert son propos. Engagement moteur et corporel intense, amplitude et fluidité Exécution dominée et organisée Présence engagée virtuosité émotionnelle totale, suscite l'émotion chez le spectateur. Expression inspirée avec jeu d'acteur singulier univers poétique, subtilité
	De 0,25 à 1,5	De 1,75 à 3	De 3,25 à 4,5	De 4,75 à 6
Composer et développer un propos artistique /6	Préparation bâclée, peu de jeux d'acteurs, début et/ou fin difficilement identifiable. Choix des arts dénué de sens Espace scénique centré et exigu. Formes juxtaposées Au moins deux éléments imposés absents Propos chorégraphique décousu, peu lisible. Inventivité naissante	Préparation plus ou moins anticipée avec une faible variété de jeux d'acteurs. Choix judicieux d'une famille des arts parmi jonglage, équilibre, acrobatie Espace scénique plus ou moins utilisé (principalement au centre). Un élément imposé absent. Propos précisé mais inégal. Inventivité modérée	Préparation anticipée malgré quelques erreurs, plusieurs jeux d'acteurs utilisés au service du numéro, relations diversifiées contacts, regards Espace scénique investi et orienté Éléments imposés présents, mais peu combinés. Propos lisible, univers thématique. Inventivité identifiable	Préparation anticipée avec efficacité. De nombreux jeux d'acteurs utilisés Espace scénique optimisé. Éléments imposés présents, et parfois combinés. Propos épuré, projet original, structuré et choisi avec procédés de composition avec recherche de signification. Inventivité affirmée
	De 0,25 à 1,5	De 1,75 à 3	De 3,25 à 4,5	De 4,75 à 6



Annexe Arts du cirque

Paramètres de création										
	1)Prérequis		2) Spécificité				3) Hauteur	4) Coopérer		5) Combiner
Diabolo	Le faire tourner		Lancer et rattraper		Faire rebondir		Du diabolo	Lancer et rattraper à deux	Jeux d'acteur : magie, mime, sculpteur...	Diabolo sur Rola
Rolla-Bolla	Tenir l'équilibre sur un tapis	Tenir l'équilibre sans tapis	Osciller		Sauter		Du circassien : s'accroupir	Passing avec un élève sur le Rolla		Jonglage sur Rola
Jonglage			Hauteur du lancer	Forme de lancer	Forme de corps	Temps suspendu	Du corps			Jonglage sur Rola

EPPCS CA4 Boxe française

Principes d'élaboration de l'épreuve : Poule équilibrée (de niveau homogène, non mixte si possible) de 5 (2 tireurs, 1 arbitre, 2 juges) en prenant en compte les caractéristiques morphologiques autant que possible. Espace ring matérialisé et délimité de 25m2.

Les élèves sont évalués sous forme d'assauts libres de 2 reprises de 1'30 entrecoupés par 1' de repos. Chaque tireur rencontre 3 adversaires différents dans la phase de poule. Puis une phase de play-off est proposée durant laquelle les 1ers de chaque poule rencontrent les derniers de la poule supérieure.

Pour le comptage des points : les touches isolées = 1 point, l'enchaînement qui permet de toucher sur la 2^{ème} touche ou plus = 10 points, une touche en pied à la tête ou en utilisant en enchaînement en tournant = 100 points (sous réserve que l'élève soit équipé d'un protège dent).

La note de performance correspond à des indicateurs techniques dans l'interaction continue Attaque/Défense et dans le classement dans la poule ratio Matches Gagnés/Matches Perdus

L'arbitrage est assuré par les élèves (Règlement BF contrôle des touches, des trajectoires et les échanges à distance sont les règles essentielles de la pratique en assaut) : mise en œuvre du protocole rituel, guide sereinement les comportements éthiques en assurant la sécurité des boxeurs.

Les juges apprécient les touches et remplissent la feuille de jugement (quantité et qualité des touches marquées Touches Reçues/Touches Données et Touches Positives/Touches Négatives et Pénalités fautes). Ils communiquent avec l'arbitre et désignent le vainqueur.

« S'engager pour gagner en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. »

AFL ES1	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu individuel	Rapport « touches positives/ touches négatives <1 Touches isolées principalement directs, repli et attentes, touches sans contrôle de puissance (non réglementaires) Garde désorganisée pendant l'assaut Distance de touche non construite (accordéon), action défense reflexe(parade bloquée) Déplacements anarchiques et déséquilibrés, statiques, fuites Stratégie : sans solution pour toucher (se jette sur son adversaire) ou ne pas se faire toucher (tourne le dos, aucune riposte).					Rapport « touches positives/ touches négatives =1 Constructions simples, attaques préférentielles, quelques enchaînements simples combinant les segments Distance de touche perdue à la suite d'actions défensives, parades, esquives Déplacements mobiles, par impulsion-répulsion sans générer d'effet sur les déplacements de l'adversaire Stratégie : utiliser mon point fort, sans prendre en compte les ressources de l'adversaire, prend l'avantage par intermittence au cours de la reprise					Rapport « touches positives/ touches négatives >1,5 Construction d'enchaînements variés sur différentes lignes, cibles, segments. Echanges structurés en Attaque-Contre attaque Distance de touche quasi maîtrisée Actions défensives succèdent au temps d'attaque adverse, riposte régulièrement et avec quelques enchaînements. Déplacements pour se tenir à bonne distance de touche, prend en compte les ressources de l'adversaire, remplacement peu systématique Stratégie : est capable de mettre en place une stratégie adaptée à l'adversaire, mais a des difficultés à la faire évoluer en cas de difficultés. Statut dominé/dominant égalitaire.					Rapport « touches positives/ touches négatives >2 Construction d'enchaînements et de touches structurées pour toucher le dernier Distance de touche continue, actions défensives intégrées dans le temps d'attaque adverse (chassés pour attaquer et se défendre afin de mettre à distance son adversaire lorsqu'il subit) Riposte et contre Déplacements intentionnels pour se placer à bonne distance pour toucher et se replacer hors d'atteinte en cours d'échange Stratégie : grand répertoire moteur et d'enchaînement choisi en fonction de l'adversaire (allonge, points forts, faibles...), plusieurs stratégies face à un même adversaire, afin de créer de l'incertitude et conserver statut de dominant.				
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
Gain Matches	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+

EPPCS CA4 Boxe française

Tireur rouge :

Tireur bleu :

Round 1

	1 point	10 points	100 points
Touches positives			
Touches négatives			
Total			
Total Round 1 et 2			

Touches positives (TP)	
Touches négatives (TN)	
Rapport TP/TN	

Round 2

	1 point	10 points	100 points
Touches positives			
Touches négatives			
Total			
Total Round 1 et 2			

Touches positives (TP)	
Touches négatives (TN)	
Rapport TP/TN	



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 /8	<p>Le Warm up absent ou incohérent. Le WOD est une reprise de début de la séquence d'EPPCS sans le personnaliser au vu de son mobil. Le mobil personnel exprimé de manière confuse ne permet pas de s'approprier un WOD spécifique. Les postures et mouvements: gestuelle approximative, soit inefficace, soit dangereuse La charge de travail est inappropriée, le matériel n'est pas utilisé à bon escient, de manière dangereuse. L'élève maîtrise peu le vocabulaire spécifique au Crossfit.</p>	<p>Le Warm up présent, mais ne permet pas de préparer efficacement le WOD. Le WOD personnalisé mais manque de cohérence vis-à-vis du mobile d'entraînement. Les postures et mouvements: dégradation ou compensations observables à plusieurs reprises dans La charge de travail n'est pas adaptée aux ressources des élèves ou au mobil. L'élève mobilise quelques termes spécifiques.</p>	<p>Le Warm up adapté au WOD visé en intégrant des Skills. Le WOD est personnalisé et cohérent avec le mobil. Le mobil est précis, et conduit à un choix de WOD précis en vue des effets recherchés. Les postures et les mouvements efficaces. La charge de travail est adaptée aux ressources et au mobil de l'élève. L'élève mobilise la majorité du vocabulaire nécessaire à la réalisation de son WOD</p>	<p>Le Warm up spécifique au WOD, tout en permettant de l'ajuster légèrement au vu de la forme du jour. Le WOD optimisé en cohérence avec le mobil. Le mobil précis, et pilote le choix du WOD singulier en vue des effets recherchés. Les postures et les mouvements efficaces. La charge de travail est adaptée aux ressources et au mobil de l'élève, et permet de solliciter son corps en engageant la totalité de ses ressources. 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>
	De 0,25 à 2	De 2,25 à 4	De 4,25 à 6	De 6,25 à 8
Analyser sa production pour réguler son projet /4	<p>Les ressentis relevés sont très généraux. La régulation de l'entraînement tient peu compte des ressentis lors de la 2^{ème} partie du WOD.</p>	<p>Les ressentis sont identifiés. La régulation est présente lors de la 2^{ème} partie du WOD et prend en compte les ressentis, mais est inadaptée au regard des effets recherchés liés à son mobil. L'élève mobilise quelques termes spécifiques.</p>	<p>Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées. La régulation lors de la 2^{ème} partie du wood 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. La régulation lors de la 2^{ème} partie du WOD s'appuie sur des ressentis variés, mais en priorisant les plus important au vu de son mobil.</p>
	De 0,25 à 1	De 1,25 à 2	De 2,25 à 3	De 3,25 à 4