

Protocole BAC EPS 2017-2018

1. L'épreuve obligatoire d'EPS en contrôle en cours de formation :

Pour le BAC EPS 2017-2018, 5 « menus » sont proposés à nos élèves de Terminale. Les 5 professeurs se partagent l'ensemble des élèves qui se sont déterminés en début d'année pour un menu de 3 activités appartenant à 3 « Compétences Propres » différentes, compétences qui vous sont présentées ci-dessous.

Les activités enseignées et présentées au baccalauréat dépendent évidemment des installations sportives dont dispose le lycée.

COMPETENCES PROPRES 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Course de ½ fond	Lancer du disque	Pentabond
Course de haies	Lancer de javelot	Natation (vitesse)
Course de relais-vitesse	Saut en hauteur	Natation (distance)

COMPETENCES PROPRES 2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Escalade	Course d'orientation	Natation : sauvetage
----------	----------------------	----------------------

COMPETENCES PROPRES 3 : Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique

Acrosport	Arts du cirque	Gymnastique
Aérobic	Gymnastique rythmique	(sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre)

COMPETENCES PROPRES 4 : Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

Basket-ball	Badminton	Boxe française
Football	Tennis de table	Judo
Handball		
Rugby		
Volley-ball		

COMPETENCES PROPRES 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

Course en durée	Musculation	Step
Natation en durée		

2. Menus proposés et calendrier des épreuves: 3APSAs , 3 CPs NIVEAU 4

	1 ^{er} Trimestre Dates d'évaluation : 7 et 14 novembre 2017	2 ^{ème} Trimestre Dates d'évaluation : 6 et 13 février 2018	3 ^{ème} Trimestre Dates d'évaluation : 22 et 29 mai 2018
1 ^{er} menu C.Léost	Badminton (CP4)	Danse (CP3)	STEPs(CP5)
2 ^{ème} menu L.Milanes	Course en durée (CP5)	Handball (CP4)	½ fond : 3 fois 500 m (CP1)
3 ^{ème} menu E. Moreno	Course en durée (CP5)	Acrosport (CP3)	Badminton (CP4)
4 ^{ème} menu G.Favre	Football (CP4)	Natation/Vitesse (CP1)	Course en durée (CP5)
5 ^{ème} menu W.Vasquez	STEPs (CP5)	Football (CP4)	Course de Relais/vitesse (CP1)

Pour l'activité NATATION, les familles doivent payer le cycle . Le montant est calculé en fonction du nombre d'élèves participant à l'activité et du nombre de couloirs utilisés dans la piscine.

3. Les inaptitudes et absences

Toute absence doit être justifiée. Pour le baccalauréat, sans certificat médical, l'élève aura la note 0. Pour les dispenses annuelles, un formulaire doit être rempli et visé par le médecin de l'Ambassade de France à Bogota. Les formulaires sont remis par le professeur à la demande de l'élève.

4. Modalités d'organisation des épreuves, éléments à évaluer et repères de notation.

Toute épreuve, individuelle ou collective, donne lieu à une notation individuelle.

COMPETENCES PROPRES 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée



Course de ½ fond : 3 x 500m

Epreuve : Le candidat réalise **3 courses de 500m** chronométrées (récupération 10 minutes entre chaque course).

Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m.

Avant la 1^{ère} course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le 1^{er} 500m.

Après la 1^{ère} course, il note le temps visé pour le 2^{ème} 500m.

Éléments à évaluer	Temps des 3 courses	Ecart entre les temps prévus et les temps réalisés	Echauffement et gestion des phases récupération entre les courses
/20 points	/ 14 points	/3 points	/3 points



Fiche détaillée [Epreuve BAC 3x500m.pdf](#)



Course de haies

Epreuve : Le candidat réalise une **course de 200m plat** et une **course de 200m haies** (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 courses).

✓ 200m haies : 8 haies espacées de 20m. Distance entre le départ et la 1^{ère} haie : 30m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 30m.

✓ Hauteur des haies: 76 cm pour les filles/ 84cm pour les garçons. *Les candidats en difficulté peuvent choisir des haies de 0,64 pour les filles et de 0,74 pour les garçons. Dans ce cas, la note est minorée de 2 points.*

Éléments à évaluer	Temps réalisé sur le 200m haies	Temps cumulé des 2 courses 200m plat + 200m haies	Régularité des foulées	Efficacité du passage de haies
/20 points	/ 10 points	/4 points	/2 points	/4 points



Fiche détaillée [Epreuve BAC Course de haies.pdf](#)



Lancer de javelot

Epreuve : Le candidat dispose de **6 essais** au maximum avec élan. Avant le début du concours il indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.

✓ Poids du javelot : 600g (filles) / 800g (garçons)

Éléments à évaluer	Meilleure performance	Moyenne des 3 meilleurs lancers	Ecart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée	Utilisation de la course d'élan
/20 points	/ 10 points	/4 points	/2 points	/4 points



Course de relais/ Vitesse

Épreuve: Le candidat réalise une course de 50m plat et 2 courses de 4x50m en occupant les postes de donneur et de receveur: 1er essai :A-B-C-D. 2ème essai: B-A-D-C (Récupération entre les courses 20/30 min).

Éléments à évaluer:	Temps cumulés des 2 fois 4x50m	Temps individuel sur 50m	Efficacité de la transmission (somme des temps individuels moins temps du relais)	Maîtrise des transmissions et des codes de communication
	/10 points	/4 points	/4 points	/2 points



Fiche détaillée [Epreuve BAC Javelot.pdf](#)



Natation (vitesse)

Epreuve : Le candidat nage **3 courses de 50m** chronométrées (10 mn de récupération entre les courses)

- ✓ Un 1^{er} 50m "2 nages" choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon
- ✓ Un 2^{ème} 50m "2 nages", dont au moins une nage est différente de la 1^{ère} course
- ✓ Un 3^{ème} 50 m "nage libre"

A l'arrivée de chaque course, le candidat annonce le temps qu'il pense avoir réalisé.

Éléments à évaluer	Temps moyen des 3 courses Styles de nage réglementaires	Gestion des phases de récupération entre les courses	Ecart entre les performances prévues et les performances réalisées
/20 points	/ 10 points	/4 points	/2 points



Fiche détaillée [Epreuve BAC Natation Vitesse.pdf](#)



Natation (distance)

Epreuve: Le candidat nage **une course de 500m**. L'enseignant relève les temps de passage aux 100m et comptabilise les distances nagées en crawl.

Éléments à évaluer	Temps réalisé sur 500m. + Temps réalisé sur le dernier 100m.	Echauffement (2 points) Gestion de la course (2 points) Distance nagée en crawl (2 points)
/20 points	/ 10 points	/6 points



Fiche détaillée [Epreuve BAC Natation Distance.pdf](#)



COMPETENCES PROPRES 3 : Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique



Danse (chorégraphie collective)

Epreuve : Présenter une chorégraphie collective de 3 à 6 élèves (durée entre 2 et 3 minutes). L'enseignant définit la scène et l'emplacement du public. Le groupe choisit la musique, les bruitages... et donne un titre et un argument (écrit ou oral).

Les élèves spectateurs apprécient les principes de composition et d'interprétation des danseurs grâce à une fiche élaborée par l'enseignant.

Éléments à évaluer	Composition : note collective (procédés de composition choisis, organisation entre les danseurs, construction de l'espace scénique, musiques, costumes, décors...)	 Interprétation : note individuelle Engagement moteur Engagement émotionnel	 "Appréciation" d'une chorégraphie : note individuelle
/20 points	/ 8 points	/8 points	/2 points






Fiche détaillée [Epreuve BAC Danse.pdf](#)

COMPETENCES PROPRES 4 : Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif



Basket-ball

Epreuve : 2 équipes de **4 joueurs** s'affrontent. Les 2 équipes doivent être du **même niveau**. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, et rencontre au moins 2 fois la même équipe. Entre ces 2 rencontres, les équipes ont un **temps de concertation** afin d'ajuster leur tactique.

Éléments à évaluer	 Organisation collective en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)  Résultats des rencontres (2 points)	 Efficacité du joueur en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)
/20 points	/ 10 points	/10 points






Fiche détaillée [Epreuve BAC Basket-ball.pdf](#)



Football

Epreuve : 2 équipes de **6 joueurs** s'affrontent. Les 2 équipes doivent être du **même niveau**. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, et rencontre au moins 2 fois la même équipe. Entre ces 2 rencontres, les équipes ont un **temps de concertation** afin d'ajuster leur tactique.

Éléments à évaluer	 Organisation collective en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)  Résultats des rencontres (2 points)	 Efficacité du joueur en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)
/20 points	/ 10 points	/10 points






Fiche détaillée [Epreuve BAC Football.pdf](#)



Handball

Epreuve : 2 équipes de **6 joueurs** s'affrontent. Les 2 équipes doivent être du **même niveau**. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 8 minutes, et rencontre au moins 2 fois la même équipe. Entre ces 2 rencontres, les équipes ont un **temps de concertation** afin d'ajuster leur tactique.




Éléments à évaluer	 Organisation collective en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)	 Efficacité du joueur en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)
	 Résultats des rencontres (2 points)	
/20 points	/ 10 points	/10 points

 Fiche détaillée [Epreuve BAC Handball.pdf](#)



Volley-ball

Epreuve : 2 équipes de **6 joueurs** s'affrontent. Les 2 équipes doivent être du **même niveau**. Chaque équipe dispute plusieurs rencontres en 25 points, et rencontre au moins 2 fois la même équipe. Entre ces 2 rencontres, les équipes ont un **temps de concertation** afin d'ajuster leur tactique. La hauteur du filet est adaptée aux caractéristiques des candidats (de 2,15m à 2,43m). Un joueur ne peut pas réaliser plus de 3 services successifs.



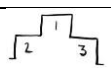
Éléments à évaluer	 Organisation collective en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)	 Efficacité du joueur en attaque (4 pts) et en défense (4 pts)
	 Résultats des rencontres (2 points)	
/20 points	/ 10 points	/10 points

 Fiche détaillée [Epreuve BAC Volley-ball.pdf](#)



Badminton

Epreuve : Le candidat affronte plusieurs joueurs de **niveau très proche**. Les matchs se jouent en 2 sets de 11 points. A l'issue d'un set, le candidat **analyse sa séquence de jeu et propose une stratégie pour la séquence suivante**. La procédure d'évaluation est déterminée par l'enseignant : fiche, entretien... Dans son évaluation, l'enseignant doit tenir compte des différences garçons/filles.

Éléments à évaluer	 Analyse tactique d'un match, choix stratégiques (Fiche ou entretien)	 Qualité des techniques au service de la tactique (frappes utilisées, déplacements, service...)	 Résultats des matches. Classement au sein du groupe.
/20 points	/ 5 points	/10 points	/5 points

 Fiche détaillée [Epreuve BAC Badminton.pdf](#)

COMPETENCES PROPRES 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi



Course en durée

Dispositif : A partir d'une balise de référence, le candidat coure en "aller-retour" à des vitesses allant de 5 à 20 km/h (des balises matérialisent ces vitesses). Toutes les minutes le candidat doit passer à la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés).

Étape 1 : Le candidat choisit un objectif parmi les 3 objectifs suivants :

- ✓ Objectif 1 : objectif sportif (performance)
- ✓ Objectif 2 : rechercher une forme optimale
- ✓ Objectif 3 : Se détendre, affiner sa silhouette

Étape 2 : Le candidat construit une séance d'entraînement de 30 minutes, hors échauffement.

Il précise l'objectif choisi, les durées et les vitesses de courses, les durées et les formes de récupération, le nombre de répétitions, les sensations attendues durant et après l'effort.

Les temps de course et les temps de récupération s'expriment en blocs d'1 minute (ex : 2x15''-15'' ou 1x30''-30'').

Le candidat doit réaliser 3 changements d'allure durant sa séance.




Étape 3 : Le candidat réalise la séance qu'il vient de construire. Un de ses camarades relève ses retards et ses avances à la balise de référence. Pour contrôler son allure, le candidat dispose d'un coup de sifflet tous les minutes.

Étape 4 : A l'issue de l'épreuve, le candidat commente la qualité de son entraînement. Il justifie éventuellement les écarts entre la séance prévue et la séance réalisée.

Une fiche individualisée permet d'évaluer, de concevoir et d'analyser le travail du candidat.

Cette fiche mentionne :

- ✓ L'objectif choisi
- ✓ la séance prévue
- ✓ les commentaires et conclusions du candidat
- ✓ la VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
- ✓ la séance réalisée

Éléments à évaluer	 Concevoir une séance d'entraînement de 30 mn (durées et allures de course, durées et formes de récupération, nombre de répétitions). Connaissances sur l'entraînement. Justifier la séance prévue.	 Réaliser la séance prévue. Ecart éventuel entre la séance prévue et la séance réalisée.	 Analyser et commenter sa séance d'entraînement. Faire un bilan.
/20 points	/ 7 points	/10 points	/3 points



Fiche détaillée [Epreuve BAC Course en durée.pdf](#)

