



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 TENNIS DE TABLE EN  
SIMPLE**

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

**RECTORAT (service DEC3)  
2 rue Philippe de Gueldres  
54035 NANCY  
Tél : 03 83 86 20 55**

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 Généraux et technologiques.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante:

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur des couples d'épreuves à réaliser en général au cours d'une seule journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

- ☞ 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

- ☞ La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.
- ☞ Le jury invite le candidat à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.
- ☞ Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes.
- ☞ 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.

## EPREUVE DEMI FOND (3X 500 Mètres)

### I - CONDITIONS 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**


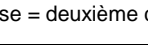

La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : **3pts**

- **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.

**BAC GENERAUX et TECHNOLOGIQUES : COURSE DE DEMI-FOND**

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><b>Stratégies proposées.</b> Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<p><b>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt</b> (Ecart &lt; 3 sec = 1 pt ; Ecart &gt; 3 = 0 pt)  <b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b></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 TENNIS DE TABLE :

### 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 personnelle, elle doit être réglementaire (une plaque rouge et une noire).
- ☞ 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 adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation). »

### 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 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 tennis de table, page 8

## Règlement simplifié pour l'épreuve de tennis de table

### Tirage au sort et décompte des points :

- tirage au sort pour le choix du serveur et du camp,
- un set se déroule en 11 points avec 2 points d'écart minimum,
- 2 services chacun sauf à 10-10 où il y a un service chacun.

### Le service :

- Le serveur doit se placer derrière la table,
- La balle est présentée dans la paume main ouverte.
- La balle doit être lancée verticalement avant d'être frappée,
- Le point est engagé dès que la balle est lancée,
- La balle doit toucher son camp puis le camp adverse,
- Une balle qui touche le filet au service et tombe dans le camp adverse est annoncée « balle à remettre ».
- Le joueur doit resservir autant de fois que cela se produit

### Le déroulement de la partie

#### Je perds la balle si :

- Je ne renvoie pas la balle sur la 1/2 table adverse,
- La balle de mon adversaire fait 2 rebonds sur ma 1/2 table,
- Je reprends la balle de volée au-dessus de ma 1/2 table,
- Je pose la main libre sur la table pendant le jeu.

#### L'échange se poursuit si :

- La balle touche le filet et/ou son montant, avant de rebondir sur la 1/2 table adverse.
- La balle touche la 1/2 table adverse sans passer les montants du filet,
- La balle touche un bord de table.

**BAC GENERAUX et TECHNOLOGIQUES : Tennis de table**

Tennis de table		Principes d'élaboration de l'épreuve																																		
<p><b>NIVEAU 4</b> Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).</p>		<p>Les matchs se jouent en deux sets de 11 points. Les règles essentielles sont celles du tennis de table. Chaque candidat(e) dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes (1). <b>Le positionnement du niveau de jeu</b> du candidat (<b>item 1</b> : Qualité des techniques au service de la tactique) <b>est la 1ère étape de l'évaluation</b>, déterminante pour la suite et l'attribution des points. « La pertinence et l'efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force » (<b>item 2</b>) sera appréciée au regard de l'évolution du score entre les 2 sets de chaque match réalisé au sein de la poule, avec une échelle de points déterminée par le niveau de jeu du candidat préalablement identifié. Les points sont répartis selon les 6 cas de figure répertoriés. La note finale sur 5 obtenue pour cet item résulte de la moyenne des notes obtenues à chaque match. « Le gain des matchs » (<b>item 3</b>) sera apprécié à l'issue des matchs. Deux classements différents sont effectués : un classement général, <u>filles et garçons séparés</u>, et un classement au sein de chaque poule (mixte ou non).</p> <p>Remarques :</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 (tout comme les candidats garçons).</p> <p>(2) Veiller à <b>valoriser de manière équitable</b> des registres ou des styles de jeu qui peuvent être différents (attaque/défense ; placement/accélération ; coupé/lifté...).</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 non acquis		Degrés d'acquisition du niveau 4																																
				10 pts	16 pts	20 pts																														
10 /20	<p><b>Qualité des techniques au service de la tactique</b> Variété, qualité et efficacité des frappes Rapidité et équilibre des placements, déplacements et replacements</p>	<p><b>0 pt à 4,75 pts</b> Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>utilise prioritairement un type de stratégie</b> : placement, accélération, jeu défensif Le candidat utilise des coups, en coup droit et en revers, en fonction de son placement par rapport à la balle. Le service, par ses variations de placement ou de vitesse met l'adversaire en difficulté.</p> <p align="center"><b>Niveau A</b></p>	<p><b>5 pts à 7,75 pts</b> Pour gagner l'échange, le candidat(e) met en place une stratégie de jeu qui peut prendre des formes différentes (jeu placé/accéléré ; coupé/lifté ; défense/attaque ...) Dans les moments d'équilibre du rapport de force : Le candidat recherche <b>systematiquement</b> la création d'une situation favorable de marque en utilisant principalement le placement de la balle ou son accélération, un début de rotation apparaît : balles coupée (rotation arrière) ou liftées (rotation avant). Le candidat(e) varie le placement, la vitesse et/ou l'effet du service. Il prend l'avantage dans le jeu dès le service ou sur le retour du service. Le candidat(e) se déplace pour utiliser ses coups préférentiels.</p> <p align="center"><b>Niveau B</b></p>	<p><b>8 pts à 10 pts</b> Pour gagner l'échange le candidat(e) <b>combine plusieurs stratégies</b> pour faire basculer le rapport de force à son avantage. Deux types de jeu, valorisés de manière équitable, peuvent apparaître : - soit les déplacements sont suffisamment équilibrés et efficaces pour prendre l'initiative (frappes ou accélérations placée) ou jouer contre l'initiative adverse (blocs, balles coupées). - soit les déplacements sont suffisamment rapides pour jouer proche ou loin de la table afin de défendre, d'attaquer (smash, top spin), <u>ou</u> contre attaquer (blocs actifs, top sur tops ou contre tops). Les rotations de balle sont différenciées au service et pendant l'échange</p> <p align="center"><b>Niveau C</b></p>																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Evolution du score entre les 2 sets</th> <th>Niveau A</th> <th>Niveau B</th> <th>Niveau C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Cas n°6 :</b></td> <td>Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td><b>Cas n°5 :</b></td> <td>Gagne les 2 sets avec dans le 2<sup>nd</sup> set un écart de point inférieur ou égal à celui du 1er set</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4,75</td> </tr> <tr> <td><b>Cas n°4 :</b></td> <td>Gagne le 2nd set après avoir perdu le 1er</td> <td>2,5</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> </tr> <tr> <td><b>Cas n°3 :</b></td> <td>Perd le 2nd set après avoir gagné le 1er</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4,25</td> </tr> <tr> <td><b>Cas n°2 :</b></td> <td>Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le 2<sup>nd</sup> set</td> <td>1,5</td> <td>2,5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td><b>Cas n°1 :</b></td> <td>Perd les 2 sets sans evolution positive du score sur le 2<sup>nd</sup> set</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3,5</td> </tr> </tbody> </table> <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 de la moyenne des notes ainsi obtenues.</p>		Evolution du score entre les 2 sets		Niveau A	Niveau B	Niveau C	<b>Cas n°6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	4,5	5	<b>Cas n°5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>nd</sup> set un écart de point inférieur ou égal à celui du 1er set	3	4	4,75	<b>Cas n°4 :</b>	Gagne le 2nd set après avoir perdu le 1er	2,5	3,5	4,5	<b>Cas n°3 :</b>	Perd le 2nd set après avoir gagné le 1er	2	3	4,25	<b>Cas n°2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le 2 <sup>nd</sup> set	1,5	2,5	4	<b>Cas n°1 :</b>	Perd les 2 sets sans evolution positive du score sur le 2 <sup>nd</sup> set	1
Evolution du score entre les 2 sets		Niveau A	Niveau B	Niveau C																																
<b>Cas n°6 :</b>	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set	3,5	4,5	5																																
<b>Cas n°5 :</b>	Gagne les 2 sets avec dans le 2 <sup>nd</sup> set un écart de point inférieur ou égal à celui du 1er set	3	4	4,75																																
<b>Cas n°4 :</b>	Gagne le 2nd set après avoir perdu le 1er	2,5	3,5	4,5																																
<b>Cas n°3 :</b>	Perd le 2nd set après avoir gagné le 1er	2	3	4,25																																
<b>Cas n°2 :</b>	Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 points sur le 2 <sup>nd</sup> set	1,5	2,5	4																																
<b>Cas n°1 :</b>	Perd les 2 sets sans evolution positive du score sur le 2 <sup>nd</sup> set	1	2	3,5																																
5/20	<p><b>Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel</b></p>	<p><b>0pt à 1 pt</b> Les élèves classés en bas du tableau des filles ou du tableau des garçons.</p>	<p><b>1.25 pt à 2 pts</b> Les élèves classés en milieu du tableau des filles ou du tableau des garçons</p>	<p><b>2.25 pts à 3 pts</b> 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>Classement <u>général</u> par sexe: 3 pts</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>																																		
	<p>Classement au sein de chaque <u>poule</u> : 2 pts</p>																																			