

GUIDE DES EPREUVES PONCTUELLES A DESTINATION DES CANDIDATS

Vous trouverez ici les modalités des examens en épreuves ponctuelles, des recommandations et conseils à partir des bilans des sessions d'examens précédentes. Cela doit permettre aux candidats de bien se préparer et d'éviter des erreurs par manque de connaissance des attendus.

1) CONCERNANT L'ENSEIGNEMENT COMMUN OBLIGATOIRE

Les textes de référence :

- Pour le Baccalauréat Général et Technologique : [Note de service du 20/02/2026](#)
- Pour le Certificat d'Aptitude Professionnelle : [Circulaire du 27-8-2025](#)
- Pour le Baccalauréat Professionnel et le Brevet des Métiers d'Art : [Circulaire du 02-04-2025](#)

Dates et lieux	Les dates d'épreuves et les centres d'examens sont fixés par l'académie.		
Le candidat selon son statut <u>choisit</u> :	<u>BAC GT :</u> 2 épreuves parmi la liste suivante : Demi-fond Danse Tennis de table OU Badminton Attention il n'est pas possible de choisir tennis de table ET badminton	<u>BAC PRO / BMA :</u> 2 épreuves parmi la liste suivante : Demi-fond Danse Tennis de table OU Badminton Attention il n'est pas possible de choisir tennis de table ET badminton	<u>CAP :</u> 1 épreuve parmi la liste suivante : Demi-fond Danse Tennis de table
Référentiels d'évaluation	Les référentiels sont accessibles par les annexes des circulaires citées en référence. Ils sont disponibles également sur le site EPS de l'académie.		
Modalités d'organisation	Pour chaque centre d'examen, un enseignant d'EPS, désigné par le recteur, a la responsabilité d'organiser l'accueil des candidats et le déroulement des épreuves.		
Note finale	Chaque épreuve est notée sur 20. La note est transmise par le jury à la commission académique des examens pour attribution définitive		
Absence	Toute absence à l'épreuve doit être justifiée auprès du rectorat (certificat médical conforme, attestation en cas de force majeure). A défaut la note 0 est attribuée à l'épreuve.		

Aptitude et inaptitudes	À son inscription, le candidat est réputé apte aux épreuves auxquelles il s'inscrit. En cas de survenance d'une inaptitude en cours d'épreuve, il revient aux examinateurs d'apprécier la situation pour : - Proposer la certification sur 1 épreuve - Ne pas formuler de note (dispense d'épreuve) : dans ce dernier cas, le candidat devra faire parvenir au rectorat un certificat médical dans un délai d'une semaine après la date des évaluations.
Les candidats en situation de handicap ou en inaptitude partielle	Si la situation le permet, les candidats en situation de handicap ou en inaptitude partielle permanente peuvent s'inscrire à une épreuve adaptée académique proposée parmi : - demi-fond (épreuve de marche sportive) - danse (adaptée) - tennis de table (adapté) La Division des Examens et Concours doit être sollicitée et informée dès que possible de la situation afin d'anticiper l'adaptation de l'épreuve et sa validation. Une demande d'aménagement ne peut en aucun cas être formulée le jour même de l'épreuve par le candidat directement au jury.
Les candidats Sportifs de Haut Niveau	Pour bénéficier des aménagements de l'examen, les sportifs de haut niveau doivent, au moment de leur inscription à l'examen du diplôme, justifier d'un statut attesté durant l'année civile en cours. Aucune modification de statut ne peut être acceptée après la fin de la période d'inscription à l'examen. Le candidat est évalué sur une des <u>deux activités</u> constituant l'épreuve d'EPS et <u>relevant de deux champs d'apprentissage différents</u>. Pour la deuxième activité, qui correspond à la spécialité sportive du candidat, celui-ci n'est pas évalué et la note de 20/20 est automatiquement attribuée <u>sous réserve qu'elle ne soit pas l'unique note retenue pour l'épreuve d'EPS</u>

DEMI-FOND (BGT – BPRO/BMA – CAP)

Tenue et matériel pour l'examen :

- . Tenue de sport adaptée à la pratique du demi-fond
- . Chaussures de sport

Attente spécifique pour l'épreuve :

- . Être en mesure de préciser au moment de l'appel son temps de référence sur le 800 mètres

Ce qui est attendu du candidat (voir le référentiel national de l'examen) :

Le candidat est évalué dans la réalisation d'un 800 m chronométré par le jury.

Il est attendu la production du plus haut degré de performance possible révélateur d'un niveau d'entraînement et d'un niveau de maîtrise dans la gestion de l'allure.

Le candidat est aussi évalué sur sa capacité à s'échauffer de façon adaptée pour réaliser une performance sur 800 m et sa capacité à estimer après la course le temps réalisé à partir de ses propres ressentis.

Il est aussi attendu du candidat qu'il connaisse le déroulement réglementaire d'un 800 m. Aucune indication n'est donnée par le jury.

Déroulement de l'épreuve :

Un appel avec annonce par le candidat de son temps de référence pour constituer les séries. Un échauffement observé et évalué de 15 à 20 minutes.

La course de 800m réalisée sans montre ni chronomètre. Un temps intermédiaire au 400m est annoncé par le jury.

A l'issue de la course, le candidat annonce la performance estimée.

Constats-conseils issus des sessions précédentes :

Les candidats sont invités à prendre connaissance du référentiel national pour s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation, la répartition des points. Il est constaté que des candidats se présentent sans connaître l'activité ou l'épreuve ce qui n'est pas à leur avantage.

Le niveau de pratique est hétérogène, celui-ci est notamment lié à la qualité de la préparation. Comme pour toute épreuve, le demi-fond est une épreuve exigeante qui nécessite une réelle préparation physique et technique. Négligée ou limitée, celle-ci est très souvent pénalisante pour les candidats au niveau de la performance et dans la capacité à estimer sa performance (connaissance de soi). Les candidats sont fortement invités à pratiquer de façon régulière et rigoureuse. Il est conseillé de s'approprier des repères de temps et sur soi au regard des modalités de l'épreuve (800m sans montre et annonce du temps par le jury au 400m). En amont de l'épreuve, vivre l'expérience de pratique sur une piste d'athlétisme standard (400m) peut être un atout.

De la même manière, il est constaté que des candidats ne maîtrisent pas suffisamment les principes d'un bon échauffement pour réaliser l'épreuve de façon optimale.

L'exigence physique de cette épreuve amène à conseiller de respecter des règles élémentaires comme le fait de manger un temps suffisamment long avant la course, de bien s'hydrater et de ne pas fumer avant l'épreuve.

Danse (BGT – BPRO/BMA – CAP)

Tenue et matériel pour l'examen :

- . Tenue adaptée à la pratique de la danse
- . Possibilité d'un support sonore format MP3 sur clé USB (afin de faciliter son écoute, veiller à n'avoir que le fichier sonore sur la clef USB). Le candidat veillera à ce que la durée d'écoute corresponde à la durée de la chorégraphie.

Précisions : *Toute tenue (chaussures...) ou tout accessoire qui pourrait être de nature à dégrader le sol ou le lieu de pratique en général est interdite par le jury pour des raisons de règlement intérieur des infrastructures.*

Ce qui est attendu des candidats (voir le référentiel national de l'examen) :

Les candidats présentent une chorégraphie individuelle permettant au jury d'évaluer la motricité (qualité expressive, complexité, variété, exploitant les différentes composantes du mouvement), la présence (concentration, engagement) et le projet artistique (créativité, structuration, lisibilité).

Différents styles de danse sont possibles mais les référentiels d'évaluation invitent à privilégier une forme de pratique incluant une chorégraphie individuelle mobilisant une motricité expressive et originale, permettant d'exprimer une **création originale et signifiante au service d'un projet artistique**.

Attention : **La reproduction d'une séquence existante type clip-vidéo ne répond donc pas aux attentes de l'épreuve.**

Les candidats sont aussi évalués sur la capacité à se préparer, s'échauffer (qualité, structuration) avant la présentation.

Les candidats du baccalauréat général et technologique sont également évalués sur la capacité à transformer une séquence à partir d'un inducteur (qualité du traitement au service de la composition)

Déroulement de l'épreuve, les exigences :

Pour les candidats du baccalauréat général et technologique :

Chaque candidat annonce au jury le choix d'un paramètre parmi : espace, temps, énergie. Le jury présente ensuite au candidat 5 inducteurs liés au paramètre choisi :

Le paramètre « Espace » pourra par exemple comporter des inducteurs tels que : haut, bas, sol, aérien, droite, arrière, cercle, bulle, courbe, diagonale, haut- bas, droite- gauche. Le paramètre « Temps » pourra par exemple comporter des inducteurs tels que : lent, vite, accéléré, ralenti, accent, pulsation, vite – lent, accéléré – ralenti. Le paramètre « Énergie » pourra par exemple comporter des inducteurs tels que : fluide, lourd, saccadé, mou, fort, léger, soudain, doux, relâché, explosif, fort- léger, fluide-saccadé. Ces énumérations d'exemples, données à titre indicatif, n'ont pas de caractère exhaustif.

Le candidat a 30 minutes pour se préparer comprenant l'échauffement qui est évalué et la préparation de la transformation d'un extrait de sa chorégraphie (entre 20 et 40 secondes) à partir du paramètre et de l'inducteur qu'il a retenu parmi les 5 donnés par le jury.

A l'issue des 30 minutes le candidat annonce ses choix au jury.

Le candidat présente d'abord sa composition dont la durée doit être comprise entre 1min30 et 2 min30.

Possibilité d'un support sonore fourni par le candidat en format numérique MP3 sur clé USB (non sur téléphone) avec un montage respectant la durée exigée. *Afin de faciliter son écoute, veiller à n'avoir que le fichier sonore sur la clef USB.*



La dimension de l'espace de pratique est de 8m x 10m. Le public est constitué du jury et des autres candidats.

Après un temps de 1 minute, le candidat présente (sans support sonore) l'extrait choisi non transformé suivi après un bref temps de repos du même extrait transformé. La durée de l'extrait transformé doit être comprise entre 20 secondes et 1 minute.

Pour les candidats du baccalauréat professionnel et le brevet des métiers d'art :

Un temps de 15 à 20 minutes d'échauffement-préparation (évalué).

La présentation par le candidat de sa composition dont la durée doit être comprise entre 1min30 et 2 min30.

Possibilité d'un support sonore fourni par le candidat en format numérique *MP3* sur clé USB (non sur téléphone), avec un montage respectant la durée exigée. *Afin de faciliter son écoute, veiller à n'avoir que le fichier sonore sur la clef USB.*

La dimension de l'espace de pratique est communiquée par le jury. Le public est constitué du jury et des autres candidats.

Pour les candidats du CAP :

Un temps de 15 à 20 minutes d'échauffement-préparation (évalué).

La présentation par le candidat de sa composition dont la durée doit être comprise entre 1min30 et 2 min.

Possibilité d'un support sonore fourni par le candidat en format numérique *MP3* sur clé USB (non sur téléphone), avec un montage respectant la durée exigée. *Afin de faciliter son écoute, veiller à n'avoir que le fichier sonore sur la clef USB.*

La dimension de l'espace de pratique est communiquée par le jury. Le public est constitué du jury et des autres candidats.

Constats-conseils issus des sessions précédentes :

Les candidats sont invités à prendre connaissance du référentiel national pour s'approprier les modalités de l'épreuve (temps exigés pour la prestation, espace de pratique...), les critères d'évaluation, la répartition des points. Il est constaté que des candidats se présentent sans connaître l'épreuve ce qui n'est pas à leur avantage.

La chorégraphie attendue est liée à la notion de création. Il est parfois constaté que des candidats proposent une reproduction d'une séquence type clip-vidéo. La reproduction n'est pas de la création et en cela ne répond pas aux attentes de l'évaluation.

Si le jury constate des chorégraphies bien mémorisées et construites, certaines prestations sont pénalisées par :

- le non-respect des temps exigés,
- le manque de complexité du mouvement ne mobilisant pas les différents paramètres : espace, temps, énergie,
- l'absence d'intention expressive permettant de capter l'intérêt du spectateur.

S'il le souhaite, le candidat peut annoncer au jury un titre ou un argument pour la chorégraphie.

Il est constaté parfois que l'échauffement est limité (exemple une simple mobilisation articulaire) ne permettant pas au candidat une disponibilité optimale pour l'épreuve.

Tennis de table (BGT – BPRO/BMA – CAP) ou Badminton (BGT – BPRO/BMA) :

Tenue et matériel pour l'examen :

Badminton	Tennis de table
• Tenue de sport adaptée à la pratique du badminton • Chaussures de sport propres pour la salle • Raquette de badminton • Volant	• Tenue de sport adapté à la pratique du tennis de table • Chaussures de sport propres pour la salle • Raquette de tennis de table • Balle de tennis de table

Ce qui est attendu du candidat (voir le référentiel national de l'examen) :

Les candidats sont évalués en situation de matchs sur le niveau technique (qualité, efficacité, variété des coups, qualité des déplacements) et le niveau tactique (gestion des points forts-points faibles, de l'évolution du rapport d'opposition, pertinence du projet et choix de jeu), mobilisés pour gagner.

Les candidats sont aussi évalués sur la capacité à se préparer, s'échauffer de façon adaptée pour un match ainsi que sur la capacité à arbitrer.

Il est attendu des candidats une attitude adaptée, respectueuse, tout au long de l'épreuve pendant les matchs et en dehors des temps de jeu.

Déroulement de l'épreuve :

Un échauffement observé et évalué de 15 minutes au moins avant le début des matchs, puis de 2 minutes avant chaque match.

Une série de matchs évalués contre des adversaires d'un niveau proche.

Les matchs se déroulent en 2 sets de 11 points, arbitrés par un candidat évalué.

Constats-conseils issus des sessions précédentes :

Les candidats sont invités à prendre connaissance du référentiel national pour s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation, la répartition des points. Il est constaté que des candidats se présentent sans connaître l'activité ou l'épreuve ce qui n'est pas à leur avantage.

Le niveau de pratique est hétérogène, celui-ci est notamment lié à la qualité de la préparation. Il est souhaitable que les candidats puissent s'entraîner, pratiquer régulièrement pendant l'année pour préparer l'épreuve. Cette préparation est importante pour développer son niveau de jeu et identifier avant l'épreuve ses propres points forts et points faibles.

Les temps d'échauffement (en début d'épreuve et avant chaque match) sont évalués, les candidats négligent parfois ces temps sans doute par méconnaissance des principes de préparation adaptée et structurée, pour un engagement optimal dans les matchs.

Le badminton est une activité qui nécessite une bonne condition physique. Il est constaté parfois des candidats qui ont du mal à optimiser leur engagement pour toute la durée de l'évaluation.

Il a été constaté parfois une méconnaissance par les candidats des règles essentielles du jeu et des difficultés à investir le rôle d'arbitre qui doit aussi être travaillé en amont de l'épreuve pour concilier efficacement observation du jeu et comptage des points.

Il arrive que des candidats n'aient pas une tenue adaptée ou leur propre matériel, cela n'engage pas le candidat à se placer dans de bonnes conditions de passation de l'épreuve.

2) CONCERNANT L'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

Les textes de référence :

- Note de service du 25 octobre 2021 pour le baccalauréat général et technologique, complétée par la Note de service du 23 mars 2022 ;
- [Note de service du 10-12-2025](#) : Évaluations ponctuelles des enseignements optionnels pour les candidats individuels

Dates et lieux	Les dates d'épreuves et les centres d'examens sont fixés par l'académie.
Le candidat à son inscription peut choisir de passer :	1 épreuve en première : l'activité support de la partie pratique est le sauvetage aquatique et / ou 1 épreuve en terminale : l'activité support de la partie pratique est le badminton ou 2 épreuves en terminale : les activités supports de la partie pratique sont le sauvetage aquatique et le badminton
Référentiels d'évaluation	Les référentiels sont accessibles par les annexes de la note de service citée en référence. Ils sont disponibles sur le site EPS de l'académie.
Modalités d'organisation	Pour chaque centre d'examen, un enseignant d'EPS, désigné par le recteur, a la responsabilité d'organiser l'accueil des candidats et le déroulement des épreuves.
Note finale	Chaque épreuve est notée sur 20. La note est transmise par le jury à la commission académique des examens pour attribution définitive
Absence	Toute absence à l'épreuve doit être justifiée auprès du rectorat (certificat médical conforme, attestation en cas de force majeure). A défaut la note 0 est attribuée à l'épreuve.
Epreuve	1 partie pratique physique : référentiel national 1 partie orale
Modalités d'organisation	Jury de 2 enseignants. Dans le cas n°1 ci-après : les 2 parties de l'épreuve se déroulent le même jour. Dans le cas n°2 ci-après : Si les 2 épreuves pratiques ne peuvent être organisées le même jour, elles peuvent alors l'être à des dates différentes. Dans ce cas, l'épreuve orale unique se déroule le même jour que l'une des deux épreuves pratiques.
Partie 1 : pratique physique	Notée sur 12 points Cf. référentiels nationaux
Partie 2 : l'oral	Notée sur 8 points ; Avec les modalités suivantes :
Cas n°1 : choix d'une épreuve sur le programme d'une année	<u>Précisions pour la partie 2 (oral) :</u> Durée 15' / choix par le candidat d'un thème (*) et d'une APSA Exposé 5' d'une problématique liant • 1 thème et 1 APSA (en première) • 1 thème, 1 APSA et sa propre pratique (en terminale) Entretien avec le jury 10'
Cas n°2 : choix d'une épreuve en fin de cycle sur le programme du cycle terminal	<u>Précisions pour la partie 2 (oral) :</u> Durée 20' / choix par le candidat de 2 thèmes (*) et d'une APSA Exposé 5' d'une problématique liant 1 thème et sa propre pratique en s'appuyant sur l'APSA de son choix Entretien avec le jury 10' pour approfondir + 5' pour apprécier les connaissances sur le 2 ^{ème} thème d'étude
*Thèmes d'étude	Égalité entre les femmes et les hommes ; santé ; prévention, protection des risques ; spectacle ; inclusion ; environnement ; entraînement
Candidats en situation de handicap	En fonction de la situation de handicap ou d'aptitude partielle permanente attestées par l'autorité médicale, la commission académique propose les adaptations de l'épreuve pratique.
Candidats sportifs de haut-niveau	Dispensés de l'épreuve pratique notée automatiquement à 12pts sous réserve qu'ils passent effectivement l'épreuve orale.

Sauvetage Aquatique / Enseignement optionnel :

Savoir nager est un pré-requis indispensable pour cette épreuve de Natation de Sauvetage Aquatique.

Ce qui est attendu du candidat (voir le référentiel national) :

Le candidat est évalué dans la réalisation d'un parcours en continu d'une distance de 200m induisant nage, franchissement d'obstacles, recherche et remorquage d'un objet lesté, dans un temps limité.

Il est attendu la production du plus haut degré de maîtrise possible révélateur d'un niveau d'entraînement et d'un niveau de maîtrise technique en milieu aquatique

Le candidat est aussi évalué sur la capacité à se connaître et se projeter en communiquant avant sa réalisation un choix de parcours parmi 4 niveaux proposés.

Déroulement de l'épreuve :

Un appel

Un temps d'échauffement

Avant l'épreuve, le candidat annonce son choix de niveau de parcours ainsi que son projet précis d'organisation dans le franchissement des obstacles au cours des 7 premières longueurs (175m) dans le respect du niveau de parcours choisi. Tout contact ou réchappe d'un obstacle est pénalisé.

Le dernier 25 mètres est dédié à la recherche (5m d'approche) et au remorquage (20m) de l'objet lesté

Parcours Vert : 5 obstacles d'une seule nature + recherche et remorquage de l'objet lesté

Parcours Bleu : 5 obstacles verticaux et horizontaux + recherche et remorquage de l'objet lesté

Parcours Rouge : 7 obstacles verticaux et horizontaux + recherche et remorquage de l'objet lesté

Parcours Noir : 7 obstacles verticaux et horizontaux + recherche et remorquage du mannequin

Le temps maximal pour les filles est de 6 minutes 15, pour les garçons 5 minutes 45.

Tout candidat qui dépasse le temps est arrêté.

Constats-conseils issus des sessions précédentes :

Les candidats sont invités à prendre connaissance du référentiel national pour s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation, la répartition des points. Il est régulier que des candidats se présentent aux épreuves sans connaître l'activité ou l'épreuve ce qui n'est pas à leur avantage.

Le sauvetage aquatique est une épreuve exigeante nécessitant une réelle préparation et des compétences en natation pour réaliser le parcours dans son entier. Nous attirons l'attention des candidats sur le fait qu'un parcours non terminé ou non réalisé dans le temps imparti fait perdre *a minima* 8 points sur 12. Il est donc fortement conseillé de s'entraîner de façon régulière et rigoureuse. Dans ce cadre il est rappelé ici que le candidat doit être en mesure de formuler un projet nécessitant de bien connaître ses capacités.

L'exigence physique de cette épreuve amène à conseiller de respecter des règles élémentaires comme le fait de manger un temps suffisamment long avant l'épreuve, de bien s'hydrater et de ne pas fumer avant l'épreuve et de bien utiliser le temps d'échauffement.

Badminton / Enseignement optionnel :

Ce qui est attendu du candidat (voir le référentiel national) :

Les candidats sont évalués en situation de matchs sur le niveau technique (qualité, efficacité, variété des coups, qualité des déplacements) en lien avec le niveau tactique (pertinence des actions au regard de la situation de jeu), mobilisés pour gagner.

Les candidats sont aussi évalués sur la capacité à analyser in situ le jeu pour faire évoluer le score entre les sets.

Déroulement de l'épreuve :

Un échauffement observé permettant notamment le repérage des niveaux de jeu.

Une série de matchs évalués contre des adversaires d'un niveau proche (au moins 2 matchs)

Les matchs se déroulent en 2 sets de 11 points.

Les candidats se mettent à disposition des jurys pour arbitrer les rencontres

Il est attendu des candidats une attitude adaptée, respectueuse, tout au long de l'épreuve pendant les matchs et en dehors des temps de jeu.

A toute fin d'expression des compétences, les filles peuvent jouer contre des garçons, les jurys tiennent compte des différences pour l'appréciation et l'attribution de la note.

Constats-conseils issus des sessions précédentes :

Les candidats sont invités à prendre connaissance du référentiel national pour s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation, la répartition des points. Il a été constaté parfois que des candidats se présentent sans connaître l'activité ou l'épreuve ce qui n'est pas à leur avantage.

Le niveau d'exigence pour réussir est plus élevé que pour l'enseignement commun obligatoire de l'EPS. A minima le candidat doit être en mesure de produire un jeu de rupture pour marquer des points intentionnellement et en maîtrisant une variété de coups.

Il est souhaitable que les candidats puissent s'entraîner, pratiquer régulièrement pour préparer l'épreuve. Cette préparation est importante pour développer son niveau de jeu.

Le temps d'échauffement peut être parfois négligé par les candidats sans doute par méconnaissance des principes de préparation adaptée et structurée, pour un engagement optimal dans les matchs.

Le badminton est une activité qui nécessite une bonne condition physique. Il est constaté parfois des candidats qui ont du mal à optimiser leur engagement pour toute la durée de l'évaluation.

Il a été constaté parfois une méconnaissance par les candidats des règles essentielles du jeu et il arrive que des candidats n'aient pas une tenue adaptée ou leur propre matériel, cela n'engage pas le candidat à se placer dans de bonnes conditions de passation de l'épreuve.