

EPS - ÉPREUVES DU BACCALAURÉAT SESSION 2021 - 2022

Les élèves seront évalués en cours d'année scolaire sur **3 épreuves en Contrôle Continu de Formation appartenant à 3 Champs d'Apprentissage différents et 2 sports individuels.**

Date des évaluations : **1) Mardi 23/11 et jeudi 25/11/2021**
2) Mardi 08/02 et jeudi 10/02/2022
3) Mardi 10/05 et jeudi 12/05/2022

L'absence ou la non-participation non justifiée à l'épreuve entraîneront la note 0.

De nombreuses épreuves impliquent un déplacement. Les épreuves sont annoncées aux élèves en début d'année et 2 semaines avant l'épreuve sur une feuille d'emargement.

SEULS LES ÉLÈVES MUNIS D'UN CERTIFICAT DU **MÉDECIN SCOLAIRE** SERONT DISPENSÉS D'ÉPREUVE. Ces élèves passeront, dans la mesure du possible, des épreuves adaptées.

Les points AFL (Attendus de Fin Lycée) sont répartis de la manière suivante :

- AFL1 : Réaliser, produire et analyser sur 12 points
- AFL2 : se préparer et s'entraîner
- AFL3 : assumer différents rôles pour progresser

La répartition des points en AFL 2 et AFL 3 se fait selon le choix des élèves :
(2 points - 6 points) - (4 points et 4 points) - (6 points et 2 points)

Des **séances de rattrapage** seront organisées **les 8 et 10 Mars (1^{ère} et 2^{ème} épreuves)** puis **17 et 19 mai 2022 (3^{ème} épreuve)**.

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

ATHLÉTISME

- **Course En Durée :**

L'objectif est de concevoir, réaliser et analyser une séance de 30 minutes, comprenant plusieurs courses chronométrées comportant au minimum 2 allures différentes. Selon les effets recherchés, le coureur joue sur différents paramètres (durée de travail, intensité en % de VMA, nombres de répétitions et temps de récupération) liés au thème personnel choisi :

Le Thème 1 a pour objectif de produire un effort intense en développant sa puissance aérobie.

Le Thème 2 est une recherche de forme optimale et de santé en développant sa capacité aérobie.

Le Thème 3 permet de récupérer, se détendre ou affiner sa silhouette en développant son endurance.

AFL1 - Réaliser, produire et analyser sa performance

AFL2 - Se préparer et s'entraîner - l'élève **prépare et met en place une ou des situations** qui permettent de travailler certains aspects techniques de sa course pour améliorer sa performance. **L'élève retranscrit** les situations de travail dans son carnet d'entraînement, analyse ses comportements observables, ainsi que ses performances mesurées. Puis, il **propose et réalise un échauffement et une récupération** spécifiques et adaptés.

AFL3 - Assumer différents rôles pour progresser

- **Vitesse - relais court :**

Chaque élève réalise un **50 mètres plat**. L'élève a le choix de son départ, avec ou sans starting-blocks, et peut réaliser un 2^{ème} essai en cas de contre-performance. Puis, les équipes de relais constituées de 4 élèves (mixtes ou non) effectuent chacune **2 courses de 4X50m** avec une organisation différente sur chacune des courses. (ABCD - BCDA - CABD...).

Chaque élève doit être donneur et receveur du témoin, à l'issue des 2 courses de relais.

AFL1 - Réaliser, produire et analyser. La performance maximale correspond au **temps individuel** de chaque élève sur son 50m plat, notée sur 12 points. L'efficacité technique est déterminée par la **différence entre le cumul des performances individuelles sur le plat et la meilleure performance des 2 courses relais**.

AFL2 - Se préparer et s'entraîner. Chaque élève à tour de rôle **prépare et met en place une ou des situations** qui permettent de travailler certains aspects techniques de course et de relais pour améliorer la performance collective. **Le groupe retranscrit** les situations de travail dans le carnet collectif, analyse ses comportements observables, ainsi que ses performances mesurées. Puis, il **propose et réalise un échauffement et une récupération** spécifiques et adaptés.

AFL3 - Assumer 2 rôles pour progresser ensemble. L'élève est obligatoirement **Partenaire d'entraînement** et ensuite chaque groupe se répartit les 4 rôles de commissaire sportif, **starter, chronométrateur, organisateur, juge de zone**.

BASKET-BALL

Matches à 4 contre 4 sur un terrain réglementaire entre 2 équipes dont le rapport de force est équilibré. Les équipes disputent 2 matchs au total. Chaque rencontre dure 15 minutes dont 10 minutes de match et 5 minutes de concertation. À la moitié du match (5 minutes), un temps de remédiation, d'élaboration de stratégies, de 5 minutes, est instauré, afin que les 2 équipes puissent adapter leur organisation, notamment collective, en fonction des adversaires.

L'épreuve de Basketball se déroule en 3 parties :

AFL1 – Réaliser : 12 points : matchs + stratégies

L'engagement et la réalisation des actions techniques d'attaque et de défense notés sur 8 points, sont régulés par le gain des matchs. Réparti sur 3 niveaux ou coefficients de difficulté, le gain des matchs permet de poser une note grâce au curseur dans chacun des degrés. Ainsi, Niveau 1 correspond à 2 matchs perdus, Niveau 2 correspond à 1 match gagné et 1 match perdu, enfin Niveau 3 correspond à 2 matchs gagnés. L'analyse stratégique est notée sur 4 points.

AFL2 – Se préparer : 2 pts, 4 pts ou 6 pts (répartition des points avec AFL3)

Tout au long des séances, l'équipe prépare et met en place des exercices qui permettent à un joueur et/ou au groupe de travailler certains aspects techniques pour améliorer leur jeu. Les élèves retranscrivent les exercices, analysent les comportements observables et établissent les bilans des matchs dans le **carnet d'entraînement collectif**.

Les échauffements seront aussi présentés lors des séances et le jour de l'évaluation finale.

AFL3 – Jouer 2 rôles : 2 pts, 4 pts ou 6 pts (répartition des points avec AFL2)

L'élève est **obligatoirement observateur** puis chaque équipe de 4 joueurs se répartit les **3 rôles** : 2 arbitres, 1 marqueur et 1 organisateur tout au long de la séquence et le jour de l'épreuve.

VOLLEY-BALL

Matches à 4 contre 4 entre équipes dont le rapport de force est équilibré. Chaque équipe dispute 2 matchs de 25 points. Un temps mort d'1 minute est autorisé par set et par équipe. Entre les deux matchs, un temps de remédiation et d'élaboration de stratégies de 5 minutes est instauré, afin que les 2 équipes puissent adapter leur organisation, notamment collective, en fonction des adversaires.

L'épreuve de Volley-ball se déroule en 3 parties :

AFL1 - Réaliser – 12 points : matchs + stratégies

L'engagement et la réalisation des actions techniques d'attaque et de défense notés sur 8 points sont régulés par le gain des matchs. Réparti sur 3 niveaux ou coefficients de difficulté, le gain des matchs permet de poser une note grâce au curseur dans

chacun des degrés. Ainsi, Niveau 1 correspond à 2 matchs perdus, Niveau 2 correspond à 1 match gagné et 1 match perdu enfin Niveau 3 correspond à 2 matchs gagnés. L'analyse stratégique est notée sur 4 points.

AFL 2 - Se préparer – 2 pts, 4 pts ou 6 pts (répartition des points avec AFL3)

Tout au long des séances, l'équipe prépare et met en place des exercices qui permettent, à un joueur et/ou au groupe, de travailler certains aspects techniques pour améliorer leur jeu. Les élèves retranscrivent les exercices, analysent les comportements observables et établissent les bilans des matchs dans le **carnet d'entraînement collectif**.

Les échauffements seront aussi présentés lors des séances et le jour de l'évaluation finale.

AFL 3 - Jouer 2 rôles – 2 pts, 4 pts ou 6 pts (répartition des points avec AFL2)

L'élève est **obligatoirement observateur** puis chaque équipe de 4 joueurs se répartit **les 3 rôles** : 2 arbitres, 1 marqueur et 1 organisateur, tout au long de la séquence et le jour de l'épreuve.

STEP

Réaliser un enchaînement de 4 à 6 blocs répétés en boucle dont 2 imposés par le professeur (placement au choix du groupe).

1 bloc = 4 phrases de 8 tps, soit 32 tps.

Utiliser les côtés droit et gauche de manière équilibrée et différents paramètres en fonction du thème choisi (1 : puissance aérobie, 2 : capacité aérobie, 3 : endurance).

Le rythme musical = 130 à 145 BPM max. Présenter un carnet d'entraînement collectif de la séquence du groupe et la séance finale individuelle.

Tenir 2 rôles : Le Juge/Conseiller et le Partenaire/Entraîneur.

DANSE

Les élèves interprètent par **groupes de 3 à 5** une composition chorégraphique collective d'une **durée minimum de 3 à 4 minutes**, créée au cours des séances et en rapport à **une œuvre ou un extrait d'œuvre**, en **s'appuyant sur le carnet collectif chorégraphique**. Les élèves ont le choix des procédés de composition, de l'espace scénique, des relations danseurs et des éléments scénographiques, tels que la musique, les costumes et la lumière.

Cette composition est présentée 2 fois durant la séquence, devant les élèves de la classe et le professeur :

- Lors de l'avant-dernière séance, les élèves pourront remplir leur rôle de spectateur critique et de chorégraphe. Il s'agit d'élaborer un retour critique « type argument » et de transmettre des propositions, des pistes d'évolution au groupe danseur. L'observateur, lui, est évalué tout au long de la séquence.
- Le jour de l'épreuve finale, **les élèves exposent et justifient au public** leurs intentions et leurs choix avant leur passage. Des questions peuvent être posées par les professeurs. Il est possible de bénéficier d'un second passage si le groupe réalise une contre-performance.

L'objectif est de s'engager pour réaliser des formes corporelles, évaluation individuelle notée sur 6 pts, ainsi que de composer et développer un propos artistique, évaluation collective notée sur 6 pts.

Répartition des points entre AFL2 et AFL3 en fonction du choix de l'élève, les points sur 2 seront coefficientés 1, 2 ou 3.

AFL2 « Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions ».

S'engager dans la préparation, s'impliquer individuellement et collectivement en prenant appui sur le carnet chorégraphique. Respecter et décrire les étapes de la construction chorégraphique en s'appuyant sur le carnet chorégraphique.

AFL3 « Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective ». L'élève est évalué dans au moins deux rôles qu'il a choisis (spectateur, juge, aide, parade, chorégraphe).

Les élèves sont tous observateurs, spectateurs critiques et chorégraphe.

NATATION

Réaliser 3 courses, un 50m 2 nages individuel et 2 relais 4 x 50m, en estimant le temps individuel. Le temps de la récupération active sera de 6 à 8 minutes entre le 50m individuel et le relais, et de 6 à 8 minutes entre les 2 relais.

AFL 1 - Réaliser et performer : La performance maximale correspondant au 50m 2 nages est notée sur 12 points. L'**efficacité technique** est déterminée par la différence entre le cumul des performances individuelles sur le 1^{er} 50m et la meilleure performance obtenue sur les deux relais.

AFL 2 - Se préparer et s'entraîner : 2 points, 4 points ou 6 points (répartition des points avec AFL 3). L'élève prépare à l'aide de ses partenaires une séquence d'entraînement où il met en place une des situations qui lui permettent de travailler certains aspects techniques pour améliorer sa performance. Il retranscrit ensuite dans le carnet collectif les situations de travail, analyse ses comportements observables ainsi que ses performances mesurées. Puis il propose et réalise un échauffement spécifique et une récupération ciblée. Le carnet sera remis au professeur le jour de l'épreuve.

AFL 3 - ensemble assumer 2 rôles : 2 points, 4 points ou 6 points (répartition des points avec AFL 3). L'élève est obligatoirement partenaire/conseiller et ensuite chaque groupe se répartit les 4 rôles de commissaire sportif: starter - chronométrateur - organisateur - juge de ligne.

Nom :

Prénom :

Classe :

Signature des parents :

Merci de remettre ce document dans les plus brefs délais à l'enseignant d'EPS de votre enfant après lecture et signature.