



# L'E.P.S. au Bac

... vers la Tour des **A.F.L.** !



Attendus de **Fin de Lycée**



De 2009 à 2020

*De l'uniformité ... à l'unicité !*

*3 épreuves programmées  
durant l'année de Terminale*

**A.F.L.1**

**A.F.L.2**

**A.F.L.3**

Dès 2022

Coeff. 6  
sur 100



## **Des cadres NATIONAUX.**

Une équité de traitement  
sur tout le territoire.

Concrètement ... que l'on habite  
à Limoges, Paris ou Dijon,  
tous les candidats sont évalués  
selon des barèmes  
et des grilles identiques.

### **A.F.L.1**

⇒ **dimension MOTRICE**

= 60% de la note

= évaluée sur 3 dates

programmées ( C.C.F. ),

= en co-évaluation {double jury}

### **A.F.L.2 & A.F.L.3**

⇒ **dimensions**

respectivement

**METHODOLOGIQUES**

**& SOCIALES**

= 40% de la note

= évaluées en contrôle continu

## **Des déclinaisons LOCALES.**

Des référentiels spécifiques,  
créés et inventés par les enseignants  
pour chaque établissement,  
puis soumis à la validation  
des Inspecteurs [IPR-EPS].

# Activité : NATATION



**C.A.  
n°1**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

**3** ravo

X

**5** uper

**0** tarie

m

Epreuve du « 3 x 50 mètres » ( 10 minutes de récupération active entre chaque 50 mètres )

Produire une performance maximale sur un « 50 mètres crawl »  
... puis un « 50 mètres 2 nages » au choix parmi  
crawl-brasse ( ou brasse-crawl ) ; crawl-dos ( ou dos-crawl ) ; brasse-dos ( ou do-brasse ) ...  
... puis un second « 50 mètres 2 nages » { choix idem }

Critères d'évaluation :

- Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •  
( Equilibre - Respiration - Propulsion )

	<b>Barème :</b>	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
50 m crawl Fille		1 min 08	1 min	53 sec	48 sec	45 sec
50 m crawl Garçon		47 sec	43 sec	40 sec	37 sec	34 sec
50 m 2 nages Fille		1 min 12	1 min 03	57 sec	52 sec	48 sec
50 m 2 nages Garçon		58 sec	52 sec	46 sec	42 sec	39 sec



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation :* *au fil des séquences.*



**AFL 2**  
Engagement « élève athlète aquatique » [ carnet d'entraînement - performance cible ]

**AFL 3**  
Gestion en autonomie de l'épreuve [ Juge - Observateur - Coach ]



# Activité : DEMI-FOND



**C.A.  
n°1**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*



**Epreuve du « 1200 mètres »**

Produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces :  
 ⇒ en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires ( sensations internes )  
 ⇒ en régulant son effort avec précision.

Critères d'évaluation :

- Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique.
- ( Optimiser sa technique de course et réussir à la maintenir dans l'intégralité malgré la fatigue. )

Barème :	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
Fille	7 min 49	6 min 55	6 min 04	5 min 31	4 min 58
Garçon	6 min 05	5 min 27	4 min 55	4 min 28	3 min 59



**Barème**  
**Individuel**  
*(des) Performances*



**BIP**  
**BIP**

**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation :* *au fil des séquences.*

**AFL 2**  
Engagement « élève athlète » [ carnet d'entraînement ]

**AFL 3**  
Gestion en autonomie de l'épreuve [ Juge - Accesseur - Observateur - Coach ]



# Activité : Course [ Puissance Aérobie ]



C.A.  
n°1

**AFL 1**  
sur 12

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*



## Epreuve du « C.3.P.4 »

Réaliser un effort fractionné de « TLim 100 VMA » :  
⇒ en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires ( sensations internes )  
⇒ en régulant le temps de récupération entre les 2 courses.

### Critères d'évaluation :

• Distance totale parcourue en cumulant les 2 séquences de course [ 3 minutes puis 4 minutes ] •  
( Optimiser sa technique de course et réussir à la maintenir dans l'intégralité malgré la fatigue. )

<b>Barème :</b>	0 / 8	2 / 8	4 / 8	6 / 8	8 / 8
Fille	- 816 m	933 m	1166 m	1516 m	1866 m
Garçon	- 933 m	1050 m	1400 m	1750 m	2100 m
Récupération :	1'30 1 / 4	1' 2 / 4	45'' 3 / 4	30'' 4 / 4	

**NON**  
**... aux efforts**  
**Ga«LACTIQUES »**  
**!!!**

**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Engagement « élève athlète » [ carnet d'entraînement ]

**AFL 3**

Gestion en autonomie de l'épreuve [ Juge - Accesseur - Observateur - Coach ]



Activité :

# PENTABOND

005 

C.A.  
n°1

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*



## Epreuve de « PENTA ... BOND »

Réaliser un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan.

Le premier ou second bond est obligatoirement un cloche pied.

Chaque candidat réalise 6 essais au maximum et 3 au minimum.

Cas de nullité :  
Quand le 1er ou le 2nd bond n'est pas un cloche pied  
Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel.  
Quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur de la zone de réception.

### Critères d'évaluation :

- Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •  
( Vitesse utile maîtrisée & Coordination des Actions Propulsives (CAP) efficiente. )

<b>Barème :</b>	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
Fille	6 m 50	8 m 50	10 m 10	11 m 90	13 m 50
Garçon	7 m 50	10 m 30	12 m 50	15 m	17 m



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation :* *au fil des*

**AFL 2**

Engagement « élève athlète » [ carnet d'entraînement ]

**AFL 3**

Gestion en autonomie d'un concours de « pentabond » [ Juge - Coach ]

# Activité : SAUVETAGE « personnel »



C.A.  
n°2

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

Epreuve Principale du « 8-150 »

/ 8 points

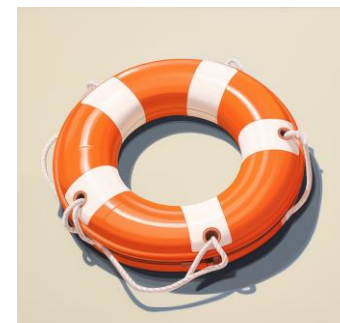
Réaliser un parcours simulant une « noyade » potentielle : 150 mètres & 8 obstacles !  
L'épreuve « 8-150 » est le concept I.D.E.A.L. pour rester en vie et avoir envie d'y rester.

- « I » ... une Immersion qui reproduit une chute dans un étang ou un cours d'eau.
- « D » ... une Distance minimale indispensable à maîtriser pour se mettre en sécurité.
- « E » ... un Evitement d'obstacles virtuels ( branchages, vase, tourbillon ruisseau, etc ... ).
- « A » ... une Adaptation réaliste ( un T-shirt & 2 lestés de 500g à chaque cheville ).
- « L » ... une Libération de la zone potentielle de noyade.

Epreuve Secondaire [ Tirée au sort avant l'examen ]

/ 4 points

- Réaliser 200 mètres : « Effet baine à l'océan » { sans équipement surajouté }
- Déshabillage : « Remonter sur un pont » (chronométré)
- Rapidité : « Effet contre-courant » (chronométré)



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

**AFL 2**

Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.

**AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : juge - chrono - aide - ...



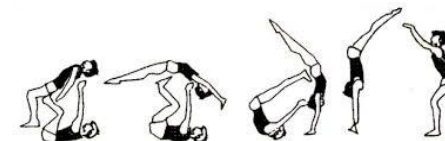
# Activité : ACROSPORT



C.A.  
n°3

**AFL 1**  
sur 12

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*



Composer et présenter à plusieurs ( 4 à 6 gymnastes ) un enchaînement ...  
... en s'engageant dans au moins 6 figures collectives et des éléments de liaison { seuls ou en groupe }.  
Le groupe aura le CHOIX de s'investir ... soit :

Dynamique I/ = « GYMNIQUE ».

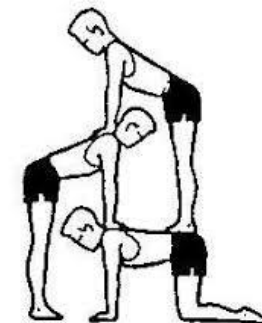
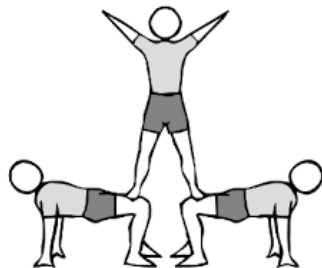
Viser des figures collectives techniquement difficiles en réponse à un procédé de construction pré-établi.  
Les éléments de liaison et les figures dynamiques permettront une pleine occupation de l'espace.

Dynamique II/ = « ARTISTIQUE ».

Exploiter de façon collective des figures collectives afin de soutenir un « thème » choisi  
Principe de cohérence entre le support musical, la tenue vestimentaire, la structuration/déroulement ...

Critères d'évaluation :

- Le degré de maîtrise des formes corporelles ( figures collectives et éléments de liaison ).
  - Le respect de la variété des rôles [ porteur - voltigeur - pareur ] et des formes de constitution [ duo - trio - quatuor - ... ].
  - La maîtrise et la fluidité de la réalisation ( « gymnique » )  
« ou » la pertinence - originalité de la composition ( « artistique » ).



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

**AFL 2**  
Implication et engagement : « chorégraphe compositeur » & « gymnaste voltigeur-porteur ».

**AFL 3**  
Rôle d'observateur - juge - spectateur.



# Activité : DANSE sur STEP



C.A.  
n°3

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]

## Epreuve de « Chorégraphie collective thématique »

La composition sera présentée devant un public constitué par les autres élèves du groupe-classe.

- ⇒ **1** présentation orale sera attendue avant de se produire afin de justifier les intentions et les choix.
- ⇒ **2** passages sont envisagés. Seule la meilleure prestation sera retenue.
- ⇒ **3** critères d'évaluation déclinés ci-dessous.

### Critères d'évaluation :

- **3** exigences fondamentales au service du paramètre « ESPACE » •  
[ un échange de step - un changement de formation géométrique - un passage au sol ]
- **2** exigences indispensables au service du paramètre « TEMPS » •  
[ respect des impulsions sonores ; une structuration temporelle « prédéterminée » ou « modelée » ]
- **1** exigence incontournable au service du paramètre « ENERGIE » •  
Une cohérence entre la thématique retenue par le groupe et le projet chorégraphique global.



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

### **AFL 2**

L'implication et l'engagement au service de la composition collective.

### **AFL 3**

Le « spectateur » dans son rôle de soutien critique et d'aide aux autres groupes.  
( = apporter des pistes d'évolution ou d'amélioration )

Le « chorégraphe » dans sa contribution à la production d'une composition collective dans son groupe.

# Activité : DANSE



C.A.  
n°3

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [co-évaluation]

## Epreuve de « Motricité expressive »

En appui sur une œuvre ou un extrait d'œuvre de référence, en lien avec la fiche ressource du processus de création artistique, les élèves ( par groupe de 2 à 5 ) interprètent une composition chorégraphique collective d'une durée de 2 à 4 minutes qu'ils ont créée au cours de la séquence.

L'environnement sonore et les éléments scénographiques sont choisis par les élèves.

Cette composition est présentée devant un public constitué par les autres élèves de la classe.

Elle est présentée deux fois.

Avant le premier passage les élèves exposent et justifient au public (enseignants et élèves) les intentions et les choix qui ont présidé à la composition.

### Critères d'évaluation :

- Engagement corporel et qualité de la réalisation •
- Pertinence du développement artistique •



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

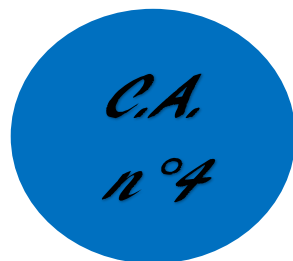
**AFL 2**

Implication et engagement : « danseur chorégraphe » & « chorégraphe danseur ».

**AFL 3**

Rôle et pertinence du « spectateur critique ».

# Activité : VOLLEY-BALL



**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]



## Concept des « Points volés »

{ Pour un match sur « volé » ... vers un score en « volé » ... en « Volley » ! }

Opposition en 3 contre 3. [ équipes homogènes en leur sein ]

Terrain de 4.5 m x 7 m - Filet à 2.20 m.

Match en 2 sets « secs » de 15 points ( pas 2 points d'écart )

Un temps de concertation de 2 minutes est prévu entre chaque set pour :

→ « renverser » le Rapport de Force. [ « voler » des points ! ]

→ « poursuivre » & optimiser la stratégie collective.

## Critères d'évaluation :

★ 8 points ★ = croisement entre « niveau de jeu » ( choix tactiques ) & « dimension technique » ( qualité des touches de balle ).

★ 4 points ★ = pertinence du temps d'analyse dans l'évolution au score.



Arrête de  
chiper ...  
nos points !

**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

## **AFL 2**

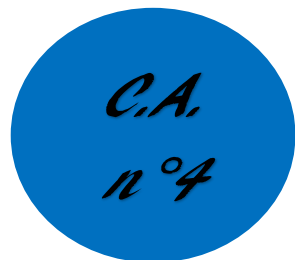
Engagement et volonté d'optimiser les qualités initiales pour être individuellement plus efficace et collectivement plus utile à l'équipe.

## **AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach ...



# Activité : SOFT-BALL



**AFL 1**  
sur 12

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

## Systeme du « 15.9.0 »

Elle résulte d'un croisement entre :

- ⇒ l'efficacité collective dans la gestion du rapport de Force.
- ⇒ l'efficacité individuelle au regard du nombre de bases parcourues.

## Précisions :

3 équipes homogènes en leur sein seront constituées.

Un match est constitué de 3 manches de 5 points ou 3 joueurs éliminés par la défense.

Chaque équipe réalisera 2 matchs. A l'issue du championnat :

Sur le plan « collectif »

15 = score maximal pour une équipe

9 = bonus maximal « Left on Ball »

[ joueurs sur base avant le changement de manche ]

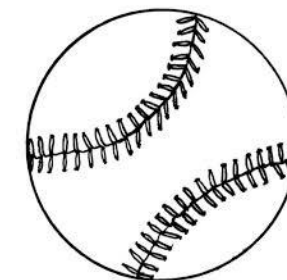
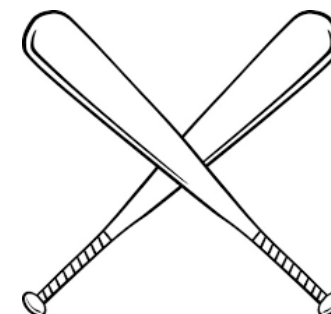
0 = objectif à atteindre

[ joueurs éliminés avant la 1ère base ]

Sur le plan « individuel »

7 bases et plus = score maximal

1 à 2 = score minimal



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

## **AFL 2**

Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.

## **AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach...

Activité :

# ULTIMATE



C.A.  
n°4

**AFL 1**  
sur 12

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

## Critères d'évaluation

Elle résulte d'un croisement entre :

⇒ l'efficacité individuelle en situation de match.

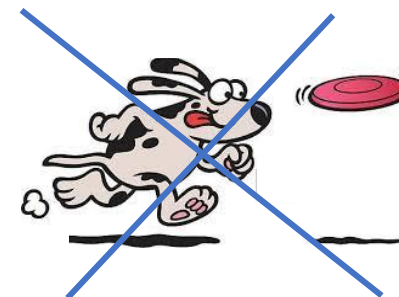
{ Devise « Ultimate » : L'équipe ne peut briller que grâce aux joueurs non porteurs ! }

⇒ la qualité des choix techniques & tactiques.

⇒ la pertinence de l'analyse et des choix opérés au regard du rapport de force.

## Déroulement de l'épreuve [précisions] :

- Réaliser au moins 2 matchs joués en 2 x 7 minutes avec 2 minutes récupération ( temps de coaching et de formalisation des modifications stratégiques à prévoir )
- Surface d'opposition = 40m x 20m [ jeu en 4 contre 4 ] ou 70m x 35m [ jeu en 5 contre 5 ].
- Pas de nullité : la première équipe au score le plus élevé gagne.
- Equipes « mixtes » et homogènes entre elles.
- La gestion des matchs s'effectue de façon autonome.



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.

**AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach...



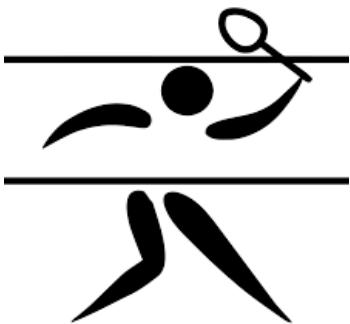
# Activité : **BADMINTON**



**C.A.  
n°4**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

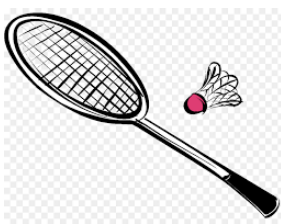


Système des « Points gagnants »  
Les élèves s'opposent dans des matchs de 2 sets gagnants de 11 points, au sein de poules homogènes de 4 joueurs. ( 3 matchs par élèves )  
L'objectif est de gagner le plus vite possible en marquant le maximum de « points gagnants » :  
= volant tombé au sol hors de portée de raquette de l'adversaire.  
= différents des points gagnés sur faute de l'adversaire !!!  
Nécessité de mettre son adversaire en difficulté : volant placé, smash, rush...  
Critères d'évaluation :  
L'évaluation résulte d'un triple croisement entre :  
⇒ l'efficacité technique ( degré de maîtrise )  
⇒ la gestion du rapport de force et l'évolution du score entre les 2 sets  
⇒ le pourcentage de « points gagnants » effectués



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation :* *au fil des séquences.*



**AFL 2**  
Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.  
**AFL 3**  
Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - coach...



# Activité : **Boxe Française**



**C.A.**  
**n°4**

**AFL 1**  
*sur 12 points*

*Situation d'évaluation :*  
*en fin de séquence. [ co-évaluation ]*

Concept « AC - DC » : « Assaut - Contre » ... « Duo - Coopération »

Elle résulte d'un croisement entre :

- ⇒ l'implication dans l'assaut.
- ⇒ la qualité des choix techniques & tactiques.
- ⇒ la pertinence de l'analyse et des ajustements lors du temps de pause entre les 2 reprises.

Déroulement de l'épreuve [précisions] :

- Réaliser 2 assauts avec des adversaires différents selon un Rapport de Force équilibré.
- Surface d'opposition = aire de 5 mètres sur 5 mètres.
- La gestion des assauts s'effectue de façon autonome.
- Durée des assauts : 2 reprises de 1 minutes 30 séparées par un temps de pause d'une minute.  
Chaque candidat utilisera ce temps de récupération pour analyser et formaliser les modifications stratégiques qu'il prévoit pour la seconde reprise.



**AFL 2&3** *sur 8 points*

*Situation d'évaluation : au fil des séquences.*

**AFL 2**

Réaliser un DUO ( prestation « programmée » )  
... afin de présenter un éventail technique diversifié et maîtrisé.

**AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : arbitre - juge - organisateur.



# Activité : MUSCULATION



C.A.  
n°5

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]



## Epreuve des « 12 Travaux d'Hercule »

Le candidat(e) choisit un « thème d'entraînement » ayant un retentissement musculaire particulier :

- Thème « Sculpture » = développement de la masse musculaire.
- Thème « Tonification » = renforcement du dynamisme musculaire.
- Thème « Affinement » = perte de poids & de bien-être corporel.

Pour les deux premiers thèmes mentionnés, il sera attendu de la part du candidat(e) qu'il/elle réalise 3 séries de 4 exercices [12 Travaux] en mobilisant des groupes musculaires différents et en variant les régimes de contraction ( au moins 1 exercice en « isométrique » & 1 exercice en « concentrique » ).

Pour le dernier thème, il sera attendu de la part du candidat(e) qu'il/elle réalise une seule série de 12 exercices [12 Travaux] mobilisant des groupes musculaires différents et des régimes de contraction différents ( isométrique & concentrique ).

## Critères d'évaluation : « Le P.A.C.T.E. » ... des DIEUX !!!

L'épreuve débute par un rapide « quiz » afin de vérifier les connaissances acquises au cours du cycle [ durant l'échauffement réalisé en autonomie ]

- « P » = Placement articulaire et respiratoire.
- « A » = Amplitude : mouvement complet (concentrique) & sans remplacement (isométrique).
- « C » = Contrat : nombre de répétition et vitesse (concentrique) & durée de maintien (isométrique).

**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 3**

« T » = Trio : gestion fluide des différents rôles ( parade - observation - secrétariat )

**AFL 2**

« E » = Engagement au fil des séances.

... au service  
d'HEBEE  
( Déesse de  
la Jeunesse )



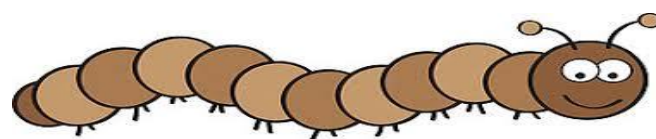
# Activité : Course de Durée



C.A.  
n°5

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [ co-évaluation ]



Epreuve des « 4000 pattes » (... en collectif !)

Effectuer « collectivement » une distance de 4000 mètres sur une piste de 200 mètres { Halle }.  
Les équipes peuvent être des « trios » ou des « quatuors ».  
A chaque fin de tour de piste, un « relai » pourra être effectué ( maximum 1 par trio ou par quatuor ).  
Pour que le « relai » soit accepté, il est nécessaire que le reste de l'équipe au complet soit présente dans la « zone de relai » longue de 10 mètres, matérialisée par 2 plots et située au point de départ.  
La mixité au sein des « trios » Et/ou « quatuors » est libre et non obligatoire. Choix des groupes :

- ▣ dynamique de « défi » ( intensité des efforts proche de 90% de V.M.A. : puissance aérobie )
- ▣ dynamique d'« entretien » ( intensité comprise entre 60% Et 80% de V.M.A. : capacité aérobie )

*Repères d'évaluation :*

- La distance totale parcourue.
- Le nombre d'arrêt nécessaire pour terminer l'épreuve.
- La régularité de la course au regard du temps collectif annoncé.

**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Être capable d'exploiter de façon optimale son potentiel et celui de l'équipe  
... en s'y préparant dans la « durée » !

**AFL 3**

... en y assurant l'organisation finale afin que cet effort ne soit pas « enduré » ! ( ... mais amené à « perduré » ! )  
Rôle d'observateur [ fiche de relevé ]      Rôle de coach [ cohésion de groupe ]

# ANNEXE : liste des Activités Physique Sportives & Artistiques support d'évaluation pour le Baccalauréat.



## Session 2021

- Natation
- Demi-fond
- Pentabond
  
- Acrosport
- Danse



- Badminton



C.A. n°1

C.A. n°2

C.A. n°3

C.A. n°4

C.A. n°5

## Maintenant

- Natation
- Demi-Fond
- C.3.P.4.
- Pentabond
- Sauvetage
- Acrosport
- Danse sur Step
- Danse
- Volley-ball
- Soft-ball
- Ultimate
- Badminton
- Boxe Française
- Musculation
- Course de durée

