

GUIDE DE L'ÉPREUVE FACULTATIVE D'EPS pour le baccalauréat professionnel



Bon à savoir : les chiffres de la session 2019 :

sur 426 candidats inscrits à la session 2019, seuls 189 ont eu des points au-dessus de la moyenne en raison de la difficulté des épreuves !

Les candidats ayant le niveau peuvent s'inscrire à l'épreuve facultative d'éducation physique et sportive :

- La pratique sportive est notée sur 16 points (niveau régional souhaité pour avoir une note supérieure à la moyenne),
- L'entretien d'environ 15 minutes est noté sur 4 points et atteste des connaissances scientifiques, techniques, règlementaires et de la réflexion du candidat sur sa pratique.

3 choix possibles (détaillés dans les pages suivantes) :

1. Cas général : 5 activités au choix

- Natation de distance
- Tennis
- Judo
- Surf (attestation de réussite au test de Rolland à fournir **obligatoirement**, voir page 6)
- Rugby

2. Spécificité de l'épreuve pour les sportifs de **haut niveau**

Pour les candidats inscrits sur les listes du ministère chargé des sports (attestation à fournir obligatoirement voir page 8)

3. Spécificité de l'épreuve pour les sportifs de **haut niveau du sport scolaire** (UNSS/UGSEL)

Pour les candidats ayant réalisé un podium ou étant jeune officiel (voir page 8)

Textes règlementaires

- Épreuve facultative d'EPS :
 - Création : arrêté du 7 juillet 2015 paru au BO n°32 du 3 septembre 2015, circulaire n°2015-180 du 10 novembre 2015 parue au BO n°42 du 12 novembre 2015 ;
 - Evaluation de l'EPS des examens professionnels (facultatif et obligatoire) : circulaire n°2017-058 du 4 avril 2017 paru au BO n°16 du 20 avril 2017, modifié par la circulaire n°2018-029 du 26 février 2018 paru au BO n°9 du 1 mars 2018

Modalités d'évaluation

Le contrôle ponctuel de mars à juin :

- La pratique sportive est notée sur 16 points (niveau régional souhaité pour avoir une note supérieure à la moyenne)
- L'entretien d'environ 15 minutes est noté sur 4 points et atteste des connaissances scientifiques, techniques, règlementaires et de la réflexion du candidat sur sa pratique.

Attention :

- Les épreuves facultatives sont **difficiles, demandent une haute technicité** et des exigences particulières.
- En choisissant l'une d'elles, vous pouvez être convoqué(e) dans un centre d'examen situé en dehors de votre département. Les frais de déplacement et d'hébergement sont alors à votre charge.
- Si vous décidez de ne plus vous présenter à une épreuve facultative, vous serez considéré absent(e).

Inscription

Cinq activités au choix :

- judo
- natation de distance
- rugby
- surf
- tennis
- et l'épreuve spécifique sportif de haut niveau ou relevant du haut niveau de sport scolaire

Pour certaines activités, apporter des précisions lors de l'inscription : l'échelon du classement en tennis, le poids en judo, le poste en rugby et le sport pratiqué pour le haut niveau et le haut niveau scolaire.

L'épreuve facultative d'EPS peut être identique à celle présentée au titre de l'enseignement obligatoire. Les candidats ne peuvent pas se présenter à l'épreuve facultative d'EPS s'ils sont dispensés en début ou en cours d'année scolaire de l'épreuve obligatoire d'EPS. Si un candidat devient inapte total en EPS en cours d'année, son inscription à l'épreuve facultative sera annulée.

L'inscription aux épreuves d'éducation physique et sportives se fait en même temps qu'aux autres épreuves de l'examen, qu'elles soient obligatoires ou facultatives, statut haut niveau et haut niveau scolaire compris, **aucune inscription ne se fera en dehors de ces délais.**

ATTENTION : si le candidat présente un handicap, signaler obligatoirement dès l'inscription toute demande d'aménagement à l'épreuve facultative. Choisir "AMENAGE-PONCT" dans INSCRINET (puis préciser l'activité) et **joindre obligatoirement à la confirmation d'inscription** la fiche de demande d'aménagement EPS (disponible sur le site du rectorat <http://www.ac-bordeaux.fr/cid79663/education-physique-sportive.html>).

Précisions pour le candidat (tenue, matériel, etc...)

Les membres de jury peuvent à tout moment interrompre la participation d'un candidat à une activité et lui en interdire l'accès du fait d'un comportement ou d'une tenue pouvant mettre en cause sa sécurité ou celle des autres.

Pour des raisons de sécurité, le port de bijoux, d'objets décoratifs et/ou de piercings n'est pas autorisé.

En plus de la convocation aux épreuves et d'une pièce d'identité, le candidat doit obligatoirement porter une tenue correcte et appropriée à l'épreuve sportive choisie. De plus amples consignes peuvent être données au dos de la convocation. L'équipement particulier à apporter est détaillé ci-dessous pour chaque activité.

Préparation aux épreuves

Afin d'obtenir la meilleure note possible, une bonne connaissance du référentiel (barème et programme) de l'activité est nécessaire. Et, afin d'éviter les blessures, la préparation physique est primordiale.

1. Judo

Il est conseillé de pratiquer ce sport en club.

Attention : en 2019, 31 % des candidats n'ont pas eu de points supplémentaires !



Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Niveau 5 : Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori		Chaque protagoniste réalise 3 randori de 4 minutes, entrecoupés de 8 à 12 minutes de repos. Les randori sont arbitrés par les élèves. L'arbitre annonce les avantages, les pénalités et fait respecter les règles de sécurité. Les combattants et l'arbitre appliquent le rituel définis. Les combattants sont répartis par groupe morphologique et de niveau.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 0 à 9 points
8 points	Efficacité de l'organisation individuelle dans la circularité des statuts dominant/ dominé : - préparation de l'attaque : saisie, posture, déplacement. - technique d'attaque et de défense	Attaque : les saisies déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans 2 directions différentes. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant, et actions répétées sont sans lien avec les actions d'Uke. La liaison debout-sol est réalisée, elle permet la continuité de contrôle dans le travail au sol. Défense : le combattant bloque et esquive efficacement sans pour autant contre-attaquer. Dans la liaison debout sol, il s'organise rapidement, adopte des positions de fermeture, neutralise les retournements.	Attaque : les saisies, déplacements et postures permettent aux combattants d'effectuer des attaques dans plusieurs directions. Les enchaînements avant-arrière, avant-avant et actions répétées sont choisies en fonction de la réaction de Uke. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant de varier les formes de contrôles, de retournements et d'immobilisations. Défense : le combattant propose une contre-attaque et peut reprendre l'initiative suite à un blocage ou une esquive d'attaque. Dans la liaison debout-sol, il est capable de neutraliser les actions de Tori ou de fuir de façon organisée pour reprendre rapidement le combat debout.	Attaque : les saisies, déplacements et postures permettent à l'attaquant de provoquer et d'exploiter les réactions de Uke afin de le projeter dans plusieurs directions. La maîtrise de la liaison debout-sol permet à l'attaquant d'immobiliser et de faire évoluer ses techniques en fonction des réactions de Uke. Défense : le combattant propose presque toujours une contre-attaque et reprend rapidement l'initiative après blocage ou esquive. Dans la liaison debout-sol, il organise sa défense dans un premier temps pour reprendre l'initiative en vue d'un passage d'une attitude défensive à une attitude offensive.
		Rapport d'opposition (6 points) : gestion des caractéristiques de l'adversaire	Le combattant élabore une stratégie reposant sur quelques caractéristiques morphologiques simples de son adversaire.	Le combattant élabore une stratégie à partir de ses propres points forts et d'une analyse simple de son adversaire (saisie, posture déplacement). Il met en œuvre ce plan d'action.
8 points	Gain du combat (2 points)	Gagne 0 ou 1 randori sur 3 De 0 à 0,25pt	Gagne 2 randori sur 3 De 0,5 à 1pt	Gagne les 3 randori De 1,25 à 2pts
	Arbitrage	L'arbitre gère le combat. Il annonce les pénalités pour les situations dangereuses. Il est entendu de tous et maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et se place efficacement. Il annonce les pénalités pour les situations de défense excessive et de fausses attaques. Il maîtrise la gestuelle.	L'arbitre gère le combat et anticipe tous ses placements. Il est capable d'attribuer une décision conforme à l'évolution du combat, lorsqu'aucun avantage n'est marqué.

Équipement particulier à apporter obligatoirement par le candidat en judo :

- Un judogi complet (veste, pantalon et ceinture (avec éventuellement une ceinture rouge) + tee-shirt blanc pour les filles)
- Des claquettes ou des tongs
- Le passeport sportif
- Une bouteille d'eau et un en-cas
- Une trousse à pharmacie personnelle (Elastoplaste, Strappal, Urgo ou pansements)
- Les cheveux longs ou mi-longs doivent être attachés.

Informations générales

- L'épreuve comporte une prestation physique (3 randoris de 4 minutes où le jury évalue la mise en place des systèmes d'attaque et de défense des candidats, leur potentiel technico-tactique associé au gain de ces combats), et une épreuve d'arbitrage en situation. Cette partie notée sur 16 points est complétée par un entretien évalué sur 4 points face à un jury composé au moins de deux personnes.
 - Il est souhaitable que les candidats aient acquis un minimum d'expérience dans l'activité équivalent au niveau d'une ceinture marron.
 - Dans un souci de sécurité et compte tenu des exigences de l'épreuve, une phase d'observation des candidats pourra précéder l'évaluation, afin de vérifier certains prérequis (chutes, règlements...). Les candidats ne maîtrisant pas ces compétences ou relevant d'un traumatisme physique récent ne pourront prendre part à l'épreuve, en fonction de l'appréciation souveraine du jury.
- Précisions sur l'épreuve orale :
 - L'entretien d'une durée d'environ 15 minutes, permet d'évaluer les qualités d'expression orale du candidat à travers les domaines suivants :
 - Analyse culturelle de l'activité (réflexion du candidat autour de l'histoire, de la culture judo et de l'arbitrage).
 - Analyse de la pratique personnelle du candidat (analyse de ses forces et faiblesses, retour sur l'analyse de ses randoris, des ressources sollicitées et de l'impact de l'activité dans sa vie quotidienne).

Afin d'organiser les randoris, le poids du candidat sera demandé lors de l'inscription aux épreuves de l'examen et une pesée sera effectuée le jour même.

2. Natation de distance

L'épreuve peut se dérouler en bassin de 25 m ou de 50 m, en extérieur ou couvert. Les règles de la FINA doivent être respectées (départ, technique de nage, virages...). Le jury pourra arrêter le nageur au cours de l'épreuve lorsque celui-ci sera « hors barème. »



Attention : en 2019, 50 % des candidats n'ont pas eu de points supplémentaires !

Natation de distance épreuve facultative (Référentiel rénové 2018)

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : - action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émergence.								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de niveau 5								
14 points	Performance chronométrique Exemple : Une fille réalise 15mn33 Sa note est de 7 / 14	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons
		1 pt	19.00	17.00	5,5 pts	16.32	14.49	10 pts	14.32	13.10
		1,5 pt	18.40	16.41	6 Pts	16.16	14.36	10,5 pts	14.20	13.00
		2 pts	18.24	16.26	6,5 Pts	16.00	14.23	11 pts	14.08	12.50
		2,5 pts	18.08	16.11	7 Pts	15.44	14.10	11,5 pts	13.56	12.40
		3 pts	17.52	15.56	7,5 Pts	15.32	14.00	12 pts	13.44	12.30
		3,5 pts	17.36	15.41	8 pts	15.20	13.50	12,5 pts	13.32	12.20
		4 pts	17.20	15.28	8,5 pts	15.08	13.40	13 pts	13.20	12.10
		4,5 pts	17.04	15.15	9 pts	14.56	13.30	13,5 pts	13.08	11.55
		5 pts	16.48	15.02	9,5 pts	14.44	13.20	14 pts	12.56	11.40
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 points	Gestion de l'effort : Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches 0 pt			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 3 pts					
	Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	Supérieur à 13 sec 0 pt (11-13sec): 0,5 pt (9-10sec): 1 point			(7- 8 sec) : 1,5 pt (5 - 6sec) : 2 pt			(0-4 sec) : 3 pt		

Équipement particulier à apporter obligatoirement par le candidat en natation :

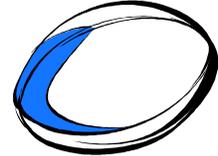
- un maillot de bain 1 pièce (combinaison intégrale, bermuda et short sont interdits),
- un bonnet de bain,
- une serviette de bain
- claquettes, chaussons ou tongs de piscine.

Les lunettes de natation sont recommandées ainsi qu'une tenue de rechange pour la partie orale à la sortie de l'eau (et si l'épreuve se déroule en bassin extérieur).

3. Rugby

L'épreuve peut se dérouler sur un terrain synthétique.

Il est conseillé de pratiquer ce sport en club.



Attention : en 2019, 35 % des candidats n'ont pas eu de points supplémentaires !

Rugby Bac pro Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 4 : Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.</p>		<p>- Match à 7 contre 7 sur un terrain de 50m x 40m, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré a priori (1). - Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 10 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe. Entre les rencontres, les temps de repos sont mis à profit pour réajuster l'organisation collective en fonction du jeu adverse. - Les règles essentielles sont celles du rugby à 7 scolaire (mêlée à 3 simulée, touche à 2 sans aide au sauteur, jeu au pied indirect donc tactique sur tout le terrain). (1) Commentaires : Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues. Dans certains cas particuliers (contextes spécifiques d'établissement et effectifs), ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 points	Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 points	
10 points	<p>Pertinence et efficacité de l'organisation collective Degré d'organisation collective de l'équipe Analyse et exploitation collective du rapport de force entre les équipes <i>En attaque</i> (4 points)</p> <p><i>En défense</i> (4 points)</p>	<p>Maintient le rapport de force quand il est favorable Difficultés pour s'organiser dans la circulation et au point d'arrêt de la balle. Continuité de jeu soit : - par un jeu latéral de passes conclu par une avancée aléatoire, - par un jeu dans l'axe profond en relais successifs conclu par une avancée plus significative (la même forme de jeu se poursuit jusqu'au blocage, perte ou marque).</p> <p>Constitution d'un rideau défensif en dents de scie (toujours plus avancé au niveau du ballon, statique sur les côtés). Freine et bloque la progression du porteur, tente de récupérer des balles au sol dans la zone de plaquage.</p>	<p>Exploite le rapport de force quand il est favorable ou équilibré Organisation collective offensive liée à des enchaînements d'actions pour concentrer la défense et la contourner, ou étirer pour traverser. Plus grande continuité de jeu par une alternance de jeu groupe/jeu déployé déséquilibrant et libérant des espaces. La conservation de balle par mixage de 2 formes de jeu aboutit plus souvent à la marque. Ligne défensive disposée en largeur pour bloquer la progression. Contestation au point de blocage (regroupement) et sur les bords, mais tendance parfois à trop s'engager en nombre dans le regroupement. Réorganisation défensive incomplète après plusieurs regroupements offensifs.</p>	<p>Fait basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit favorable, équilibré ou défavorable Organisation collective réactive, créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (mixage des 3 formes de jeu et déplacements des joueurs coordonnés, variation collective du rythme de jeu). Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement constant des équipiers.</p> <p>Ligne défensive pressant haut, coulissante selon le contexte, en reconstruction permanente avec apparition d'une couverture en arrière du 1er rideau. Fait reculer l'attaque, provoque des récupérations dans la ligne d'affrontement.</p>
	<p>Efficacité collective (2 points) Gain des rencontres Effets des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables.</p>	<p>Matches perdus=matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score.</p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies font basculer systématiquement le score en faveur de l'équipe.</p>
10 points	<p>Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective <i>En attaque</i> : (6 points) Prise de décisions dans la relation porteur de balle/non porteur de balle Réaction au changement de statut défense/attaque <i>En défense</i> : (4 points) Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle Réaction au changement de statut attaque/défense</p>	<p>Joueur intermittent Joueur impliqué quand le ballon se déplace vers lui. PB : avance, se fait bloquer le ballon, ou passe approximativement, selon la présence du défenseur. NPB : soutient plutôt à côté, réagit tardivement pour aider au contact le partenaire.</p> <p>Défenseur : bloque un adversaire sans vitesse, accroche et freine un joueur lancé. Rarement récupérateur dans la zone de combat.</p>	<p>Joueur engagé et réactif. Joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner certaines actions avec ses partenaires. PB : avance, provoque et conserve au contact, passe avec précision. NPB : soutient au contact pour avancer, enjambe et protège le porteur au sol, se replace en largeur et profond pour assurer la circulation de balle. Défenseur : plaque et/ou bloque : Si proche du regroupement, lutte pour contester et récupérer. Si loin du regroupement, se replace en ligne pour protéger les côtés.</p>	<p>Joueur ressource : organisateur et décisif. Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires. PB : crée un danger systématique pour favoriser une rupture (fixe et décale, gagne à 1 c 1, s'engage dans l'intervalle et traverse la défense, joue au pied derrière la défense). NPB : change son déplacement pour faire diversion, précision de l'aide par de la réactivité et le geste technique juste. Défenseur : adapte son comportement à la situation (presse haut, freine, pilote le coulisage de la ligne). Plaque l'adversaire et tente de récupérer le ballon. supplée un partenaire dépassé.</p>

Équipement particulier à apporter obligatoirement par le candidat en rugby :

- un maillot à manches longues
- un short
- des crampons
- un protège dents
- un collant en lycra (pour éviter les brûlures sur terrain synthétique)
- casque fortement conseillé.

4. Surf

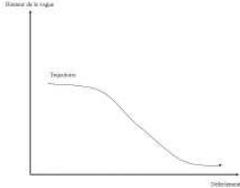
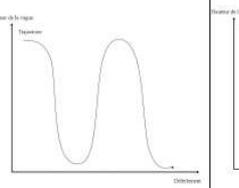
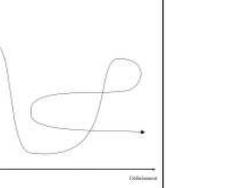
Test de Rolland* obligatoire à joindre à la confirmation d'inscription : pour d'évidentes raisons de sécurité, le candidat devra **obligatoirement** adresser une attestation (année scolaire en cours) de réussite au Test de Rolland*, validée par un MNS (signature et cachet de la piscine), ou par un professeur d'EPS (+ signature et cachet du Chef d'établissement).



L'absence de ce justificatif entraîne l'annulation d'inscription à l'épreuve.

*Test de Rolland : nager 100m sans interruption et sans reprendre pied, en alternant 12,50m en nage libre et 12,50m en immersion totale.

L'épreuve se déroule exclusivement sur la côte basque (64), en mars-avril, en fonction des conditions climatiques et des coefficients de marée.

SURF - option facultative		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		Conditions de l'épreuve : Après un échauffement sur la plage pris en charge par le candidat, l'évaluation de la prestation physique se déroulera en 1 session dont le temps des séries (de 20 à 30 mn) et le nombre de vagues seront déterminés le jour de l'épreuve par le Président de Jury. Une prestation de surfeur(s) de haut-niveau servira de référence au jury pour prendre en compte les conditions climatiques du jour de l'épreuve.		
NIVEAU 5 : Prévoir, conduire son déplacement afin d'optimiser le potentiel de la vague choisie en ayant un surf fluide, radical, contrôlé et varié dans la section la plus critique de la vague. Assurer sa sécurité et celle d'autrui.				
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	DEGRES D'ACQUISITION DU NIVEAU 5		
10 pts	PERFORMANCE Moyenne des 2 meilleures vagues	0 à 4,5	5 à 7,5	8 à 10
		Surf à plat. Absence de répartition de charge sur les appuis. Manœuvres rares et mal contrôlées, loin du déferlement. Déséquilibres fréquents, perte de vitesse. 	Maintien de la vitesse acquise. Enchaînement de manœuvres simples. Exploite la hauteur de la vague proche de la zone critique. 	Manœuvres radicales dans la section la plus critique de la vague. Explosivité des manœuvres, surf en carving. Vitesse intense et soutenue. 
5 pts	LECTURE et CHOIX DES VAGUES	0 à 1.5	2 à 3.5	4 à 5
		Choix de vagues peu judicieux. Prise de vagues aléatoire. Erreur de placement, mauvaise lecture du milieu.	Sélectionne les vagues qui offrent un bon potentiel de surf. Se place régulièrement au point de déferlement.	Lecture efficace et choix des meilleures vagues par anticipation.
5 pts	MAÎTRISE du MILIEU et de la SECURITE	0 à 1.5	2 à 3.5	4 à 5
		Mise à l'eau peu judicieuse. Rame peu efficace. Gêne les autres surfeurs par un manque de maîtrise de sa planche (interférences, canards mal contrôlés...)	Se déplace en sécurité grâce à une rame et des canards efficaces. Baisse d'efficacité sur la durée.	Evolue de façon efficiente quelles que soient les contraintes du milieu tout au long de la série.

Équipement particulier à apporter obligatoirement par le candidat en surf :

- une planche de surf (équipée d'un cordon de sécurité et de cire ou de pads antidérapants) en bon état et adaptée à son niveau,
- une combinaison intégrale en néoprène adaptée au surf dans une eau à 12° - 15°C (4/3 mm),
- une serviette de bain et une tenue de rechange pour la sortie de l'eau.

Conditions de l'épreuve :

- Appel des candidats et vérification des pièces d'identité,
- Consignes sur le déroulement de l'épreuve,
- Echauffement des candidats hors de l'eau,
- Prestation physique suivie d'un entretien oral,
- **Surf libre interdit jusqu'à la fin de l'épreuve.**

Déroulement de l'épreuve :

1. Prestation physique :

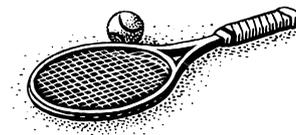
Le candidat devra réaliser une session de surf d'une durée de 20 à 30 minutes selon les conditions et les règles de priorité en vigueur. Les séries seront composées de 4 à 6 surfeurs. Un maximum de 10 vagues par surfeur sera autorisé.

2. Entretien oral : 15 minutes maximum

Il se déroule après la prestation physique et porte sur :

- l'analyse de sa propre pratique (retour sur sa prestation, implication du candidat dans l'activité),
- la connaissance de l'activité et du milieu : météo, matériel, technique de l'activité, entraînement, sécurité, règlement et jugement...

5. Tennis



Il est conseillé de pratiquer ce sport en club.

Attention : en 2019, 45 % des candidats n'ont pas eu de points supplémentaires ! Sur les 5 dernières années, les notes n'excèdent pas 07/20 pour les candidats non classés (auprès de la fédération française de tennis)

Tennis épreuve facultative

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Niveau 5 : Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en adaptant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) face à chaque adversaire.		Les matchs se jouent en un set de 4 jeux gagnants avec jeu décisif à 3 jeux partout. Les règles essentielles sont celles du tennis (terrain, filet, service, décompte des points, changement de côté). Chaque candidat dispute plusieurs rencontres contre des adversaires de niveau proche et arbitre au moins une rencontre. A chaque changement de côté, le candidat analyse la séquence qui vient de se dérouler et propose une stratégie pour la séquence suivante.		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5		
		De 0 à 9 points	De 10 à 16 points	De 17 à 20 points
4 points	Pertinence et efficacité des choix stratégiques dans la gestion du rapport de force	L'analyse du temps de jeu précédent est réaliste mais le projet se limite à des éléments habituels (jouer sur le revers, obliger l'adversaire à se déplacer davantage) qui peuvent néanmoins être efficaces.	Le candidat connaît bien ses points forts, il détecte globalement les points faibles de l'adversaire, il construit un projet et le met en place mais il parvient peu à le faire évoluer, si nécessaire, en cours de jeu.	L'analyse repose sur les éléments essentiels qui vont permettre de proposer un projet efficace qui s'appuie sur les points faibles et forts de l'adversaire au regard de ses propres possibilités.
10 points	Qualité des techniques au service de la tactique Variété qualité et efficacité des actions de frappe Anticipation, équilibre et rapidité des déplacements, placements et replacements	Utilisation principalement de l'espace latéral et profond. Vitesse d'exécution souvent uniforme. Replacement sans tenir compte des possibilités de renvoi. Variation des trajectoires (longues, hautes et croisées) quand le rapport de force est défavorable. Frappes souvent en déséquilibre, sans transfert du poids du corps vers l'avant. Déplacements souvent tardifs et approximatifs, ajustements rares. Au service : première balle explosive, 2 balles identiques, ou 2 ^e balle sécuritaire.	Le terrain adverse est utilisé dans sa totalité. Variation de la vitesse d'exécution (quelques accélérations maîtrisées), et utilisation d'un même effet dans un schéma préférentiel (ex : chop en revers pour défendre). Le joueur se replace en fonction des renvois probables (anticipation), et fait varier ses trajectoires (vitesse, direction, longueur, hauteur, effet) pour se donner du temps. Placement anticipé en fond de court, mais les déplacements vers le filet restent approximatifs. Différenciation première et seconde balle avec des variations en direction et en vitesse.	Optimisation de la gestion du couple risque / sécurité : variations de rythme en fonction du rapport de force. Le joueur masque ses coups pour créer de l'incertitude. Maîtrise technique de l'ensemble des coups utilisés et des différents effets dans des contextes et rapports de forces différents. Mise en action rapide et engagement physique optimal. Variation des effets au service sur les 2 balles.
2 points	Le candidat gère son engagement et arbitre	Le candidat s'échauffe, au mieux, de manière formelle. Il n'utilise pas les temps d'attente pour récupérer activement. Il accepte de tenir le rôle d'arbitre mais ne le remplit pas correctement.	Le candidat s'échauffe et récupère mais sans prendre en compte les aspects spécifiques de l'activité. Il peut tenir le rôle d'arbitre mais présente quelques hésitations dans la décision.	Le candidat se prépare physiquement et psychologiquement à l'épreuve. Il utilise bien les moments d'attente et de récupération. Il peut assurer pleinement le rôle d'arbitre en montrant l'autorité nécessaire.
4 points	Gain des rencontres	Les points de gain des rencontres sont attribués à chaque joueur en fonction du niveau de jeu réel et du nombre de matchs gagnés, en tenant compte des écarts de scores.		

Equipement particulier à apporter obligatoirement par le candidat en tennis :

- une tenue adaptée à l'activité,
- des chaussures de tennis,
- une raquette
- un tube de balles neuves.

L'échelon du classement par la fédération française de tennis sera demandé lors de l'inscription aux épreuves de l'examen.

6. Statuts particuliers : sportif de haut niveau et haut niveau du sport scolaire



Spécificité pour ce statut : pas de prestation physique, la note de 16/20 est automatiquement attribuée (à condition de s'être inscrit à l'épreuve), les 4 points restants sont évalués lors de la partie entretien oral obligatoire (en juin).

Le candidat issu du haut niveau et du haut niveau scolaire, ABSENT à la partie entretien se verra attribuer la note de 00/20 à l'ensemble de l'épreuve (sauf cas de force majeure dûment justifiée).

Il précise son activité à l'inscription (listes officielles pages suivantes).

La période de référence de ces statuts s'étend de l'entrée au lycée (classe de seconde) jusqu'au 31 décembre 2019

2 cas possibles :

1- HNSS : Haut niveau du sport scolaire (UNSS ou UGSEL)

Est concerné :

- le candidat ayant réalisé un podium en championnat de France scolaire (UNSS ou UGSEL) durant sa scolarité au lycée avant le 31 décembre 2019
- l'officiel certifié au niveau national ou international (UNSS ou UGSEL) durant sa scolarité au lycée avant le 31 décembre 2019.

les candidats peuvent vérifier s'ils figurent sur les listes :

- en UNSS : unss.org, rubrique Résultats
mèl sr-bordeaux@unss.org
- en UGSEL : ugsel.org, rubrique Résultats
mèl ugsel@ugsel.org

2- SHN : Sportif de haut niveau

Le candidat sportif de haut niveau doit figurer **ou** avoir figuré pendant sa scolarité au lycée sur les listes du ministère chargé des sports selon l'un des statuts suivants :

- inscrit sur la liste des sportifs de haut-niveau (Élite, Senior, Jeune) arrêtée par le ministère chargé des sports ;
- inscrit sur la liste des « Espoirs » arrêtée par le ministère chargé des sports ;
- inscrit sur la liste des partenaires d'entraînement arrêtée par le ministère chargé des sports ;
- ne figurant pas sur les listes ministérielles et appartenant à des structures d'entraînement labélisées par le ministère chargé des sports (Pôle France, Pôle France Jeunes, Pôle Espoir) ;
- appartenant à un centre de formation de l'un des 11 clubs professionnels agréés et bénéficiant d'une convention de formation prévue à l'article L. 211-5 du code du sport, **à fournir à l'inscription** ;
- juge et arbitre inscrit sur la liste de haut niveau établie par le ministère chargé des sports.

Aucun podium ou titre de champion de France n'est pris en compte.

Un justificatif émanant uniquement du ministère chargé des sports doit être fourni à l'inscription (pas d'attestation de club sportif)

sur : <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-performance/Sport-de-haut-niveau/article/Liste-ministerielles-de-sportifs>

Toute absence de justificatif du ministère (à fournir avec la confirmation d'inscription) entraîne l'annulation d'inscription à l'épreuve.

Liste des groupes d'activités SHN-HNSS qui peuvent être choisies

Terme à choisir sur INSCRINET	*Disciplines reconnue de haut niveau par le ministère chargé des sports Période 2013 – 2016	Disciplines UNSS/UGSEL
Aéronautique	voltige aérienne	
Arts du cirque		arts du cirque
Athlétisme	athlétisme	athlétisme, cross-country
Aviron	aviron	aviron, aviron indoor
Base ball et softball	base ball et softball	base ball
Basket-ball	basket-ball	basket-ball
Billard	carambole, billard	
Bowling et de sports de quille	bowling	
Boxe et disciplines associées	boxe assaut, savate boxe française	boxe assaut, savate boxe française, full-contact
Canoë-kayak	slalom, descente, kayak polo, course en ligne-marathon	canoë-kayak, kayak polo
Course d'orientation	course d'orientation	course d'orientation
Cyclisme	cyclisme, cyclocross, vélo tout terrain, bicross	cyclisme sur piste, cyclisme sur route, cyclocross, vélo tout terrain BMX
Disciplines enchaînées	biathlon nordique, duathlon, triathlon, pentathlon moderne	aquathlon, duathlon, biathlon nordique, run and bike, raid multi-activités
Danse	danse par couple	danse acrobatique, danse contemporaine, danse hip-hop, danse sportive, danse tecktonik
Double dutch		double dutch
Echecs		jeu d'échecs
Equitation	concours complet, dressage, saut d'obstacle, attelage, endurance, voltige, reining (attelage)	
Escrime	escrime	escrime
Football	football, futsal	football, futsal
Football américain	football américain	
Golf	golf	golf
Gymnastique	gymnastique artistique, gymnastique rythmique, aérobic, trampoline-tumbling	gymnastique acrobatique, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, aérobic/step, trampoline, fitness, stretching
Haltérophilie/musculation	haltérophilie, Force athlétique	haltérophilie, musculation, crossfitness
Handball	handball	handball
Hockey	hockey sur gazon, Hockey sur glace	hockey sur gazon
Montagne et escalade	escalade, ski alpinisme	escalade
Natation	natation course, natation en eau libre, natation synchronisée, plongeon, water-polo, nage avec palmes (Etude et sports sous-marins)	natation sportive, natation synchronisée, water-polo, nage avec palmes
Parachutisme	parachutisme en chute libre et sous voile	
Pelote basque	pelote basque	pelote basque
Pétanque et jeu provençal	pétanque	pétanque
Roller sports	patinage artistique, course roller, hockey rink, hockey	roller-skating
Rugby	rugby à XV, rugby à VII, rugby à XIII	rugby à XV, rugby à XIII
Sauvetage et de secourisme	sauvetage eau plate, sauvetage côtier	sauvetage
Ski	ski alpin, ski de fond, biathlon, saut à ski, combiné nordique, ski Freestyle, surf des neiges	ski alpin, ski cross, ski nordique, biathlon nordique, surf des neiges/snowboard
Sports nautiques	ski nautique classique, wakeboard	ski nautique classique, wakeboard
Sports auto/moto mobiles	sport automobile, karting, motocyclisme	
Sport boules	sport boules	sport boules
Sports de combat/arts martiaux	judo, jujitsu, karaté do, lutte libre, lutte gréco romaine, lutte féminine, sambo, taekwondo, wushu sportif	Judo, karaté, lutte
Sports de glace	bobsleigh, curling, danse sur glace, luge, patinage artistique, patinage de vitesse, skeleton	sports de glace
Sports de raquette	badminton, tennis, squash, tennis de table	badminton, tennis, squash, tennis de table, badten, balle au tambourin
Surf	surf, bodyboard, longboard, bodysurf	surf, bodyboard, kite surf
Tir	carabine, pistolet, plateau	tir sportif
Tir à l'arc	tir à l'arc	tir à l'arc
Ultimate		ultimate freesbee
Voile	dériveur, planche à voile, quillard de sport, multicoque, course océanique, course au large, match racing	voile, planche à voile, yole ronde
Vol à voile/Vol libre	vol à voile, parapente, cerf-volant de traction	parapente
Volley-ball	volley-ball, volley-ball de plage	volley-ball, volley-ball de plage/beach-volley
Sport adapté/Handisport Choisir le sport pratiqué (liste ci-contre)	athlétisme, aviron, basket-ball, cyclisme, équitation, escrime, football, haltérophilie, judo, natation, tennis, tennis de table, tir, tir à l'arc, voile, ski alpin, ski nordique (fond, biathlon), canoé, triathlon, boccia, rugby	

Liste des groupes d'activités SHN-HNSS qui peuvent être choisies

Terme à choisir sur INSCRINET	*Disciplines reconnue de haut niveau par le ministère chargé des sports Période 2017 – 2020	Disciplines UNSS/UGSEL
Aéronautique	voltige aérienne	
Arts du cirque		arts du cirque
Athlétisme	athlétisme (disciplines olympiques)	Athlétisme estival et hivernal, cross-country
Aviron	aviron	aviron, aviron indoor
Base ball et softball	base ball, softball	base ball
Basket-ball	basket-ball, basket 3 × 3	basket-ball
Billard	Carambole 3 bandes	
Bowling et de sports de quille	bowling	
Boxe et savate	boxe anglaise, savate boxe française (assaut ou combat)	boxe assaut, boxe française
Canoë-kayak	slalom, descente, kayak-polo, course en ligne, marathon	canoë-kayak, kayak polo
Course d'orientation	course d'orientation à pied	course d'orientation
Cyclisme	cyclisme sur route, cyclisme sur piste, cyclo-cross, trial, enduro, BMX bicross, VTT cross-country, VTT descente	vélo tout terrain
Disciplines enchaînées	triathlon (olympique, longue distance, sprint, relais), duathlon courte distance, pentathlon moderne	duathlon, run and bike, raid multi-activités, triathlon
Danse	sports de danse de couple	danse chorégraphiée, danse battle hip-hop
Double dutch		double dutch (podiums obtenus jusqu'en 2018)
Echecs		jeu d'échecs
Equitation	concours complet d'équitation, dressage, saut d'obstacle, endurance, voltige équestre	équitation
Escrime	escrime	escrime
Football	football, futsal	football, futsal
Football américain	football américain	
Golf	golf	golf
Gymnastique	gymnastique artistique, gymnastique rythmique, aérobic, trampoline, tumbling, double mini trampoline	gymnastique acrobatique, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, gymnastique aérobic, step
Haltérophilie/musculation	haltérophilie, force athlétique	haltérophilie, crossfitness
Handball	handball	handball
Hockey	hockey sur gazon, hockey sur glace	hockey sur gazon
Montagne et escalade	escalade, ski alpinisme	escalade
Motocyclisme	motocross, enduro, trial, course sur route	
Natation	natation course, natation en eau libre, natation synchronisée, plongeon, water-polo, nage avec palmes en piscine et eau libre (Etude et sports sous-marins)	natation sportive, water-polo,
Parachutisme	disciplines artistiques, pilotage sous voile, précision d'atterrissage, voile contact, vol relatif, voltige individuelle	
Pelote basque	disciplines de pelote basque	pelote basque
Pétanque et jeu provençal	triplette, tir de précision	pétanque
Roller sports	skateboard, course, roller hockey	roller-skating
Rugby	rugby à XV, rugby à VII, rugby à XIII	rugby à XV, rugby à XIII
Sauvetage et de secourisme	discipline d'eau plate, disciplines côtières	Sauvetage sportif
Ski	ski alpin, ski de fond, biathlon, saut à ski, combiné nordique, ski Freestyle, surf des neiges	ski alpin, ski nordique, surf des neiges/snowboard
Sports nautiques	ski nautique classique, wakeboard	
Sports automobiles	sport automobile, karting	
Sport boules	sport boule (boules lyonnaise)	sports boules
Sports de combat/arts martiaux	judo, jujitsu, karaté, lutte olympique (libre, gréco romaine, féminine), sambo, taekwondo, wushu	judo, karaté, lutte
Sports de glace	bobsleigh, curling, danse sur glace, luge, patinage artistique, patinage de vitesse, skeleton	sports de glace
Sports de raquette	badminton, tennis, squash, tennis de table	badminton, tennis, squash, tennis de table, badten,
Surf	surf, bodyboard, longboard	surf, kite surf
Tir	carabine, pistolet, plateau	tir sportif
Tir à l'arc	tir à l'arc	tir à l'arc
Ultimate		ultimate
Voile	voile olympique, voile haut niveau (course en flotte, course au large, match racing, funboard slalom, vague), kiteboard	Voile légère, voile habitable, planche à voile
Vol à voile/Vol libre	vol à voile, parapente de distance, kite (hors char à voile)	parapente
Volley-ball	volley-ball, volley-ball de plage	volley-ball, volley-ball de plage mixte/beach-volley
Sport adapté/Handisport Choisir le sport pratiqué (liste ci-contre)	athlétisme, aviron, badminton, basket-ball, cyclisme, équitation (para-dressage), escrime, football à 7, cécifoot, goalball, haltérophilie, judo, natation, taekwondo, tennis, tennis de table, tir, tir à l'arc, voile, volley, ski alpin, ski nordique (fond, biathlon), canoé, triathlon, boccia, rugby	