



RÉGION ACADÉMIQUE  
GRAND EST

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Livret Candidat

**EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES BACCALAUREATS  
GÉNÉRAUX et TECHNOLOGIQUES**

**BINÔME N°3 : DEMI-FOND et BADMINTON EN  
SIMPLE**

**A partir de l'Année scolaire 2017-2018**

**DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS  
Direction des Services Départementaux  
de l'Éducation Nationale de Meurthe-et-Moselle**

4, rue d'Auxonne

CS 74222

54042 NANCY CEDEX

Tél : 03 83 93 56 29

En référence à l'**arrêté du 21 décembre 2011 paru au BON°7 du 16-02-2012, à la circulaire N°2015-066 du 16-4-2015 parue au BO N°17 du 23-4-2015 et de la circulaire N° 2017-073 du 19-4-2017 parue au BO du 27-4-2017**

Cette brochure présente pour l'académie de Nancy-Metz les activités physiques et sportives retenues pour cette session des Examens des Baccalauréats Professionnels et des Brevets des métiers d'Art.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **un ensemble de deux épreuves** :

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond (3 x 500) - Badminton en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Demi-Fond (3 x 500) - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 4 :	Gymnastique au sol - Badminton en simple
ENSEMBLE N° 5 :	Badminton en simple - Sauvetage

« Art. 3 : Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (CNED), les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation.

Peuvent bénéficier d'un examen ponctuel terminal, les candidats sportifs de haut niveau, inscrits sur la liste nationale arrêtée par le ministre chargé des sports, les espoirs ou partenaires d'entraînement, inscrits sur les listes arrêtées par les préfets de région. »

- La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.
- La non-participation à une des deux épreuves de l'ensemble choisi entraîne la note de zéro à cette épreuve. Toutefois, lorsque le candidat se blesse avant ou en cours d'épreuve il reviendra au jury d'apprécier la situation pour permettre une certification sur une seule épreuve du couple d'activités.
- Le jury invite le candidat à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.

## EPREUVE DEMI FOND (3X500 mètres):

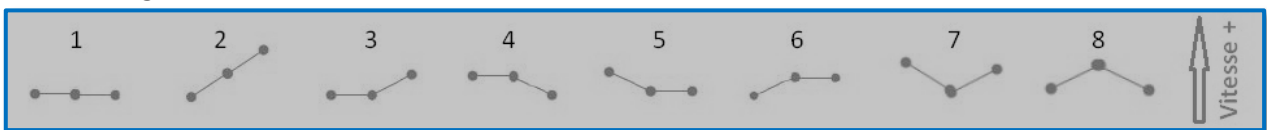
### I - CONDITION DE L'EPREUVE :

- ☞ La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- ☞ Prévoir un repas selon la durée de l'épreuve (en général sur la journée).
- ☞ Une tenue sportive est obligatoire : jogging ou short et des baskets adaptés à la pratique de la course à pieds.
- ☞ Toute communication et aide extérieures sont interdites durant l'épreuve.
- ☞ Il est souhaitable que le candidat soit préparé à ce type d'effort.

### II - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

Le candidat réalise une course de 3 x 500m avec 10 minutes de récupération entre chaque 500 m en choisissant au préalable une stratégie de course

Ex : Annonce du temps qu'il prévoit de réaliser au 1<sup>er</sup> 500m et de la stratégie de course



1<sup>ère</sup> course de 500m.

10 minutes de récupération et régulation de la stratégie si besoin

2<sup>ème</sup> course de 500 m

10 minutes de récupération

3<sup>ème</sup> course de 500 m

Un temps de passage est donné aux 250 m afin de donner un repère au coureur.

### ATTENTION : CAS DE NULLITE :

- abandon à l'un des 500 m (non couru ou non fini )
- utilisation de chronomètre, montre ou téléphone portable pendant la course.

### III - COMPETENCES ATTENDUES :

☞ La compétence attendue est celle du degré d'acquisition du niveau 4 du baccalauréat : «Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée ».

### IV - REPARTITION DES POINTS ET CRITERES d'EVALUATION :

Le candidat est noté sur 20 points.

- **14 points sur 20** : barème des 3 temps de course additionnés.

Ex : 1<sup>er</sup> 500 m en 2'10 + 2<sup>ème</sup> 500 m en 2'05 + 3<sup>ème</sup> 500 m en 2'15 = 6'30

Voir exemple sur le référentiel ci-dessous,

Attention, le barème filles et garçons est différent.

- **1 point sur 20** : écart au projet sur C1 :

. 1 point : Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt (écart < 3sec, écart > 3 SEC= 0 pt)

. 3 points : Respect de la course annoncée

Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée : **0 pt**

Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : **1pt**

Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : **2pts**




La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : **2,5 pts**

La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : **3pts**

- **3 points sur 20** : préparation et récupération.

Le jour de l'épreuve,

<u>Préparation :</u>	<u>Récupération :</u>
Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue.	Conseillée : rester actif, ne pas s'asseoir, Marche, course lente, étirements, hydratation après chaque course de 500 m.

Course de demi-fond		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p><b>Niveau 4</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2) Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 20 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10 %</p>									
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4						
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29	
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24	
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19	
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15	
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10	
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34				
		4.9	8.15	5.53							
		5.6	7.56	5.37							
		6.3	7.38	5.24							
04/20	<p><b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple :  Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>									
	<p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>										
	<p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt (Ecart &lt; 3 sec = 1 pt ; Ecart &gt; 3 = 0 pt)</p> <p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	<p>Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : 1 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : 2 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2,5 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts</p>					
02/20	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt</p>			<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt</p>			<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> 500m. 2 pts</p>			

## EPREUVE BADMINTON :

### I - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ L'épreuve se déroule en gymnase.
- ☞ Les horaires sont précisés dans la convocation.
- ☞ Le candidat se présentera 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- ☞ Une tenue adaptée est exigée (chaussures de sport, short ou pantalon de survêtement)
- ☞ Le candidat devra apporter sa raquette.

Les évaluateurs prendront en compte les différences garçons-filles.

### II- DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Chaque candidat dispute au moins 2 rencontres contre 2 adversaires différents en 2 sets gagnants de 11 points, avec 2 points d'écart (comptabilisation sous forme de tie-break uniquement).

### III - COMPETENCES ATTENDUES :

**NIVEAU 4** : « 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. »

### IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

#### 1er Temps:

- ☞ accueil, explication de l'épreuve, échauffement général, puis échauffement avec raquette.
- ☞ Les candidats sont alors observés par les jurys qui les placent dans un niveau de jeu sans mettre de note.

#### 2ème Temps:

##### *Un exemple d'organisation :*

- ☞ Matches en montante descendante, durant 30 minutes maximum.
- ☞ 2 élèves jouent (en tie-break). A l'issue du match : le gagnant monte d'un terrain et le perdant descend d'un terrain.
- ☞ A tout moment les membres du jury peuvent changer les candidats de terrain.

#### 3ème temps :

- ☞ A l'issue de la phase montante descendante, les jurys placent alors les candidats par poules de 3 ou 4 selon les niveaux constatés.
- ☞ Chaque candidat fait alors au moins 2 rencontres avec des adversaires différents en 2 sets gagnants de 11 points.

### V - MODALITES D'EVALUATION :

- ☞ La prestation physique est notée sur 10 points
- ☞ Le gain des rencontres est noté sur 5 points.
- ☞ L'efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel est noté sur 5 points.

### VI - ANNEXES :

- ☞ Règlement simplifié pour l'épreuve de badminton au baccalauréat page 7

## Règlement simplifié pour l'épreuve de badminton :

### Le matériel

- Tous les candidats jouent avec un volant de mêmes caractéristiques (volant plastique et bout liège conseillé)
- La raquette peut appartenir au candidat mais devra être réglementaire (68cm X 23cm maximum)
- La tenue doit être adaptée à l'exercice. Les chaussures **devront être lacées**. On conseillera des chaussures de salle (« indoor ») et un short.

### Le service réglementaire

- Le volant est frappé sous la hanche (en coup droit ou revers), tête de raquette sous l'horizontale du poignet
- Les pieds ne bougent pas
- Le volant doit parvenir dans la zone diagonale adverse, au-delà de la ligne située à 2 mètres (1.98m) du filet.
- Si le volant touche le filet, il reste en jeu, on continue à jouer.
- 1 seul service est autorisé.

### Le placement au service

- Je sers lorsque j'ai remporté l'échange.
- Je me place à droite pour servir si mon score est pair (0, 2, 4, ...)
- Je me place à gauche pour servir si mon score est impair (1, 3, 5..)

### Les lignes

- Les lignes font partie du terrain, un volant qui touche la ligne (par le bouchon) est en jeu.
- Le couloir du fond fait partie du terrain de simple, même au service.
- Les couloirs des côtés ne font pas partie du terrain de simple (sauf précisions des jurys en cas de montée/descente sur demi-terrain par exemple)

### Le score

- Le tirage au sort donne le choix du service ou du terrain. Le joueur qui n'a pas servi en premier au premier set, sert en premier au second set.
- Jeu en tie-break. (« Tous les points comptent »)
- Le match est gagné lorsque 2 sets sont remportés.

## Badminton (référentiel rénové 2017)

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve						
<p><b>Niveau 4</b> 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</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du badminton. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Le positionnement du niveau de jeu du candidat (item 1 : Qualité des techniques au service de la tactique) est la 1<sup>ère</sup> 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 (1) 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. « Le gain des matchs » (item 3) sera apprécié à l'issue de l'ensemble des matchs. Là aussi, l'échelle de points à attribuer est déterminée par le niveau de jeu identifié du candidat(e).</p> <p>(1) A 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).</p> <p>(2) 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)</p> <p>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.</p>						
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition						
		0 pt	9 pts	10 pts	16 pts			
10 /20	<p><b>Tactique : projet de gain de match</b></p> <p><b>Qualité des techniques au service de la tactique</b></p> <p><b>Rapidité et équilibre des déplacements, placements et replacements</b></p> <p><b>Variété, qualité et efficacité des actions de frappes</b></p>	0 pt	à 4,75 pts	5 pts	à 7,75 pts			
		<p>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 remplacement 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</p> <p><b>Niveau A</b></p>		<p>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 sont 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</p>				
		à 10 pts		Tant qu'il n'est pas 10 pts				
		<p>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 remplacement, quasi systématique, prend parfois en compte la trajectoire émise (replacement tactique). La prise de raquette universelle est systématisée. Adapte parfois sa prise en revers.</p> <p><b>Niveau C</b></p>						
5 /20	<p><b>Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel</b></p>	<b>Évolution du score entre les 2 sets</b>			<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>	
		<b>Cas 6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set			3,5	4,5	5
		<b>Cas 5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>ème</sup> set un écart de points inférieur ou égal à celui du 1er set			3	4	4,75
		<b>Cas 4 :</b>	Gagne le second set après avoir perdu le 1er			2,5	3,5	4,5
		<b>Cas 3 :</b>	Perd le second set après avoir gagné le 1 <sup>er</sup>			2	3	4,25
		<b>Cas 2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le second set.			1,5	2,5	4
		<b>Cas 1 :</b>	Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set			1	2	3,5
<p>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 5 résulte notes ainsi obtenues.</p>								
5 /20	<p><b>Gain des rencontres</b></p>	Classement général par sexe: 3 pts	0 pt	1 pt	1.25 pt	2 pts	2.25 pts	3 pts
		Classement au sein de chaque poule: 2pts	<p>Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons</p> <p>Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons</p> <p>Les élèves classés en haut du tableau des filles ou du tableau des garçons</p> <p>Tout candidat peut obtenir le maximum ou le minimum de points en fonction de sa place au classement général, observé sur un effectif significatif (qui peut éventuellement dépasser le groupe classe). Même si les rencontres peuvent être mixtes, les classements des filles et les garçons sont séparés et indépendants.</p> <p>Chaque candidat obtient entre 0 et 2 points en fonction de son classement dans la poule (mixte ou non), indépendamment de son niveau de jeu.</p>					