ACADÉMIE
DE STRASBOURG
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle pédagogique
Inspection Pédagogique Régionale
Education Physique et Sportive

Baccalauréat général et technologique
Epreuve ponctuelle terminale d'EPS
Guide d'accompagnement pour l'épreuve d'EPS

Ce document est à destination des candidats aux épreuves ponctuelles d'éducation physique et sportive du baccalauréat général et technologique. Les conseils donnés dans ce guide visent à aider les candidats à préparer les épreuves.

L'épreuve d'EPS est composée de deux évaluations dans deux activités physiques et sportives et ou artistiques au choix :

- Demi-fond / Tennis de table
- Demi-fond / Danse
- Tennis de table / Danse

La note d'EPS résultera de la moyenne des deux évaluations.

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de Danse

1. Descriptif de l'épreuve

Prévoir un solo de 1'30 à 2'30 avec un accompagnement musical sur clé USB lecteur MP3, IPod, smartphone (le silence est autorisé).

Espace scénique 10 X 8 m

L'épreuve se déroulera en 4 temps :

1er temps -tirage au sort-:

Vous tirerez au sort deux inducteurs (mots ou phrases) parmi plusieurs proposés, vous en choisirez un des deux qui vous servira de support pour transformer une partie de votre solo. **L'inducteur** est une source d'inspiration.
Exemple : "porté par la tempête", "sur la lune", "avec une colonne vertébrale en mousse", "électrifié", "en craquant", "zig-zag", "en spirale", ...

2eme temps -échauffement et préparation à la transformation- durée 30'

Votre support musical ne pourra être utilisé que ponctuellement, d'autres candidats travailleront en parallèle dans le même espace d'échauffement *(vous pourrez utiliser votre propre support avec casque ou écouteurs.)*
Lors de ce 2eme temps qui durera 30 minutes vous serez **observé ET évalué**.

Vous vous échaufferez et vous transformerez une partie de votre solo (entre 20 et 40 secondes), au regard de l'inducteur choisi **pour en faire une nouvelle proposition.**

3eme temps- solo - durée 1'30 à 2'30, (avec support musical prévu):

Présentation du Solo

4eme temps - ré écriture dansée :

Vous redanserez l'extrait de votre solo choisi (sans transformation), d'une durée de 20 à 40 secondes et sans musique
Puis toujours sans musique, vous proposerez votre transformation dansée de cet extrait, selon l'inducteur choisi, d'une durée de 20 secondes à 1'.

2. Conseils pour vous préparer

Pour le Temps 2 :
-IL S'AGIT DE : préparer son corps à une exécution fine de son solo ET MODIFIER sa GESTUELLE en fonction de l'inducteur choisi pour se préparer au temps 4.
-IL NE S'AGIT PAS de se contenter de refaire une fois sommairement son solo pour se le remettre en mémoire.

Pour le Temps 3 :
Pour la préparation du solo -IL S'AGIT DE :
Choisir un thème personnel.
Proposer une CRÉATION chorégraphique artistique portée par une gestuelle et une interprétation PERSONNELLE adaptée à ce thème.
-IL NE S'AGIT PAS D'UNE SUCCESSION D'ELEMENTS TECHNIQUES, MAIS BIEN D'UN TRAVAIL DE CREATION PERSONNELLE, NOURRI PAR UN PROJET COHERENT. Toute forme de danse est acceptée à partir du moment où il y a un projet personnel, où la technique est au service d'un thème, d'une idée, d'un support.

Pour le Temps 4 :
-IL S'AGIT de montrer UNE NOUVELLE PROPOSITION CORPORELLE, transformer l'espace, la durée, les formes de corps, l'énergie du geste (Ex : faire plus vite, plus fort, plus saccadé, irrégulier ou régulier, plus doux, plus petit, plus grand, ramolli, plus raide, de dos, au sol, en parlant etc……) **à partir de l'inducteur.**
-Il NE S'AGIT PAS de refaire l'extrait en prenant une pose à laquelle me fait penser le mot par exemple, ou en ne transformant qu'un ou deux gestes.

Attention de ne pas choisir un inducteur trop proche du thème de votre solo qui risquerait de limiter une réelle transformation de votre extrait.

Exemple : si le thème de votre solo est "la folie", et que vous avez tiré au sort les 2 inducteurs "porté par la tempête" et "spirale" il serait plus judicieux de choisir "spirale" permettant une réelle transformation de votre danse.

3. Les critères d'évaluation

Voir « Référentiels DEMI FOND TENNIS DE TABLE DANSE Epreuves ponctuelles EPS BAC GT »

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de Tennis de Table

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement libre de 15' (hors et à la table), le candidat est placé aux tables pour réaliser une montée-descente au temps (3' par match). A l'issue de la montée-descente, le candidat sera placé dans une poule (groupe) de 3 ou 4 candidats de même niveau afin de réaliser un tournoi. Tous les candidats de la poule se rencontreront en 2 sets de 11 points (avec 2 points d'écart).
Le candidat devra arbitrer une ou deux rencontres de sa poule et sera évalué sur l'arbitrage.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive et si possible avoir sa propre raquette (les balles seront fournies) - Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Maitriser les aspects règlementaires du tennis de table. https://www.sikana.tv/fr/sport/how-toplay-table-tennis/basic-rules
- Conseils pour l'échauffement : il est demandé au candidat de faire un petit échauffement physique avant de s'échauffer à la table. L'échauffement à la table devrait comporter des « routines » (échanges en Coup Droit sur Coup Droit, en Revers sur Revers, déplacements, jeu libre avec construction de point avec service …)

- Conseils pour l'arbitrage : annoncer le score à haute voix à l'issue de chaque point, annoncer le score du serveur en 1er et désigner le serveur, connaître les règles du jeu, les règles du service, rester impartial et sûr de soi.
- Conseils pour l'épreuve de montée-descente et du tournoi par poule : se concentrer, mettre en œuvre une stratégie (utiliser ses points forts, observer les points forts et faibles de ses adversaires), faire preuve de fair-play, de maîtrise de soi.

3. Les critères d'évaluation

Voir « Référentiels DEMI FOND TENNIS DE TABLE DANSE Epreuves ponctuelles EPS BAC GT »

ACADÉMIE
DE STRASBOURG
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle pédagogique
Inspection Pédagogique Régionale
Education Physique et Sportive

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de demi-fond

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement complet de 15' à 20', le candidat réalise le meilleur temps possible sur une course de 800m (2 tours d'une piste d'athlétisme) en respectant les aspects réglementaires de la distance (départ en couloir et ligne de rabattement) et en gérant au mieux son effort. Après sa course, le candidat indique le temps qu'il estime avoir mis pour parcourir les 800m.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive, notamment des chaussures adaptées à la course à pied, assurant amorti et maintien.
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Réaliser au moins un 800m avant le jour de l'épreuve, afin de connaitre son potentiel et les difficultés particulières de cette distance. Cela favorisera par ailleurs l'estimation de sa performance après l'épreuve (qui est évaluée sur 3 points).
- Maitriser les aspects règlementaires du 800m. Règlement consultable sur le site internet de la FFA à l'adresse suivante : https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/IAAFCompetitionRules20182019.pdf

3. Les critères d'évaluation

Voir « Référentiels DEMI FOND TENNIS DE TABLE DANSE Epreuves ponctuelles EPS BAC GT »