



RÉGION ACADEMIQUE ÎLE-DE-FRANCE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES
BACCALAUREATS GÉNÉRAUX ET TECHNOLOGIQUES.

EPPCS
CLASSE DE PREMIÈRE

SESSION 2026

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 2026.

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. La participation à ces épreuves nécessite une tenue adaptée à la pratique sportive choisie.

- 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 au service du SIEC qui a édité la convocation.

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.



REFERENTIEL D'EVALUATION

BACCALAUREAT GENERAL

ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

Session 2025	EPREUVES PONCTUELLES		
	Champ d'Apprentissage n°1		Activité Physique Sportive Artistique
	Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée		800 mètres
Principes d'élaboration de l'épreuve	<p>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</p>		
Conditions de passation de l'épreuve	<p>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 daucun repère temporel durant toute l'épreuve : aucun dispositif de chronométrage direct (montre, chronomètre, téléphone...) ou indirect (tiers) n'est autorisé.</p>		
Modalités de notation de l'AFL (10 pts)	<p>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</p>		
	<p>Note AFL = points élément A + points élément B</p>		
	Elément A (5 pts)	Elément B (5 pts)	
	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 (10 points)

Eléments à évaluer	Eléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4				
		0,25 pt		à		1 pt	1,25 pt		à		2,25 pts	2,5 pts		à		3,5 pts	3,75 pts		à		5 pts
Elément A sur 5 points La meilleure performance dans chacune des réalisations	Filles	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
	Somme des deux performances réalisées sur 800 mètres	0	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	4,5	4,75	5
	Garçons	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
Elément B sur 5 points 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" 1 point					L'écart est compris entre 20" et 16" 1,5 point		L'écart est compris entre 16" et 11" 2 points		L'écart est compris entre 11" et 8" 3 points		L'écart est compris entre 8" et 5" 4 points		L'écart entre le premier temps de passage et le deuxième temps de passage est inférieur à 5" 5 points						

REFERENTIEL D'EVALUATION

BACCALAUREAT GENERAL

ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

Session 2025	EPREUVES PONCTUELLES		
	Champ d'Apprentissage n°4		Activité Physique Sportive Artistique
	Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner		Tennis de table
Principes d'élaboration de l'épreuve	<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 (avec écrit) entre les manches pour permettre aux candidats d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.</p>		
Conditions de passation de l'épreuve	<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"> • 1^{ère} phase d'accueil (de 10mn) des candidats (appel, vérification d'identité) • 2^{ème} phase d'explications (de 15mn) sur le déroulement • 3^{ème} phase (de 30mn) avec échauffement libre, suivi de « montantes -descendantes » dont l'organisation est laissée à la liberté du centre d'examen. <p>Ce dernier temps a pour but de classer les joueurs par niveau de jeu. Les séquences de jeu ne pourront être inférieures à 2 mn ni supérieures à 3 mn. A tout moment, les membres du jury peuvent intervenir pour changer les candidats de table.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4^{ème} phase (de 60 mn max) = le candidat sera évalué sur cette dernière phase. <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.</p> <p>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>		
Modalités de notation de l'AFL (10 pts)	<p>S'engager pour gagner en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force</p>		
	<p>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.</p>		
	Élément A		Élément B
	<p>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</p>		Efficacité individuelle (lors des matchs en simple).

Repères d'évaluation de l'AFL (10 points)

Eléments à évaluer	Eléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Elément A 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>Utilisation efficace d'une technique préférentielle : Un seul coup technique (CD ou R) est utilisé de manière préférentielle. Le service reste une simple mise en jeu.</p> <p>Exploitation ponctuelle des occasions de marque : Le candidat se procure ponctuellement des occasions favorables et est capable de les exploiter avec son coup préférentiel lorsqu'il parvient à les identifier.</p> <p>Organisation offensive et/ou défensive aléatoire : Les situations favorables de marque sont créées de manière aléatoire par le candidat. Son intention prioritaire étant la sauvegarde de sa demi-table.</p> <p>Pas ou peu d'adaptations à l'adversaire en cours de jeu : Il n'y a pas ou peu d'adaptations à l'adversaire en cours de jeu.</p>	<p>Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense : *Un coup technique d'attaque est privilégié (CD ou R) mais l'élève est capable d'utiliser avec efficacité les deux coups dans les moments de moindre pression temporelle.</p> <p>*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>Exploitation régulière d'occasions de marque : Le candidat utilise régulièrement une seule sorte de rupture (spatiale ou temporelle) dans les situations favorables qui se présentent.</p> <p>Organisation offensive et/ou défensive identifiable (notamment au service ou en retour de service) : 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>Quelques adaptations à l'adversaire en cours de jeu : 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>Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense : *Les deux coups techniques (CD et R) sont utilisés et permettent de rompre l'échange avec efficacité même sous pression temporelle.</p> <p>*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>Création et exploitation régulières d'occasions de marque : 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>Organisation offensive et défensive adaptée : 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>Adaptations régulières en cours de jeu : 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>Utilisation optimale d'une variété de techniques efficaces d'attaque et/ou de défense adaptées et efficaces : *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 permet de créer et d'exploiter des occasions de marque nombreuses et diversifiées. 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>Organisation offensive et défensive efficace : 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>Adaptations permanentes et pertinentes en cours de jeu : Le candidat s'adapte en permanence et de manière pertinente 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>
Elément 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 0,75 1,25 2	2,5 3 3,5 3,75 4,5	5 5,5 5,75 6,25 7	7,5 8 8,5 9 10

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'EVALUATION

BACCALAUREAT GENERAL

ENSEIGNEMENT DE SPECIALITE EDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVE

EPREUVES PONCTUELLES



Session 2025	Champ d'Apprentissage n°3		Activité Physique Sportive Artistique				
Principes d'élaboration de l'épreuve	Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée						
Conditions de passation de l'épreuve	<ul style="list-style-type: none"> 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 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. Si le candidat choisit d'utiliser des accessoires et/ou des décors, il devra les fournir personnellement et les installer rapidement. Un seul passage est autorisé pour cette pratique physique. L'épreuve n'est pas publique. Seuls les candidats et les membres du jury sont autorisés à y assister. Les prises de vue (photo et vidéo) sont interdites, ainsi que les téléphones portables. La durée totale de l'épreuve n'excède pas deux heures. 						
Modalités de notation de l'AFL (10 pts)	<p>S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.</p> <p>Note AFL = points élément A + points élément B</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Elément A (5 pts)</th> <th>Elément B (5 pts)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>S'engager corporellement et émotionnellement au service d'un propos expressif.</td> <td>Composer et enrichir la production par la combinaison des paramètres du mouvement de la composition, ainsi que des procédés chorégraphiques au service du propos.</td> </tr> </tbody> </table>			Elément A (5 pts)	Elément B (5 pts)	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.
Elément A (5 pts)	Elément B (5 pts)						
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 (10 points)

Éléments à évaluer	Éléments spécifiés dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		0,25 pt à 1 pt	1,25 pt à 2,25 pts	2,5 pts à 3,5 pts	3,75 pts à 5 pts
Élément A sur 5 points S'engager pour interpréter	S'engager corporellement et émotionnellement au service d'un propos expressif	<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>
Élément B sur 5 points Composer et développer un propos artistique	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>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 esquisssé : 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 soucis 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>