

SAINTE-MARIE LYON



LYON | LA VERPILLIÈRE | MEYZIEU

BAC EPS

2021 - 2022





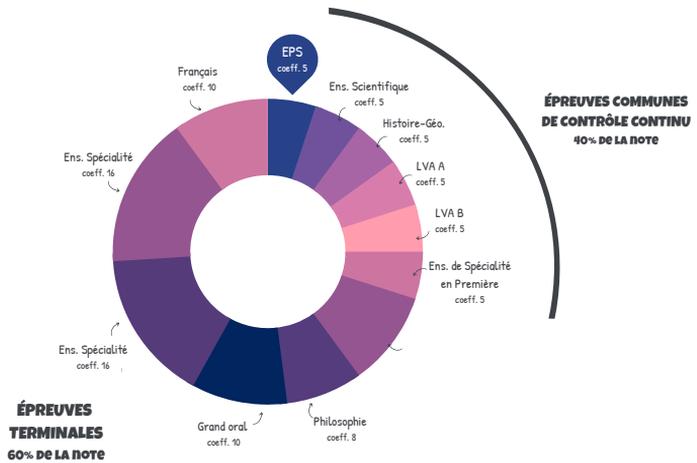
“Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation.”

BAC EPS

SESSION 2022



PLACE DE L'EPS DANS MON BAC



1 MENU À CHOISIR

MENU 1



CAS
DEMI-FOND
EPS



CAS
ESCALADE
SAE



CAS
MUSCULATION
MSE

ou

MENU 2



CAS
ARTS DU CIRQUE
SAE



CAS
BADMINTON
SAE



CAS
MUSCULATION
MSE

BAC EPS

SESSION 2022



LA NOTATION

Le référentiel de la page 6 à la page 15 précise les degrés d'acquisition des trois Attendus de Fin de Lycée (AFL) des programmes, dénommés AFL1, AFL2 et AFL3. Pour chaque activité, le degré d'acquisition de l'AFL1 est évalué le jour de l'épreuve. Les degrés d'acquisition des AFL2 et AFL3 font l'objet d'une évaluation au fil de la séquence d'enseignement qui est finalisée le jour de l'épreuve.

Pour chacune des trois épreuves, une note de 0 à 20 points est proposée par le jury certificatif. La note finale correspond à la moyenne des trois notes. Cette note est arrondie au point entier le plus proche après harmonisation par la commission académique. En fin d'année scolaire, les propositions de notes pour les élèves d'un même établissement sont transmises à la commission académique selon des modalités fixées par l'échelon académique.

À noter : nous ne sommes pas légalement en mesure de communiquer la note de BAC. Cette dernière peut d'ailleurs différer de la note obtenue à chaque trimestre.

EN CAS D'INAPTITUDE



EXCEPTIONNELLE



Faire remplir par ses parents la dispense exceptionnelle dans le carnet.



Présenter le mot en cours d'EPS tout en ayant ses affaires de sport.



PARTIELLE OU TOTALE



Consulter un médecin et établir un certificat médical d'inaptitude partielle ou totale.*



Présenter ce certificat médical au Préfet et/ou à l'éducateur.



Se présenter en cours afin d'organiser l'inaptitude avec le professeur d'EPS.



TOTALE ET À L'ANNÉE



Consulter un médecin et établir un certificat médical d'inaptitude à l'année.*



Présenter ce certificat médical au Préfet et/ou à l'éducateur.



Se présenter dès le premier cours afin d'échanger avec son professeur d'EPS.

LE CONTRÔLE ADAPTÉ

Le contrôle adapté s'adresse aux élèves qui présentent des besoins éducatifs particuliers : les candidats en situation de handicap ou en aptitude partielle (de manière permanente ou temporaire) et les sportifs de haut niveau. Si tu es dans cette situation, merci d'en informer ton professeur d'EPS.

*CERTIFICAT MÉDICAL
cliquez ou scannez ici



BAC EPS

SESSION 2022



ÉPREUVES



ÉPREUVE 1

TRIMESTRE 1

NOVEMBRE

ÉPREUVE 2

TRIMESTRE 2

JANVIER

ÉPREUVE 3

TRIMESTRE 3

MAI

ÉPREUVE DIFFÉRÉE

Des épreuves d'évaluation différée sont prévues par l'établissement. Les candidats qui en bénéficient doivent attester de blessures ou de problèmes de santé temporaires, authentifiés par l'autorité médicale scolaire (cf. certificat médical). Peuvent également en bénéficier les candidats assidus qui, en cas de force majeure, ne peuvent être présents à la date fixée pour les épreuves du CCF, sous réserve de l'obtention de l'accord du chef d'établissement, après consultation des professeurs d'EPS.

Toute absence non justifiée à la date de l'une des épreuves entraîne l'attribution de la note 0 (zéro) pour l'épreuve correspondante.



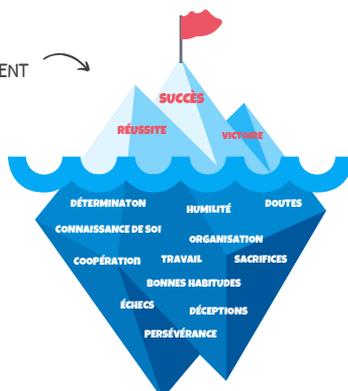
ÉPREUVE

DIFFÉRÉE

Mercredi 25 mai 2022

L'ICEBERG DU SUCCÈS

CE QUE LES GENS VOIENT



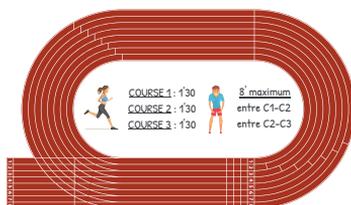
CE QUE LES GENS NE VOIENT PAS

DEMI-FOND BAC EPS 2022



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

L'épreuve consiste à réaliser 3 courses de 1'30 avec 8' de récupération maximum entre chacune des courses.



Le candidat doit concilier 2 objectifs :



Parcourir la plus grande distance possible sur ces 3 courses cumulés soit sur 4'30 d'effort.



Réaliser au plus près la même distance sur 2 courses. Au choix : C1 et C2 ou C2 et C3



Le choix des 2 courses est annoncé en fin d'échauffement.



Les performances sont relevées à 5 mètres près.



La montre et le chronomètre sont interdits.



Le jury annonce à voix haute le passage à 45".

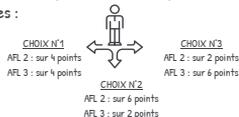
2. ÉLÉMENTS ÉVALUÉS

Trois attendus de fin de lycée (AFL 1, 2 et 3) sont évalués pour un total de 20 points.

AFL 1 sur 12 points

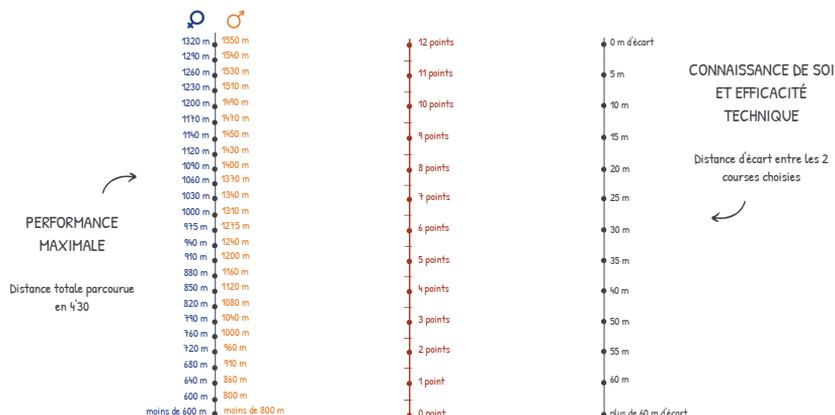
AFL 2 et **AFL 3** sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points.
3 stratégies possibles :



AFL 1

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.



AFL 2

S'ENTRAÎNER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT POUR RÉALISER UNE PERFORMANCE.



DEGRÉ 1

ENTRAÎNEMENT INADAPTE
Carnet non renseigné.
Échauffement superficiel.
Pas ou peu d'entraînement. Les charges sont inadéquates et les performances très inégales.
Aucun projet de course lors de la dernière séance avant évaluation.

DEGRÉ 2

PARTIELLEMENT ADAPTE
Carnet renseigné superficiellement.
Échauffement construit en partie mais individuel et stéréotypé.
Entraînement régulier mais charges approximatives.
Projet de course encore aléatoire avant la dernière séance.

DEGRÉ 3

ENTRAÎNEMENT ADAPTE
Carnet renseigné lors des leçons.
Échauffement complet, avant et parfois pendant l'entraînement. Il peut être collectif.
Entraînement régulier, parfois collectif. Charges adaptées. Performances stabilisées.
Projet de course construit et précis lors de la dernière séance.

DEGRÉ 4

ENTRAÎNEMENT OPTIMISÉ
Carnet perçu comme un outil pour se construire et progresser.
Échauffement optimal et collectif, adapté aux besoins ainsi qu'aux conditions météorologiques.
Entraînement sérieux et collectif. Charges adaptées et performances stables.
Projet de course construit et précis lors de la dernière séance.

AFL 3

CHOISIR ET ASSUMER LES RÔLES QUI PERMETTENT UN FONCTIONNEMENT COLLECTIF SOLIDAIRE.



DEGRÉ 1

DÉSINVESTI ou TRÈS IMPRÉCIS
dans le rôle de starter, chronométreur, responsable distance, observateur ou coach.

DEGRÉ 2

PARTIELLEMENT INVESTI ou PARTIELLEMENT COMPÉTENT
Compétent dans un seul rôle OU fait preuve de quelques imprécisions dans les rôles.

DEGRÉ 3

INVESTI ET COMPÉTENT
Compétent dans chacun des rôles.

DEGRÉ 4

EXPERT
Très compétent dans les rôles. Partage ses connaissances à ses camarades pour les aider.

ESCALADE

BAC EPS 2022



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

L'épreuve se déroule sur des voies de niveaux compris entre 4A et 6C.

Après un temps d'entraînement suffisant au sein d'une même cordée, le candidat doit choisir son niveau cotation pour grimper en tête ou en mouli-tête sur une voie tirée au sort parmi trois voies possibles.

Un coefficient de choix de difficulté par rapport à la complexité de l'itinéraire joue un rôle de curseur sur les points distribués dans les éléments à évaluer :

	4A	4B	4C	5A	5B	5C	6A	6B	6C	
♀	MOULI-TÊTE	x 0,3	x 0,4	x 0,5	x 0,6	x 0,7	x 0,8	x 0,9	x 1	
	EN TÊTE	x 0,4	x 0,5	x 0,6	x 0,7	x 0,8	x 0,9	x 1		
.....										
♂	MOULI-TÊTE	x 0,2	x 0,3	x 0,4	x 0,5	x 0,6	x 0,7	x 0,8	x 0,9	x 1
	EN TÊTE	x 0,3	x 0,4	x 0,5	x 0,6	x 0,7	x 0,8	x 0,9	x 1	

A la première chute, le candidat peut reprendre sa progression à l'endroit de la chute. Il devra arrêter dans les cas suivants :

- ✗ s'il chute une deuxième fois après la première dégainé,
- ✗ s'il s'assoie dans le baudrier,
- ✗ s'il se tient à la dégainé pour progresser ou mousquetonner,
- ✗ s'il utilise une plaquette en prise de mains ou de pieds,
- ✗ s'il oublie de mousquetonner une dégainé,
- ✗ s'il mousquetonne à l'envers ou forme un « yo-yo »,
- ✗ s'il sort de la voie,
- ✗ s'il utilise les interdits.

Dans ces différents cas, les co-évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction du coefficient.

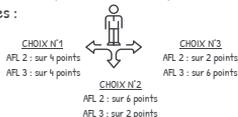
2. ÉLÉMENTS ÉVALUÉS

Trois attendus de fin de lycée (AFL 1, 2 et 3) sont évalués pour un total de 20 points.

AFL 1 sur 12 points

AFL 2 et **AFL 3** sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points.
3 stratégies possibles :



AFL 1

S'ENGAGER À L'AIDE D'UNE MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE POUR RÉALISER EN SÉCURITÉ ET À SON MEILLEUR NIVEAU, UN ITINÉRAIRE DANS UN CONTEXTE INCERTAIN.



0 à 4 point(s)*

LIRE ET ANALYSER LES CARACTÉRISTIQUES DES ÉLÉMENTS DE LA VOIE POUR CHOISIR ET CONDUIRE SON ITINÉRAIRE.

DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p>LE GRIMPEUR TÂTONNE La lecture de la voie est orientée uniquement dans l'espace proche. Il associe uniquement les prises basses horizontales entre elles pour pousser/tirer.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>LE GRIMPEUR ENCHAÎNÉ Il identifie son trajet allant jusqu'à 2 ou 3 mouvements avec des prises un peu plus éloignées de son axe de progression. Pas de PHE ou PHE subie.</p> <p>1,25 à 2 points</p>	<p>LE GRIMPEUR ANTICIPÉ Il identifie le trajet et repère la zone difficile et les PHE de repos ou de mousquetonnage. Il s'informe visuellement sur la position des prises mains et de pieds et les met en relation.</p> <p>2,25 à 3 points</p>	<p>LE GRIMPEUR S'ADAPTE Il identifie le trajet et repère les zones difficiles et les PHE. Il réadapte son itinéraire en fonction de la réalité des prises rencontrées mais aussi en fonction des prises « clés » dans l'itinéraire.</p> <p>3,25 à 4 points</p>



0 à 4 point(s)*

ADAPTER SON DÉPLACEMENT EN FONCTION DES CARACTÉRISTIQUES DE LA VOIE ET DE SON PROJET D'ITINÉRAIRE.

<p>LE GRIMPEUR HÉSITANT Déplacement relativement lent et saccadé. Progression de face prioritairement avec une action des bras dominante. Coordinations peu adaptées à la configuration des prises. Les déséquilibres sont subis.</p> <p>0 à 1,5 point</p>	<p>LE GRIMPEUR SACCADÉ Déplacement relativement saccadé. Progression de face sur un ou deux appuis propulseurs. Coordinations évitant les déséquilibres potentiels.</p> <p>2 à 3 points</p>	<p>LE GRIMPEUR ORDONNÉ Déplacement relativement fluide et ordonné tant qu'il n'y a pas de difficulté majeure. Progression de face et parfois de profil. Déséquilibres maîtrisés.</p> <p>1 à 3,5 points</p>	<p>LE GRIMPEUR FLUIDE Déplacement fluide et/ou rythmé quand l'intensité du passage l'impose. Progression de face ou de profil. Déséquilibres maîtrisés ou recherchés pour être exploités.</p> <p>0 à 4 points</p>
---	--	---	--

*Points à multiplier par le coefficient de difficulté

AFL 2

S'ENTRAÎNER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT, POUR SE DÉPLACER DE MANIÈRE EFFICACIEUSE ET EN TOUTE SÉCURITÉ.



Selon stratégie, 0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p>ENTRAÎNEMENT INADAPTE Engagement irrégulier dans les séances ou selon les moments de la séance. Gestion de l'effort : sursaut, copieure. Absence de projet.</p>	<p>PARTIELLEMENT ADAPTE Engagement régulier mais peu d'intensité. Gestion de l'effort approximative : peu adaptée aux difficultés des voies et peu adaptée à ses ressources. Projet formulé sans justification.</p>	<p>ENTRAÎNEMENT ADAPTE Engagement de qualité. Gestion des efforts personnelle : adaptée aux difficultés des voies. Projet cohérent : adapté au fil des entraînements, justifié.</p>	<p>ENTRAÎNEMENT OPTIMISÉ Engagement de qualité, persévérant dans les voies. Gestion appropriée aux voies ou ressources. Projet adapté au fil des entraînements. Se fixe des objectifs pour progresser.</p>

AFL 3

COOPÉRER POUR RÉALISER UN PROJET DE DÉPLACEMENT, EN TOUTE SÉCURITÉ.



Selon stratégie, 0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p>Sécurité subie. Respect par intermittence des règles de sécurité et de mise en place. L'élève est centré sur sa propre pratique.</p>	<p>Erreur de mousquetonnage (« yoyo ») ou erreur de mousquetonnage mais corrigée immédiatement. Assure mais donne et reprend le mou avec retard. La corde reste souvent en tension.</p>	<p>Mousquetonnage conforme mais hésitant et plus rapide sur une main que sur l'autre et/ou couteux (absence de position économique). Assure en contrôlant la tension de la corde. Assure sans décalage avec la progression du grimpeur.</p>	<p>Mousquetonnage relativement rapide et économique et de maîtrise ambidextre. Mousquetonnage maîtrisé et totalement intégré à la progression. Donne et reprend le mou en anticipant la progression du grimpeur.</p>

ARTS DU CIRQUE

BAC EPS 2022



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Après avoir parcouru tout au long de la séquence les différentes disciplines des Arts du Cirque parmi le jonglage, l'équilibre, l'acrobatie et le jeu d'acteur, l'épreuve consiste à présenter un numéro collectif.

Le thème, l'espace scénique à l'intérieur de la salle de gymnastique, l'environnement sonore et les éléments scénographiques sont choisis par la troupe.



TROUPE DE 3 À 6
CIRCSIENS MAXIMUM



DEVANT UN PUBLIC
D'ÉLÈVES DE LA CLASSE



REPRÉSENTATION DE 3 À
5 MINUTES MAXIMUM

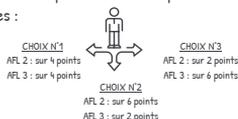
2. ÉLÉMENTS ÉVALUÉS

Trois attendus de fin de lycée (AFL 1, 2 et 3) sont évalués pour un total de 20 points.

AFL1 sur 12 points

AFL2 et **AFL3** sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points.
3 stratégies possibles :



La note finale est individuelle. Seul l'élément "Composer" est une évaluation collective.

AFL 1

S'ENGAGER POUR COMPOSER ET INTERPRÉTER UNE CHORÉGRAPHIE COLLECTIVE, SELON UN PROJET ARTISTIQUE EN MOBILISANT UNE MOTRICITÉ EXPRESSIVE ET DES PROCÉDÉS DE COMPOSITION.



ENGAGEMENT MOTEUR
0 à 3 points

0 à 6 point(s)

ENGAGEMENT ÉMOTIONNEL
0 à 3 points



0 à 6 point(s)

COMPOSITION ARTISTIQUE ET CRÉATIVE

DEGRÉ 1

L'élève présente un engagement moteur minimal : majorité prises de risque faibles. Manipulation des arts maladroite. L'exécution présente des fautes (problème de postures, chutes, hésitations).

0 à 2,25 point

DEGRÉ 2

Il présente un engagement moteur de base : motricité simple, exploitation basique des arts. L'exécution est propre malgré quelques fautes liées au manque d'amplitude ou de synchronisation (postures, déséquilibres).

0 à 3 point

DEGRÉ 3

Il s'engage au niveau moteur avec plus de prises de risque. L'exécution est propre. Quelques fautes demeurent, liées au manque d'amplitude ou de synchronisation (postures, déséquilibres, maîtrise parfois incertaine).

0 à 3,75 point

DEGRÉ 4

Son engagement moteur est maximale, des prises de risque et virtuosité avérées dans la réalisation des éléments et formes corporelles. Sa prestation gagne en amplitude, stabilité dans les postures et manipulations.

0 à 3 point

L'élève est de bonne volonté mais sort de son rôle ou de son personnage à cause d'éléments extérieurs (erreurs, public, ...). Ne parvient pas à rester dans son rôle tout le numéro.

0 à 0,25 point

Engagement émotionnel minimal : s'applique mais vite (ne capte pas forcément l'attention du spectateur en dehors de son application). Engagement dans un jeu d'acteur simple (mime hésitant).

0 à 3 point

Engagement émotionnel maîtrisé : élève impliqué, présence sur scène qui interpelle le spectateur. Jeu d'acteur élaboré (mime et symbolique).

0 à 3,75 point

Engagement émotionnel total : élève engagé qui réussit à susciter une émotion chez le spectateur. Jeu d'acteur singulier (univers poétique, subtilité).

0 à 3 point

Les élèves composent un projet chorégraphique décousu, peu lisible. L'utilisation de l'espace scénique est pauvre (frontal), les relations entre les partenaires également (côte à côte, peu de communication). Les procédés chorégraphiques manquent de variation. Les formes corporelles juxtaposées et les choix des arts sont dénués de sens.

0 à 0,75 point

Ils conçoivent un numéro bien développé, qui contient quelques éléments en rapport avec le thème. Ils effectuent des choix judicieux d'une famille parmi le jonglage l'aérobie ou les équilibres. L'espace scénique commence à être orienté. Les relations se diversifient (1 ou 2 formes parmi les contacts, regards). Les procédés chorégraphiques restent restreints, peu lisibles pour le spectateur et ne servent pas le propos.

0 à 2,75 point(s)

Ils conçoivent un numéro structuré. Le réel est détourné et l'intention lisible. Au moins deux des familles parmi le jonglage l'aérobie ou les équilibres sont utilisées au service du projet chorégraphique. L'utilisation de l'espace scénique et des relations entre les partenaires sont variées dans le souci d'être adaptés au projet. Le choix ainsi que la maîtrise des arts du cirque sont pertinents mais parfois décausés du message à transmettre.

0 à 3,75 point

Ils conçoivent un numéro poétique. Ils parviennent à combiner les paramètres du mouvement au service du thème : l'espace scénique (symbolisé), des relations (riches), les temps (temps forts et faibles) et un choix très pertinent des arts du cirque. Ils privilégient pour les procédés chorégraphiques la recherche de la signification plutôt que de la quantité.

0 à 3 point

AFL 2

SE PRÉPARER ET S'ENGAGER, INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT, POUR S'EXPRIMER DEVANT UN PUBLIC ET SUSCITER DES ÉMOTIONS.



Selon stratégie,
0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

L'élève présente un engagement intermittent dans les phases de préparation, recherche et répétitions du projet. Le travail individuel et/ou de groupe est irrégulier et peu productif. Il écoute partiellement le groupe.

DEGRÉ 2

Il a un engagement modéré dans les phases de préparation, recherche et répétitions du projet. Le travail individuel et/ou de groupe est régulier, parfois opérant. Il formule des régulations pertinentes mais encore non prioritaires. Il écoute et adhère au groupe.

DEGRÉ 3

Il se montre impliqué dans les phases de préparation, recherche et répétitions du projet. Le travail individuel et/ou de groupe développe et précise la composition. Il formule des régulations enrichissantes. Il coopère dans le groupe.

DEGRÉ 4

Son engagement est soutenu dans les différentes phases. Le travail individuel et/ou de groupe enrichit et valorise les points forts. Il formule des régulations originales et prioritaires, apporte une plus-value (sur le plan moteur, dynamique de travail) au groupe.

AFL 3

CHOISIR ET ASSUMER DES RÔLES AU SERVICE DE LA PRESTATION COLLECTIVE.

ÉVALUATION SUR AU MOINS 2 RÔLES QUE LE CANDIDAT CHOISI ENTRE AIDE-PAREUR, JUGE ET CHORÉGRAPHE.

DEGRÉ 1

L'élève fait semblant, le placement de ses mains est parfois inadéquat. La sécurité n'est pas complètement assurée. L'accompagnement est aléatoire.

AIDE-PAREUR

JUGE*



Selon stratégie,
0 à 6 point(s)

CHORÉGRAPHE*

L'élève régule la composition, a des difficultés à repérer des indicateurs pour l'analyse. Son appréciation de la composition est binaire. L'argumentation très générale et quantitative.

DEGRÉ 2

Il occupe au moins une fois ce rôle mais la manipulation est hésitante et/ou maladroite. La sécurité est partiellement assurée.

DEGRÉ 3

Il occupe au moins deux fois ce rôle. La manipulation est appliquée mais encore parfois hésitante (placement des mains, distance). La sécurité est assurée.

DEGRÉ 4

Il occupe souvent ce rôle. La manipulation est précise et solide. Intervention totalement sécurisée.

JUGE*

L'élève a des difficultés à repérer des indicateurs pour l'analyse. Seule une proposition de régulation est pertinente.

Il repère certains indicateurs. Les régulations proposées sont pertinentes mais mal hiérarchisées.

Il situe la composition, identifie avec justesse des indicateurs simples. Son appréciation est argumentée et pertinente.

Il analyse la composition, identifie avec justesse et dans le même temps plusieurs indicateurs. Son appréciation est argumentée et personnelle qu'éclaire les choix de la composition (formule quelques remédiations).

JUGE*



* Visionnage et analyse d'une composition d'élèves de terminales inconnue. La vidéo dure 2 minutes et elle est projetée sur grand écran 3 fois à 20" d'intervalle. Chaque candidat possède une copie. En tant que juge, une grille d'évaluation est à remplir et à justifier. En tant que chorégraphe, le candidat devra formuler des régulations pour enrichir ce même numéro.

BADMINTON

BAC EPS 2022



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

. ORGANISATION GÉNÉRALE



PAR POULE DE
4 BADISTES



DE NIVEAU
PROCHE



2 ÉQUIPES DE 2 PAR
POULE : JOUEUR - COACH



2 RENCONTRES CONTRE
LES 2 ADVERSAIRES

. DÉROULEMENT D'UNE RENCONTRE



RÈGLES ESSENTIELLES
BADMINTON EN SIMPLE



VICTOIRE EN 2 SETS
DE 11 POINTS



ALTERNANCE DE SERVEUR
TOUS LES 2 SERVICES



5' DE RÉGULATION ET DE
COACHING ENTRE LES 2 SETS



EN CAS D'ÉGALITÉ (1 SET PARTOUT), LE VAINQUEUR SERA LE JOUEUR QUI A LE PLUS DE POINTS CUMULÉS SUR LES 2 SETS. SI LES JOUEURS SONT ENCORE À ÉGALITÉ, UN POINT DÉCISIF LES DÉPARTAGERA.

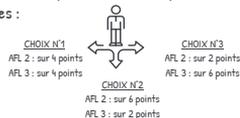
2. ÉLÉMENTS ÉVALUÉS

Trois attendus de fin de lycée (AFL 1, 2 et 3) sont évalués pour un total de 20 points.

AFL 1 sur 12 points

AFL 2 et **AFL 3** sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points.
3 stratégies possibles :



AFL 1

S'ENGAGER POUR GAGNER UNE RENCONTRE EN FAISANT DES CHOIX TECHNIQUES ET TACTIQUES PERTINENTS AU REGARD DE L'ANALYSE DU RAPPORT DE FORCE.



0 à 8 point(s)

S'ENGAGER ET RÉALISER DES ACTIONS TECHNIQUES D'ATTAQUE ET DE DÉFENSE EN RELATION AVEC SON PROJET DE JEU

DEGRÉ 1

Peu de techniques maîtrisées. Faible efficacité des techniques d'attaque. Passivité face à l'attaque adverse.

- Service : uniforme = mise en jeu.
- Déplacement/mobilité : Pas ou peu de déplacements limités et désorganisés.
- Natures des frappes : frappes hautes avec trajectoire en cloche. Pas ou peu de puissance.
- Volume de jeu : renvois dans l'axe central.
- Prise de raquette : inadaptée.

DEGRÉ 2

Utilisation efficace d'une ou deux techniques préférées. Exploitation de quelques occasions de marque. Mise en place d'une défense dans l'efficacité et l'ordre.

- Service : peu varié = mise en jeu.
- Déplacement/mobilité : déplacements d'avant en arrière.
- Natures des frappes : Les frappes sont longues, parfois tendues, amortis rares.
- Volume de jeu : renvois essentiellement dans la profondeur.
- Prise de raquette : conforme et uniforme.

DEGRÉ 3

Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense. Création et exploitation d'occasions de marque. Efficacité défensive avec quelques renversements du rapport de force.

- Service : varié = arme tactique.
- Déplacement/mobilité : déplacements d'avant en arrière, latéralement avec déplacement au centre.
- Natures des frappes : alternance de smashes et amortis.
- Volume de jeu : renvois variés en longueur et en largeur.
- Prise de raquette : conforme et variée.

DEGRÉ 4

Utilisation efficace d'une variété de techniques d'attaque et/ou de défense. Création et exploitation d'occasions de marque nombreuses et diversifiées. Opportunité systématique et neutralisation de l'attaque adverse. Renversements réguliers du rapport de force.

- Service : varié et masqué = arme tactique.
- Déplacement/mobilité : se déplace partout avec déplacement et anticipe les déplacements.
- Natures des frappes : alternance de frappes longues, smashes et amortis.
- Volume de jeu : renvois variés en hauteur, longueur, direction et vitesse.
- Prise de raquette : conforme, variée et adaptée au contexte.

GAIN DES RENCONTRES

2 à 10 points

2 à 10 points

4 à 10 points

4 à 8 points



0 à 4 point(s)

FAIRE DES CHOIX AU REGARD DE L'ANALYSE DU RAPPORT DE FORCE

- Adaptations déductives au cours du jeu.
- Non prise en compte des forces et/ou faiblesses en présence.
- Peu de projection sur la période d'opposition à venir.
- Rupture de l'échange : non construite.

- Quelques adaptations au cours de jeu.
- Projet sommaire prenant en compte les forces et/ou les faiblesses les plus saillantes.
- Projection sur la période d'opposition à venir.
- Rupture de l'échange : déductive.

- Adaptations régulières au cours de jeu.
- Projet pertinent prenant en compte les principales forces et/ou les faiblesses en présence.
- Choix stratégiques efficaces pour la période d'opposition à venir.
- Rupture de l'échange : construite.

- Adaptations permanentes au cours de jeu.
- Projet pertinent prenant en compte les forces et les faiblesses en présence.
- Plusieurs alternatives de choix stratégiques pour la période d'opposition à venir.
- Rupture de l'échange : construite et efficace.

GAIN DES RENCONTRES

5 à 10pt

1,5 à 2 points

2,5 à 3 points

0,25 à 1 point(s)

AFL 2

SE PRÉPARER ET S'ENGAGER, INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT, POUR CONDUIRE ET MAÎTRISER UN AFFRONTEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL.



Selon stratégie, 0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

ENTRAÎNEMENT INADAPTÉ
Faible engagement dans les phases de répétition et d'entraînement nécessaires à la stabilisation des apprentissages.

DEGRÉ 2

PARTIELLEMENT ADAPTÉ
Engagement irrégulier dans les phases de répétition et d'entraînement nécessaires à la stabilisation des apprentissages. L'élève a besoin d'être systématiquement guidé dans ses choix d'exercices par l'enseignant et/ou ses camarades.

DEGRÉ 3

ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ
Engagement régulier dans les différents exercices. L'élève identifie un point fort ou un point faible pour lui-même ou son partenaire, son équipe ou son club, et choisit des exercices adaptés pour les travailler.

DEGRÉ 4

ENTRAÎNEMENT OPTIMISÉ
Engagement régulier dans les différents exercices. L'élève identifie plusieurs axes de progrès pour lui-même ou son partenaire, son équipe ou son club, choisit et ordonne des exercices adaptés pour les travailler.

AFL 3

CHOISIR ET ASSUMER LES RÔLES QUI PERMETTENT UN FONCTIONNEMENT COLLECTIF SOLIDAIRE. ÉVALUATION SUR AU MOINS 2 RÔLES QUE LE CANDIDAT CHOISI ENTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT, ARBITRE, COACH, OBSERVEUR, ETC.



Selon stratégie, 0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

L'élève assure un des deux rôles choisis de manière inefficace et déductive. Il ne contribue pas ou peu au fonctionnement du collectif.

DEGRÉ 2

L'élève assure correctement au moins un des deux rôles qu'il a choisis, mais avec hésitation et quelques erreurs. Il participe au fonctionnement du collectif.

DEGRÉ 3

L'élève assure les deux rôles choisis avec sérieux et efficacité. Il favorise le fonctionnement collectif dans le respect des règles et de tous les acteurs.

DEGRÉ 4

L'élève assume avec efficacité plus de deux rôles. Il excelle dans les rôles qu'il a choisis. Il est un acteur essentiel du fonctionnement collectif.

MUSCULATION

BAC EPS 2022



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE



CHOIX DU THÈME
lors de la séance n°1



CONCEVOIR
15 minutes ou en amont
du jour de l'épreuve



PRODUIRE
50 minutes



ANALYSER
15 minutes

. CONTENU DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ÉVALUÉE



PLAN DÉTAILLÉ
avec l'échauffement, les postes, la
récupération, les justifications etc.



EN GROUPE
2 à 3 élèves ayant
le même thème



DURÉE
50 minutes



JURY
impose 2 incontournables à
intégrer à sa séance :

- ① 1 groupe musculaire
- ② 1 type de matériel

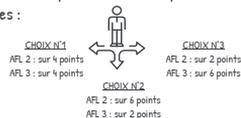
2. ÉLÉMENTS ÉVALUÉS

Trois attendus de fin de lycée (AFL 1, 2 et 3) sont évalués pour un total de 20 points.

AFL 1 sur 12 points

AFL 2 et **AFL 3** sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points.
3 stratégies possibles :



AFL 1

S'ENGAGER POUR OBTENIR LES EFFETS RECHERCHÉS SELON SON PROJET PERSONNEL, EN FAISANT DES CHOIX DE PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT COHÉRENTS AVEC LE THÈME RETENU.



PRODUIRE UNE SÉANCE DÉMONSTRANT LE SAVOIR S'ENTRAÎNER EN LIEN AVEC UN THÈME D'ENTRAÎNEMENT CHOISI.

ÊTRE EN OUVRE DES PRINCIPES D'UNE PRATIQUE EN SÉCURITÉ

0 à 8 point(s)

DEGRÉ 1

Intégrité physique fragilisée et mise en danger.
Engagement inexistant ou inspirant.
Qualités postures et traits moteurs peuvent manquer à l'intégrité physique et de la début de la ou les séries.
 Non adaptation des **paramètres d'entraînement** (traits, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.
Engagement insuffisant pour envisager une réelle transformation.
 Événements absents ou incohérents.
Rythme de séance non envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (généralisée et/ou musculaire) non visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.
 Alternance standard des exercices et peu adaptée à son thème d'entraînement. Les **incertumabiles** ne sont pas pris en compte.

0 à 1,19 point

DEGRÉ 2

Intégrité physique fragilisée.
Engagement standard.
 En fin de série, apparition de quelques **postures et traits** moteurs pouvant nuire à l'intégrité physique.
 Adaptation partielle des **paramètres d'entraînement** (traits, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) ou ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.
 Engagement partiel, et écarté pour envisager une réelle transformation.
 Événements présents mais partiellement cohérents.
Rythme de séance partiellement envisagé comme un élément de la charge de travail.
 Fatigue (généralisée et/ou musculaire) peu ou pas visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.
 Alternance standard des exercices et peu adaptée à son thème d'entraînement.
 Néanmoins, le candidat prend en compte un des deux **incertumabiles**.

0 à 2,19 points

DEGRÉ 3

Intégrité physique préservée.
Engagement varié et présent partiellement en compte le thème choisi et les ressources personnelles.
 Les **postures et traits** moteurs sont conformes et conservés tout au long de la ou les séries.
 Régulation par le candidat et avec l'aide d'un tiers. Le candidat s'engage en compte le thème d'entraînement et conservés tout au long de sa séance.
 Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimum.
 Événements visibles mais perfectibles.
Rythme de séance envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (généralisée et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.
 Alternance judicieuse des exercices avec une prise en compte des deux **incertumabiles** au regard de son thème d'entraînement.

0 à 3,19 points

DEGRÉ 4

Intégrité physique préservée et construite.
Engagement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles.
 Les **postures et traits** moteurs conformes et conservés tout au long de la ou les séries réglées par le candidat. Le candidat s'engage en toute sécurité.
 Les **paramètres de l'entraînement** (traits, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés et modifiés tout au long de sa séance.
 Engagement optimal au regard des ressources et du temps.
 Événements précis et adaptés au travail effectif.
Rythme de séance envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (généralisée et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.
 Alternance judicieuse et cohérente des exercices avec une prise en compte efficiente des deux **incertumabiles** au regard de son thème d'entraînement.

0 à 4,2 points



ANALYSER EN JUSTIFIANT LES RÉGULATIONS ÉVENTUELLEMENT APPORTÉES PAR L'IDENTIFICATION DES SENSATIONS PERÇUES.

0 à 4 point(s)

PROPOSER UN BILAN ANCI QU'UNE MISE EN PERSPECTIVE POUR UNE OU DES SÉANCES FUTURES

Non **identification** et non nomination des ressentis.
Justification absente des exercices réalisés.
Bilan absent et pas de mise en perspective.

0 à 1 point

Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.
Régulations inadéquates au regard des indicateurs relevés.
Justification absente ou à l'évocation des exercices réalisés.
Bilan vague sans réelle perspective et **paramètres** des exercices sans justification.

0 à 2,12 point(s)

Identifications des ressentis. Relevé de données **paramètres** pertinents.
Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.
Justification et analyse des écarts entre la « prise » et la « réalité », en lien avec les ressentis et les connaissances générales de l'entraînement abordés en cours.
Régulation précise en lien avec ses sensations et **paramètres** pertinents.
Bilan et mise en perspective cohérents.

0 à 2,63 point(s)

Identification fine des ressentis reliés à **paramètres** pertinents.
Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sensations. Régulation efficace (l'analyse est source de conception future).
Justification, analyse et bilan lucides et adaptés pendant et en dehors du cours.
Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base d'un **bilan** de cette séance.

0 à 2,83 point(s)

AFL 2

S'ENTRAÎNER, INDIVIDUELLEMENT OU COLLECTIVEMENT, POUR DÉVELOPPER SES RESSOURCES ET S'ENTRETIENIR EN FONCTION DES EFFETS RECHERCHÉS.



Selon stratégie, 0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadéquate à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.

Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.

Un ou deux **incertumabiles** sont absents et/ou peu exploités sans véritable cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.

DEGRÉ 2

L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.

Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.

Un ou deux **incertumabiles** sont présents mais sans cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.

DEGRÉ 3

L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.

Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.

Les deux **incertumabiles** sont présents et exploités avec plus ou moins de cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.

DEGRÉ 4

L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.

Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.

Les deux **incertumabiles** sont présents et exploités de manière efficiente et cohérente avec les autres éléments et paramètres de la séance.

AFL 3

COOPÉRER POUR FAIRE PROGRESSER.



Selon stratégie, 0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

L'élève agit seul, et pour lui-même et/ou interagit de manière peu pertinente.

Parcours partiellement concerné et faiblement actif auprès de son ou ses partenaires.

DEGRÉ 2

L'élève collabore au niveau organisationnel avec son ou ses partenaires ponctuellement et/ou de manière inadéquate.

Parcours partiellement concerné et faiblement actif auprès de son ou ses partenaires.

DEGRÉ 3

L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son ou ses partenaires à partir d'indicateurs simples et exploitables.

Rôles d'aide et de porcur assurés efficacement sur demande.

DEGRÉ 4

L'élève est capable de conseiller un ou plusieurs partenaires à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).

Rôles d'aide et de porcur spontanés et efficaces.

SAINTE-MARIE LYON



LYON | LA VERPILLIÈRE | MEYZIEU