

# L'EPS AU BACCALAURÉAT AU LYCÉE HUGUES CAPET

**C'est:** → 2 heures obligatoires par semaine,  
→ Coefficient 6 au Bac: 3 évaluations en Terminale

**Le barème:** → 3 Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) par an  
→ 12 points concernant le niveau moteur (AFL1)  
→ 8 points répartis au choix par les élèves :  
- S'échauffer, s'investir, s'engager (AFL2) et  
- Assumer des rôles sociaux (arbitre, juge, coach...) (AFL3)

Les notes de Première et de Terminale sont prises en compte pour Parcoursup et le Livret Scolaire du Lycée  
L'élève absent avec justificatif médical lors d'une épreuve sera convoqué à une épreuve de rattrapage

Champ d'apprentissage	L'épreuve: Je dois...	AFL 1	AFL 2	AFL 3
<b>Demi Fond</b>	Réaliser 3 X 500 m ( 1ères) Réaliser 2 X 800m (Term), avec une récupération de 10 minutes entre chaque course et réaliser mon projet de course.	- Performance motrice:  projets de course annoncés	Échauffement Entraînement et engagement tout au long du cycle en autonomie	Les rôles de l'entraîneur / partenaire:  - coach - chronométrateur - conseiller
<b>Course d'orientation</b>	Réaliser un parcours d'au moins 8 (7 pour les filles) balises en duo en 45 minutes maximum en milieu forestier	- Anticipation du parcours - Efficacité du déplacement: nombre de balises trouvées - Gestion du temps	Investissement collectif (en binôme) et individuel lors des séances de travail.	Organisation en binôme : -Gestion collective de la course -Stratégie du duo
<b>Gymnastique au sol</b>	Réaliser un enchaînement d'au moins 6 éléments (6 éléments choisis seront pris en compte) avec maîtrise et fluidité destiné à être vu et jugé	- Exécution-Composition - Difficulté (Code de pointage)	Echauffement, préparation et engagement durant le cycle	Connaissance des exigences pour observer et conseiller et juger
<b>Acrosport</b>	Composer et réaliser un enchaînement collectif destiné à être jugé composé de pyramides statiques et dynamiques et d'éléments de liaison	- Maîtrise des pyramides - Chorégraphie - Difficulté des pyramides	Investissement individuel et collectif tout au long du cycle	Juge Chorégraphe Aide

\*AFL= Attendus de Fin de Lycée

Champ d'apprentissage	L'épreuve: Je dois...	AFL 1	AFL 2	AFL 3
<b>Tennis de table</b>	Réaliser des matchs en 2 sets de 11 points en réalisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard du rapport de force	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix stratégiques et efficacité technique</li> <li>- Efficacité des choix et niveau de jeu</li> </ul>	Préparation et entraînement individuel et collectif tout au long du cycle	Arbitrage, Partenaire d'entraînement Coaching
<b>Badminton</b>	Réaliser des matchs en 2 sets de 21 points en réalisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard du rapport de force	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix stratégiques et efficacité technique</li> <li>- Efficacité des choix et niveau de jeu</li> </ul>	Préparation et entraînement individuel et collectif tout au long du cycle	Arbitrage, Partenaire d'entraînement Coaching
<b>Handball</b>	Réaliser des matchs de 6 contre 6 en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard du rapport de force	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix stratégiques et efficacité technique</li> <li>- Efficacité des choix et niveau de jeu</li> </ul>	Préparation et entraînement individuel et collectif tout au long du cycle	Arbitrage, Partenaire d'entraînement Coaching
<b>Renforcement musculaire</b>	Concevoir puis réaliser une séance de Renforcement Musculaire et la réguler en fonction de mes ressentis et de mes objectifs en utilisant différents paramètres Être capable ensuite d'analyser cette séance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de sa séance d'entraînement</li> <li>- Réalisation de la séance en respectant les exigences</li> <li>- Analyse de sa séance</li> </ul>	Engagement et investissement au cours du cycle: Savoir se préparer, s'échauffer, gérer sa récupération. Compléter ses fiches de travail.	Implication au sein d'un groupe: conseiller, corriger, observer, coacher et s'organiser collectivement
<b>Step</b>	Concevoir, réaliser et analyser un enchaînement de blocs en musique en lien avec un thème de travail choisi en respectant les contraintes demandées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conception de sa séance d'entraînement</li> <li>- Réalisation de la séance en respectant les exigences</li> <li>- Analyse de sa séance</li> </ul>	Entraînement et investissement pour personnaliser sa séquence en fonction de ses ressources et du thème de travail choisi	Partenaire d'entraînement: coacher - conseiller, être chorégraphe et entraîneur
<b>Course en durée</b>	Préparer, réaliser et analyser sa séance d'entraînement personnel de 40 à 45 minutes en course longue pour obtenir les effets recherchés et en utilisant au moins deux allures de course différentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet d'entraînement et réalisation de la séance en respectant les exigences</li> <li>- Analyse de sa séance</li> <li>- Respect des allures de course prévues</li> </ul>	Engagement et investissement au cours du cycle: Savoir se préparer, s'échauffer, gérer sa récupération. Compléter ses fiches de travail.	Les rôles de l'entraîneur / partenaire: <ul style="list-style-type: none"> <li>- coach</li> <li>- chronométréur</li> <li>- conseiller</li> </ul>