



**RÉGION ACADÉMIQUE
ÎLE-DE-FRANCE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL

ENSEIGNEMENT OPTIONNEL D'EPS

BACCALAUREATS GENERAUX ET TECHNOLOGIQUES

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
--	---	---

Cette brochure présente pour les Académies de Paris, Créteil et Versailles les activités physiques et sportives retenues pour l'évaluation ponctuelle de l'enseignement optionnel pour les candidats individuels.

Ces épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organise de la façon suivante (Bulletin officiel n°41 du 4 novembre 2021).

La note de service du 25 10 2021 publiée dans le BO n°41 du 4 novembre 2021 définit le format des évaluations ponctuelles organisées par le recteur d'académie dans les enseignements optionnels du baccalauréat général et

technologique, pour les candidats individuels. Elle est complétée par la note de service du 23 mars 22 parue au BO du 14 avril 22.

1. Sont dits individuels :

- les candidats qui ne suivent les cours d'aucun établissement ;
- les candidats inscrits dans un établissement privé hors contrat ;
- les candidats inscrits dans un établissement français à l'étranger ne bénéficiant pas d'une homologation pour le cycle terminal ;
- les candidats inscrits au Cned en scolarité libre, conformément aux dispositions de l'arrêté du 16 juillet 2018 modifié relatif aux modalités d'organisation du contrôle continu pour l'évaluation des enseignements dispensés dans les classes conduisant au baccalauréat général et au baccalauréat technologique.

Ces évaluations ponctuelles sont adossées aux programmes des enseignements optionnels pour les classes de première et de terminale. Elles ne sont mises en place que dans les académies où il est possible d'adjoindre au jury un examinateur compétent.

Attention : Après s'être inscrit à cette option, le candidat confirme ce choix l'année de la session de l'examen, dans le cadre des formalités de confirmation d'inscription. Une fois confirmé, ce choix l'engage. Toute absence non justifiée d'un candidat à une évaluation ponctuelle à laquelle il était inscrit est sanctionnée par la note zéro, affectée du coefficient prévu. En cas d'absence pour cause de force majeure, le candidat est convoqué à une évaluation ponctuelle de remplacement.

L'épreuve étant notée sur 20 pts, le coefficient prévu est appliqué quelle que soit la note obtenue.

2. Un choix entre deux modalités de passation :

1. une modalité de passation consistant en deux séries d'évaluations ponctuelles, une à la fin de l'année de première sur le programme de première, l'autre à la fin de l'année de terminale sur le programme de terminale ;
2. une modalité de passation consistant en une unique série d'évaluations ponctuelles organisées l'année de la délivrance du diplôme du baccalauréat.

Le résultat obtenu par le candidat individuel à chacune de ces évaluations ponctuelles est affecté d'un coefficient 2 lorsque l'évaluation ponctuelle porte sur le programme d'une année (première ou terminale), et d'un coefficient 4 lorsque l'évaluation ponctuelle porte sur le programme des deux années du cycle terminal. Ces coefficients s'ajoutent au total des coefficients (100) prévus pour les enseignements obligatoires.

Les candidats individuels formulent leur choix lors de leur inscription à l'examen. Ce choix s'applique de façon globale, aux enseignements optionnels et aux enseignements obligatoires.

3. Objectifs de l'évaluation

L'évaluation de l'enseignement optionnel en éducation physique et sportive (EPS) vise à apprécier les différents attendus de cet enseignement qui prolonge l'enseignement commun d'EPS en proposant des expériences approfondies. Comme précisé dans le programme (arrêté du 2 juin 2021 paru au BOENJS n° 25 du 24 juin 2021), les candidats doivent montrer des compétences pour pratiquer une ou des activités physiques, sportives et artistiques (Apsa) et pour réfléchir sur leur propre activité physique à partir de thèmes d'étude issus de la liste ci-dessous :

- activité physique, sportive, artistique et égalité entre les femmes et les hommes ;
- activité physique, sportive, artistique et santé ;
- activité physique, sportive, artistique et prévention, protection des risques ;
- activité physique, sportive, artistique et spectacle ;
- activité physique, sportive, artistique et inclusion ;
- activité physique, sportive, artistique et environnement ;
- activité physique, sportive, artistique et entraînement.

Structure

Les candidats sont évalués sur deux parties : une pratique physique définie nationalement et un oral.

- Classe de première : évaluation sur le programme de première

- Première partie : compétences relatives à la pratique des Apsa
Le candidat réalise une épreuve de **sauvetage aquatique** dont les précisions et barèmes sont définis dans le référentiel national annexé à la note de service.
- Deuxième partie : connaissances relatives aux thèmes d'étude en lien avec une Apsa
L'oral, d'une durée de 15 minutes, porte sur une activité physique sportive ou artistique (Apsa) et un thème d'étude, tous deux choisis par le candidat.
Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une problématique mettant en lien le thème d'étude et l'Apsa choisis. Il se poursuit par un entretien avec le jury qui permet d'investiguer les connaissances sur l'Apsa et la thématique choisie, ainsi que sur la mise en relation du thème d'étude et de l'Apsa.
- Classe de terminale : évaluation sur le programme de terminale
 - Première partie : compétences relatives à la pratique des Apsa
Le candidat réalise une épreuve de **badminton en simple** dont les précisions et barèmes sont définis dans le référentiel national annexé à la note de service.
 - Deuxième partie : connaissances relatives aux thèmes d'étude en lien avec sa pratique
L'oral, d'une durée de 15 minutes, porte sur un thème d'étude, choisi par le candidat, en lien avec sa propre pratique.
Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une problématique mettant en lien le thème d'étude et sa propre pratique en s'appuyant sur l'Apsa de son choix. Il se poursuit par un entretien avec le jury qui permet d'approfondir son argumentation et la réflexion sur sa pratique et son entraînement en investiguant des connaissances diversifiées sur la thématique choisie et sa mise en relation avec sa pratique personnelle et l'Apsa choisie.
- Fin du cycle terminal : évaluation sur le programme du cycle terminal
 - Première partie : compétences relatives à la pratique des Apsa
Le candidat est évalué sur les deux épreuves pratiques décrites ci-dessus : celle de première (sauvetage aquatique) et celle de terminale (badminton en simple).
 - Deuxième partie : connaissances relatives aux thèmes d'étude en lien avec sa pratique
L'oral, d'une durée de 20 minutes, porte sur un thème d'étude, choisi par le candidat, en lien avec sa pratique, et sur les connaissances liées à un autre thème d'étude également choisi par le candidat.
Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une problématique mettant en lien le thème d'étude et sa propre pratique en s'appuyant sur l'Apsa de son choix. Il se poursuit par un entretien avec le jury qui permet d'approfondir son argumentation et la réflexion sur sa pratique et son entraînement en investiguant des connaissances diversifiées sur la thématique choisie et sa mise en relation avec sa pratique personnelle et l'Apsa choisie.
Lors des cinq dernières minutes, les questions du jury visent à apprécier les connaissances du candidat sur un deuxième thème d'étude choisi.

Notation

La partie pratique est notée sur 12 points. Pour l'évaluation sur le cycle terminal, cette note est constituée de la moyenne des deux notes obtenues aux épreuves pratiques décrites ci-dessus.

La partie orale est notée sur 8 points.

EPREUVE : NATATION SAUVETAGE

I - COMPÉTENCE ATTENDUE

« Parcours continu d'une distance de 200m durant lequel le candidat nage, franchit des obstacles, puis recherche et remorque un objet lesté ou un mannequin en un temps imparti. ».

II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE cf référentiel

III – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve se déroule en bassin de 25m ou de 50 m.
- Le port du bonnet de bain est obligatoire, le short et le bermuda ne sont pas autorisés.
- Le port du maillot de bain une pièce pour les filles est vivement conseillé.
- Les lunettes de natation sont admises. Les masques et les pince-nez ne sont pas autorisés.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

IV – DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase : compétences relatives à la pratique des Apsa

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Echauffement : 15 minutes maximum.

2^{ème} phase : connaissances relatives aux thèmes d'étude en lien avec l'Apsa

L'oral, d'une durée de 15 minutes, porte sur une activité physique sportive ou artistique (Apsa) et un thème d'étude, tous deux choisis par le candidat.

Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une problématique mettant en lien le thème d'étude et l'Apsa choisis. Il se poursuit par un entretien avec le jury qui permet d'investiguer les connaissances sur l'Apsa et la thématique choisie, ainsi que sur la mise en relation du thème d'étude et de l'APSA.

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. fiche épreuve ci-dessous

EPREUVE PRATIQUE

Parcours continu d'une distance de 200m durant lequel le candidat nage, franchit des obstacles, puis recherche et remorque un objet lesté ou un mannequin en un temps imparti.

Nature des obstacles :

- vertical par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur ;
- horizontal imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2m.

Des objets lestés et un mannequin enfant sont placés entre 1,50 et 2m de profondeur et à cinq mètres environ du bord.

Lors du dernier 25 m et après une nage d'approche de 5 mètres, le candidat doit aller chercher l'objet immergé de son choix (objet lesté ou mannequin enfant) et le ramener sur les 20 mètres restant.

Au cours de l'échauffement, le candidat choisit parmi quatre parcours de difficulté croissante selon la nature et le nombre des obstacles à franchir durant les 7 premiers 25m et selon la nature de l'objet remorqué durant le dernier 25 m.

Parcours Vert : 5 obstacles d'une seule nature + recherche et remorquage de l'objet lesté

Parcours Bleu : 5 obstacles verticaux et horizontaux + recherche et remorquage de l'objet lesté

Parcours Rouge : 7 obstacles verticaux et horizontaux + recherche et remorquage de l'objet lesté

Parcours Noir : 7 obstacles verticaux et horizontaux + recherche et remorquage du mannequin

Le candidat communique le choix de son parcours avant le début de l'épreuve et prévoit l'organisation du franchissement des obstacles et leur répartition au cours des 200 mètres.

Avant le départ, il annonce au jury son projet d'organisation de franchissement des obstacles : il détaille quel(s) obstacle(s) (horizontal et/ou vertical) il franchit sur chacun des 7 premiers 25 mètres du parcours dans le respect de la couleur de son parcours. Il doit recouper la surface de l'eau entre chaque obstacle (pas d'enchaînement sous l'eau de deux obstacles).

Le temps maximum imparti pour réaliser les 200 mètres du parcours : 5 minutes 45 pour les garçons et 6 minutes 15 secondes pour les filles.

Tout candidat qui dépasse le temps imparti est arrêté. Tout contact ou réchappe d'un obstacle est pénalisé.

La qualité du remorquage et la conformité au projet de parcours sont également prises en compte.

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER			
8 points	Parcours réalisé la difficulté est validée si la nature et le nombre des obstacles sont respectés : sinon le parcours sera déclassé d'une difficulté inférieure. Chaque contact est pénalisé de – 0,5 pt ; Chaque réchappe¹ est pénalisée de – 1 pt ;	Parcours non terminé ou temps imparti dépassé : 0 pt Parcours Vert : 2 pts Parcours Bleu : 4 pts Parcours Rouge : 6 pts Parcours Noir : 8 pts		
2 points	Qualité du remorquage	Objet ou mannequin non remonté à la surface ou transport le plus souvent sous l'eau : 0 pt	Objet ou mannequin remonté à la surface, le plus souvent hors de l'eau lors du remorquage : 1 pt	Objet ou mannequin remonté à la surface, toujours hors de l'eau lors du remorquage : 2 pt
2 points	Conformité au projet annoncé	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé de plus d'un obstacle : 0 pt	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé d'un obstacle : 1 pt	Le parcours réalisé est strictement conforme au projet annoncé dans l'enchaînement du nombre d'obstacles et leur nature : 2 pts

¹ Obstacle partiellement évité. Par exemple : tapis soulevé, demi-lune déplacée...

EPREUVE : BADMINTON

I - COMPÉTENCE ATTENDUE

« Faire des choix tactiques pour gagner le point, en produisant des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur ».

II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

- L'épreuve consiste en plusieurs rencontres effectuées en simple
- Les candidats sont regroupés en poules de niveau homogène ;
- Chaque candidat(e) dispute au moins deux matchs contre des adversaires de niveau proche
- Une rencontre se joue en un minimum de 2 manches de 11 points.

III – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Gymnase couvert mettant à disposition du matériel spécifique permettant l'évaluation.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).
- Le candidat joue avec sa raquette personnelle.

IV – DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase : compétences relatives à la pratique des Apsa

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Echauffement : 15 minutes maximum.

2^{ème} phase : connaissances relatives aux thèmes d'étude en lien avec l'Apsa

L'oral, d'une durée de 15 minutes, porte sur un thème d'étude, choisi par le candidat, en lien avec sa propre pratique.

Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une problématique mettant en lien le thème d'étude et sa propre pratique en s'appuyant sur l'Apsa de son choix. Il se poursuit par un entretien avec le jury qui permet d'approfondir son argumentation et la réflexion sur sa pratique et son entraînement en investiguant des connaissances diversifiées sur la thématique choisie et sa mise en relation avec sa pratique personnelle et l'Apsa choisie.

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. fiche épreuve ci-dessous

ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS - BADMINTON - EPREUVE PONCTUELLE

EPREUVE PRATIQUE

Les règles essentielles sont celles du badminton. Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. À l'issue d'un temps d'échauffement, les candidats sont répartis dans des poules de niveau homogène. Chaque candidat(e) dispute au moins deux matchs contre des adversaires de niveau proche. Le positionnement du niveau de jeu du candidat (item 1 : Qualité des techniques au service de la tactique) est la 1^{ère} étape de l'évaluation, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (item 2) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat(e) (ou de la poule), les points étant répartis selon les 6 cas de figure répertoriés.

À propos du principe d'équilibre du rapport de force : Pour que les compétences attendues soient révélées, les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (idem pour les candidats garçons).

Veiller à valoriser de manière équitable des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (vitesse de frappes, exploitation du volume et des espaces).

Les évaluateurs ont la responsabilité de tenir compte de ces différences dans les appréciations qualitatives et le passage à la note. Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.

8/20	Tactique : projet de gain de match Qualité des techniques au service de la tactique. Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements Variété, qualité et efficacité des actions de frappes	0 point à 2,75 points Construit et marque grâce à des renvois variés dans l'axe central essentiellement. Produit des frappes de rupture (descendantes ou éloignées de l'adversaire sur la profondeur ou la largeur) sur un volant haut en zone avant. Déplacements limités et/ou désorganisés qui perturbent les actions de frappe. Les actions de déplacement – frappe- replacement sont juxtaposées. Le replacement est souvent en retard ou parfois absent. Le candidat joue de face le plus souvent (en frappe haute), il joue rarement bien placé (en fente au filet et avec une préparation de profil en frappe haute). La prise de raquette est inadaptée NIVEAU A	3 points à 5,75 points Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées dans la profondeur ou la largeur ou avec un coup accéléré, déplace l'adversaire. Utilise un coup prioritaire efficace. Reconnaît et exploite un volant favorable afin de créer la rupture Déplacements et placements sous le volant souvent efficaces dans les phases de moindre pression. Le candidat se déplace en pas chassés (ou courus) et joue en équilibre. Se replace sans attendre vers le centre du terrain. Le candidat sort du jeu de face : placement de profil en frappe haute haute à mi- court ou en fond de court et placement à l'amble en fente avant pour les frappes au filet. La prise de raquette est parfois adaptée (prise universelle) NIVEAU B	6 points à 8points Tant qu'il n'est pas trop proche du fond du court et/ou en crise de temps et/ou sur son revers haut, construit et marque avec des trajectoires variées et plus précises (en hauteur, longueur, direction et vitesse) dans un espace de jeu élargi : alterne les zones visées (frappes placées éloignées du centre), utilise des frappes descendantes ralenties ou accélérées. Le candidat peut privilégier aussi bien la dominante vitesse (trajectoires tendues descendantes ou plates) que l'exploitation du terrain (par le volume) pour gagner l'échange. Fixe, déborde, exploite le revers haut de fond de court adverse. Déplacements synchronisés et coordonnés sur tout le terrain même dans les phases de pression forte : les actions de déplacement – frappe se superposent régulièrement et permettent de jouer en équilibre bien placé. Le replacement, quasi systématique, prend parfois en compte la trajectoire émise (replacement tactique). La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers. NIVEAU C																																						
	4/20	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel	<table><tr><th colspan="4">Évolution du score entre les 2 sets</th></tr><tr><th></th><th>NIVEAU A</th><th>NIVEAU B</th><th>NIVEAU C</th></tr><tr><td><u>cas 6 :</u></td><td>Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set</td><td>3,5</td><td>3,75</td><td>4</td></tr><tr><td><u>cas 5 :</u></td><td>Gagne les 2 sets avec dans le 2^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set</td><td>3</td><td>3,5</td><td>3,75</td></tr><tr><td><u>cas 4 :</u></td><td>Gagne le second set après avoir perdu le 1er</td><td>2,5</td><td>3,25</td><td>3,5</td></tr><tr><td><u>cas 3 :</u></td><td>Perd le second set après avoir gagné le 1^{er}</td><td>2</td><td>3</td><td>3,25</td></tr><tr><td><u>cas 2 :</u></td><td>Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.</td><td>1,5</td><td>2,5</td><td>3</td></tr><tr><td><u>cas 1 :</u></td><td>Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set</td><td>1</td><td>2</td><td>2,75</td></tr></table> Pour chaque match réalisé, l'évolution du score (cas 1 à 6) détermine le nombre de points obtenus en fonction du niveau de jeu du candidat (A, B ou C). La note globale sur 4 résulte de la moyenne des notes ainsi obtenues.			Évolution du score entre les 2 sets					NIVEAU A	NIVEAU B	NIVEAU C	<u>cas 6 :</u>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	3,75	4	<u>cas 5 :</u>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 ^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set	3	3,5	3,75	<u>cas 4 :</u>	Gagne le second set après avoir perdu le 1er	2,5	3,25	3,5	<u>cas 3 :</u>	Perd le second set après avoir gagné le 1 ^{er}	2	3	3,25	<u>cas 2 :</u>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	3	<u>cas 1 :</u>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set	1	2
Évolution du score entre les 2 sets																																										
	NIVEAU A	NIVEAU B	NIVEAU C																																							
<u>cas 6 :</u>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	3,75	4																																						
<u>cas 5 :</u>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 ^{ème} set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set	3	3,5	3,75																																						
<u>cas 4 :</u>	Gagne le second set après avoir perdu le 1er	2,5	3,25	3,5																																						
<u>cas 3 :</u>	Perd le second set après avoir gagné le 1 ^{er}	2	3	3,25																																						
<u>cas 2 :</u>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.	1,5	2,5	3																																						
<u>cas 1 :</u>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set	1	2	2,75																																						