



# ÉPREUVES D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Examen ponctuel terminal des baccalauréats généraux et technologiques

**SESSION 2023**

RECTORAT DE BORDEAUX  
5, rue Joseph de Carayon Latour CS 81499 33060 BORDEAUX Cedex  
Tel : 05 57 57 38 19 Fax : 05 57 57 39 77

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (CNED), les candidats scolarisés dans des centres d'apprentis non habilités, les candidats sportifs de haut niveau ne pouvant pas passer les épreuves de CCF, les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation.

**EPS - Examen terminal**  
**Baccalauréats Généraux et Technologiques**

☞ Les candidats choisissent **deux** activités parmi :  
(Annexe II de la circulaire du 29 septembre 2019, NOR : MENE1925744C)

**Liste des activités (nationales [3] et académique [1]) proposées pour l'examen ponctuel terminal**

APSA N° 1 : (Nationale)	DEMI-FOND
APSA N° 2 : (Nationale)	TENNIS DE TABLE
APSA N° 3 : (Nationale)	DANSE
APSA N° 4 : (Académique)	SAUVETAGE AQUATIQUE

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

☞ CANDIDATS DECLARES INAPTES PARTIELS OU HANDICAPES PHYSIQUES :

☞ Les candidats reconnus inaptes partiels ou handicapés physiques et classés dans un groupe de handicap par l'autorité médicale scolaire sont **évalués sur une épreuve adaptée**.

☞ Ces candidats choisiront **une épreuve** parmi celles proposées ci-dessus, dès lors que leur degré d'inaptitude ou de handicap le permet.

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

**Demi-fond**

**Tennis de Table**

**Danse**

**Sauvetage Aquatique**

**DEMI-FOND  
(CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1)**

**PRINCIPES DE PASSATION DE L'ÉPREUVE :**

- ☞ L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 m chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 m.
- ☞ Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- ☞ À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- ☞ À l'issue de sa course le candidat estime son temps.
- ☞ L'AFL « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision » permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut degré de performance possible.
- ☞ L'AFL « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance » permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :
  - ☞ Un échauffement adapté et progressif ;
  - ☞ Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée a posteriori (après avoir couru).
- ☞ Règlement : Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800m ne sera donnée par le jury. La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 5 secondes sera appliquée sur sa performance finale.

**MODALITES D'EVALUATION :**

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFL évalués	Points	Eléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	14	Performance maximale	0,5	4'35	3'45	4	4'13	3'23	7,5	3'52	3'02	11	3'31	2'42
			1	4'31	3'41	4,5	4'10	3'20	8	3'49	2'59	11,5	3'28	2'40
			1,5	4'28	3'38	5	4'07	3'17	8,5	3'46	2'56	12	3'25	2'38
			2	4'25	3'35	5,5	4'04	3'14	9	3'43	2'53	12,5	3'22	2'36
			2,5	4'22	3'32	6	4'01	3'11	9,5	3'40	2'50	13	3'19	2'34
			3	4'19	3'29	6,5	3'58	3'08	10	3'37	2'47	13,5	3'16	2'32
			3,5	4'16	3'26	7	3'55	3'05	10,5	3'34	2'44	14	3'13	2'30
			S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	6	Échauffement. Estimation de sa performance.	Préparation aléatoire et incomplète. Estimation à + ou - 8". 0 -1,5 pts			Préparation stéréotypée. Estimation à + ou - 6". 2-3 pts			Préparation adaptée à l'effort. Estimation à + ou 4". 3,5-4,5 pts		

## TENNIS DE TABLE (CHAMP D'APPRENTISSAGE N°4)

### PRINCIPES DE PASSATION DE L'ÉPREUVE :

☞ Chaque candidat(e) dispute au moins deux matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes.

Les matchs se disputent en deux sets de 11 points. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.

☞ Les candidats disposent d'un temps d'échauffement d'au moins 15 minutes avant le début de l'épreuve et d'un temps d'échauffement de 2 minutes avant chacun des matchs de la poule.

Les candidats sont observés et évalués durant ces temps d'échauffement.

☞ Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre les sets pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

☞ Pour l'AFL « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force », les évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées dans la poule.

☞ L'AFL « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force », permet d'évaluer le niveau technique et tactique du candidat lors de matchs.

☞ L'AFL « Se préparer et s'entraîner / Assumer des rôles » permet d'évaluer la capacité du candidat à se préparer à un match par un échauffement adapté, et à arbitrer.

**MODALITES D'EVALUATION :**

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force	<b>8</b>	<b>S'engager</b> et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense <b>en relation avec son projet de jeu</b>	De nombreuses fautes en coup droit et en revers, pas de coup préférentiel efficace  Le service est une simple mise en jeu  Peu, voire pas de déplacements  <b>0 - 2 pts</b>	Utilisation efficace d'un coup préférentiel d'attaque ou de défense, en coup droit ou en revers Le service neutralise l'attaque adverse Déplacements réactifs et en retard  <b>2,5 - 4 pts</b>	Organisation des coups techniques dans un système de jeu préférentiel d'attaque (smashes, effets liftés, services rapides) ou de défense (bloc, effet coupé, défense haute) Variété des services utilisés (différents placements, vitesses ou effets) Déplacements adaptés à la trajectoire de balle reçue <b>4,5 - 6 pts</b>	Efficacité technique et tactique en attaque et en défense grâce à la maîtrise d'un large panel de coups (smashes, blocs, effets coupés et lifté). Le service permet de créer des occasions de marque (schémas tactiques à partir du service). Déplacements variés et replacements <b>6,5 - 8 pts</b>
	<b>6</b>	<b>Faire des choix</b> au regard de l'analyse du rapport de force	Le projet de jeu du candidat ne permet ni d'exploiter un coup fort, ni de d'exploiter une faiblesse de son adversaire, ni de contrer un coup fort de l'adversaire  <b>0 - 1,5 pt</b>	Le candidat adopte un projet de jeu permettant soit d'exploiter un coup fort, soit d'exploiter une faiblesse de l'adversaire, soit de contrer un coup fort de l'adversaire  <b>2 - 3 pts</b>	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux éléments parmi : exploiter ses propres coups forts, exploiter les faiblesses de l'adversaire, contrer les coups forts de l'adversaire <b>3,5 - 4,5 pts</b>	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux éléments Il adapte son projet de jeu au cours même du set en fonction de l'évolution du rapport d'opposition  <b>5 - 6 pts</b>
Se préparer et s'entraîner  Assumer des rôles	<b>6</b>	<b>Échauffement</b>  <b>Arbitrage</b>	Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux  Il est peu attentif et fait des erreurs dans le suivi du score  <b>0 - 1,5 pt</b>	Le candidat s'échauffe avec sérieux en réalisant les exercices proposés par son adversaire Il arbitre avec sérieux mais présente quelques hésitations (changement de service par exemple) <b>2 - 3 pts</b>	Le candidat s'échauffe avec sérieux en proposant divers exercices à son adversaire  Il arbitre sans erreur et sans hésitation <b>3,5 - 4 pts</b>	Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence (gammes pour l'ensemble des coups techniques maîtrisés) Il arbitre sans erreur et fait respecter le règlement (en rappelant au besoin les règles) <b>5 - 6 pts</b>



## DANSE (CHAMP D'APPRENTISSAGE N°3)

L'épreuve est composée de deux parties : la présentation d'une composition chorégraphique individuelle et la présentation d'une séquence transformée à partir d'un inducteur.

### PRINCIPES DE PASSATION DE L'ÉPREUVE :

☞ Juste avant l'épreuve, le candidat tire au sort deux inducteurs de deux catégories différentes (contraintes d'espace, de temps, d'énergie, de corps, d'un contexte imaginaire, objets). Le candidat dispose alors d'un temps de 30 minutes. Ce temps constitue à la fois un temps d'échauffement et de préparation, durant lequel le candidat choisit un extrait de sa chorégraphie (durée de l'extrait entre 20 secondes et 40 secondes) qu'il transforme à l'aide de l'inducteur choisi. Le candidat est observé et évalué lors de ce temps d'échauffement et de préparation.

Le candidat indique à la fin de cette phase de préparation l'inducteur choisi.

- ☞ À l'issue de ces 30 minutes, le candidat présente sa composition chorégraphique. Après un temps de 1 minute, il présente, sans support musical, l'extrait support de la transformation, puis après un bref temps de repos la séquence transformée.
- ☞ La durée de la composition chorégraphique individuelle est comprise entre 1 min 30 et 2 min 30. La durée de la séquence transformée, sans support musical, est comprise entre 20 secondes et 1 minute.
- ☞ Le candidat fournit le support sonore, s'il en a un, de sa composition chorégraphique sous un format numérique (clef USB).
- ☞ La prestation se déroule dans un espace de 8m x 10m (salle de danse ou gymnase). Le public est exclusivement constitué du jury et des autres candidats.
- ☞ L'AFL « S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie individuelle, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition s et collective » permet d'évaluer la motricité et la présence du candidat, ainsi que son projet artistique.
- ☞ L'AFL « Se préparer et s'engager individuellement pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions » permet d'évaluer la capacité du candidat à se préparer et à modifier sa motricité par rapport à un inducteur.

**MODALITES D'EVALUATION :**

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie individuelle, selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition	<b>6</b>	<b>Engagement moteur</b> (commun à la composition et à la transformation)	Motricité simple Réalizations brouillonnes <b>0 - 1,5 pt</b>	Motricité globale Réalizations précises <b>2 - 3 pts</b>	Motricité variée Complexe mais pas toujours maîtrisée Réalizations animées <b>3,5 - 4,5 pts</b>	Motricité complexe et maîtrisée Réalizations expressives <b>5 - 6 pts</b>
	<b>4</b>	<b>Présence de l'interprète</b> (commun à la composition et à la transformation)	Présence et concentration faibles <b>0 - 1 pt</b>	Présence intermittente <b>1 - 2 pts</b>	Présence impliquée <b>2 - 3 pts</b>	Présence engagée <b>3 - 4 pts</b>
	<b>4</b>	<b>Projet artistique</b> Lisibilité du propos, écriture chorégraphique (exclusivement sur la composition)	Projet absent ou confus Sans fil conducteur Procédés pauvres et/ou maladroits Éléments scénographiques décoratifs. Espace sans choix <b>0 - 1 pt</b>	Projet inégal Fil conducteur intermittent Procédés ébauchés, réparables. Éléments scénographiques redondants. Espace organisé <b>1- 2 pts</b>	Projet lisible et organisé Fil conducteur permanent Procédés pertinents Éléments scénographiques sélectionnés. Espace construit <b>2 - 3 pts</b>	Projet épuré et structuré Fil conducteur structurant. Procédés affirmés, singuliers. Éléments scénographiques créatifs. Espace choisi, singulier <b>2 - 3 pts</b>
	<b>6</b>	<b>Engagement dans la phase d'échauffement et de préparation</b>  Traitement de l'inducteur (exclusivement sur la transformation)	Préparation inadaptée. Engagement intermittent ou absent Traitement hors sujet, éléments nouveaux peu réparables Transformation inopérante <b>0 - 1,5 pt</b>	Préparation partiellement adaptée Engagement modéré Traitement allusif et/ou occasionnel. Transformation opérante <b>2 - 3 pts</b>	Préparation adaptée Engagement impliqué  Traitement continu qui sert la composition <b>3,5 - 4,5 pts</b>	Préparation optimisée Engagement soutenu  Traitement distancié, évocateur (poétique, originalité) qui enrichit la composition <b>5 - 6 pts</b>

## SAUVETAGE AQUATIQUE (CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2)

### PRINCIPES DE PASSATION DE L'ÉPREUVE :

- ☞ L'épreuve consiste pour le candidat à choisir et réaliser un parcours de sauvetage dans un temps imparti maximum (TIM) : entrer dans l'eau, nager jusqu'à une victime, la sécuriser et la remorquer, la sortir de l'eau et effectuer les gestes de premiers secours.
- ☞ Le candidat choisit la difficulté de son parcours (P1, P2, P3), la difficulté du cas de secourisme (S1, S2, S3) et la difficulté de la distance de remorquage (R1, R2, R3). Il justifie oralement ses choix au jury.
- ☞ Le candidat est chronométré à la seconde. Le chronomètre est déclenché lorsque la victime lève le bras et s'arrête lorsqu'elle est sortie entièrement de l'eau. Le jury note alors le temps de sauvetage (TS) et le compare au TIM. Si  $TS < \text{ou} = \text{au TIM}$ , le sauveteur n'a pas de pénalité. Si  $TS > \text{TIM}$  alors le sauveteur a 2 points en déduction de sa note finale. Le TIM est de 3 mn.
- ☞ En fonction des caractéristiques du bassin où se déroule l'épreuve (petit bain avec très peu d'eau, piscine avec hauteur d'eau constante à 1 m 80 ...), le sauveteur peut utiliser au mieux le « milieu » : entrée dans l'eau en effectuant le « saut du sauveteur » ou en plongeant, déplacements en « dauphins » dans 70 cm d'eau, utilisation du mur pour la reprise de nage. Dans tous les cas l'épreuve sera présentée par le jury de telle façon que la sortie de l'eau de la victime se fasse en eau profonde (au moins 1 m 20). Pour des raisons de sécurité, dans le cas d'un bassin avec petit bain avec très peu d'eau, le jury rappelle dans la présentation de l'épreuve que le candidat a interdiction de plonger du côté petit bain.
- ☞ L'épreuve se fait sans lunettes de natation.
- ☞ L'AFL1 est évalué en croisant les difficultés choisies par le candidat et le degré d'acquisition de chacun des éléments. Notation sur 14 points.
- ☞ Les AFL2 et 3 sont évalués en positionnant le candidat dans les degrés d'acquisitions répertoriés. Notation sur 6 points.

## ☞ Choix du candidat

- Choix du parcours nage :

P1 = 25 m et 1 obstacle ; P2 = 50 m et 2 obstacles ; P3 = 75 m et 3 obstacles.

L'obstacle est vertical d'environ 50 cm simulant le passage d'une vague. Il est placé de manière aléatoire par le jury pendant que le sauveteur nage, afin de reproduire l'incertitude d'un franchissement de la barre (série de vagues).

- Choix du cas de secourisme :

S1 = victime en stress aquatique, consciente et qui aide au remorquage par des battements de jambes ; S2 = victime d'un traumatisme à la jambe, consciente et qui ne peut pas aider ; S3 = victime entre deux eaux, inconsciente et qui respire.

La victime est jouée par un membre du jury. C'est elle qui déclenche, en levant le bras, l'action du sauveteur. Le sauveteur communique avec la victime. Elle n'entrave pas l'action du sauveteur. Le sauveteur peut demander de l'aide (membre du jury qui joue le rôle du quidam) pour la sortie de l'eau. L'évaluation des gestes de premiers secours se fait par l'intermédiaire des fiches correspondantes aux 3 cas de simulation. Lors du passage de l'alerte, le sauveteur communique avec un membre du jury qui joue le rôle du SAMU.

La victime est choisie en gardant un rapport de poids possible pour le sauveteur (+ ou - 10 kg ; un sauveteur de 50 kg n'ira pas intervenir sur une victime de 90 kg).

- Choix de la distance de remorquage :

R1 = 10 m ; R2 = 15 m ; R3 = 20 m

**MODALITES D'EVALUATION :**

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFL Evalués	Points	Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4																								
<b>AFL1</b> S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau un itinéraire dans un contexte incertain	4	<b>Lire le milieu pour rejoindre la victime</b>	Absence de lecture, le milieu est subi, contournement de l'obstacle  <table border="1"> <tr> <td>P1</td> <td>P2</td> <td>P3</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>0,25</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	P1	P2	P3	0	0,25	0,5	Lecture incertaine, initiatives prises à contre temps, arrêt devant l'obstacle  <table border="1"> <tr> <td>P1</td> <td>P2</td> <td>P3</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1,5</td> <td>2</td> </tr> </table>	P1	P2	P3	1	1,5	2	Lecture globale, déplacement haché, changement de nage à l'approche de l'obstacle  <table border="1"> <tr> <td>P1</td> <td>P2</td> <td>P3</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>2,75</td> <td>3</td> </tr> </table>	P1	P2	P3	2,5	2,75	3	Lecture anticipée, déplacement fluide adapté aux conditions rencontrées  <table border="1"> <tr> <td>P1</td> <td>P2</td> <td>P3</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>3,75</td> <td>4</td> </tr> </table>	P1	P2	P3	3,5	3,75	4
	P1	P2	P3																											
	0	0,25	0,5																											
P1	P2	P3																												
1	1,5	2																												
P1	P2	P3																												
2,5	2,75	3																												
P1	P2	P3																												
3,5	3,75	4																												
4	<b>Sécuriser et remorquer la victime</b>	Le sauveteur ne sait pas comment saisir la victime, il la lâche, ses voies aériennes ne sont pas protégées (plus de 3 immersions)  <table border="1"> <tr> <td>R1</td> <td>R2</td> <td>R3</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>0,25</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	R1	R2	R3	0	0,25	0,5	Le sauveteur est en difficulté pour garder les voies aériennes de la victime émergées (2 à 3 immersions)  <table border="1"> <tr> <td>R1</td> <td>R2</td> <td>R3</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1,5</td> <td>2</td> </tr> </table>	R1	R2	R3	1	1,5	2	Le sauveteur reste au contact de sa victime mais ses voies aériennes peuvent parfois être immergées (1 immersion)  <table border="1"> <tr> <td>R1</td> <td>R2</td> <td>R3</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>2,75</td> <td>3</td> </tr> </table>	R1	R2	R3	2,5	2,75	3	Le sauveteur reste constamment au contact de la victime, ses voies aériennes sont constamment protégées  <table border="1"> <tr> <td>R1</td> <td>R2</td> <td>R3</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>3,75</td> <td>4</td> </tr> </table>	R1	R2	R3	3,5	3,75	4	
R1	R2	R3																												
0	0,25	0,5																												
R1	R2	R3																												
1	1,5	2																												
R1	R2	R3																												
2,5	2,75	3																												
R1	R2	R3																												
3,5	3,75	4																												
3	<b>Sortir prudemment la victime de l'eau</b>	Le sauveteur ne sort pas la victime de l'eau, il la lâche  <table border="1"> <tr> <td>S1</td> <td>S2</td> <td>S3</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </table>	S1	S2	S3	0	0	0	Le sauveteur est en difficulté pour sortir la victime de l'eau, il peut la lâcher, la victime est malmenée lors de la sortie de l'eau.  <table border="1"> <tr> <td>S1</td> <td>S2</td> <td>S3</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>0,75</td> <td>1</td> </tr> </table>	S1	S2	S3	0,5	0,75	1	Le sauveteur reste en contact avec sa victime mais ses voies aériennes peuvent passer sous l'eau, la victime est sortie de l'eau mais sa manipulation peut être imprudente.  <table border="1"> <tr> <td>S1</td> <td>S2</td> <td>S3</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>1,75</td> <td>2</td> </tr> </table>	S1	S2	S3	1,5	1,75	2	Le sauveteur reste en contact avec la victime, ses voies aériennes sont constamment émergées, la victime est sortie de l'eau rapidement et prudemment  <table border="1"> <tr> <td>S1</td> <td>S2</td> <td>S3</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>2,75</td> <td>3</td> </tr> </table>	S1	S2	S3	2,5	2,75	3	
S1	S2	S3																												
0	0	0																												
S1	S2	S3																												
0,5	0,75	1																												
S1	S2	S3																												
1,5	1,75	2																												
S1	S2	S3																												
2,5	2,75	3																												
3	<b>Effectuer les gestes de premiers secours et passer l'alerte</b>	Le sauveteur ne connaît pas la conduite à tenir (CAT) Fiche secourisme pour l'attribution des points  <b>0 – 0,5 pt</b>	La CAT est hésitante et incomplète Fiche secourisme pour l'attribution des points  <b>1 – 1,5 pt</b>	La CAT est connue mais les gestes de secours sont imprécis. Fiche secourisme pour l'attribution des points  <b>2 – 2,5 pts</b>	Le sauveteur connaît la CAT, sa réalisation est rapide et précise. Fiche secourisme pour l'attribution des points  <b>3 pts</b>																									

<b>S'entraîner individuellement et collectivement pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité</b>	<b>3</b>	<b>Se préparer à un effort spécifique (échauffement)</b>	Échauffement inadapté <b>0 – 0,25 pt</b>	Échauffement approximatif <b>0,50 – 0,75 pt</b>	Échauffement adapté <b>1 – 1,25 pt</b>	Échauffement optimisé <b>1,5 pt</b>
		<b>Etre lucide dans le choix de son projet de sauvetage</b>	Absence de projet <b>0 – 0,25 pt</b>	Projet formulé sans justifications <b>0,50 – 0,75 pt</b>	Projet justifié mais pas forcément adapté aux possibilités du candidat <b>1 – 1,25 pt</b>	Projet justifié et adapté aux possibilités du candidat <b>1,5 pt</b>
<b>Coopérer pour réaliser un projet de déplacement en toute sécurité</b>	<b>3</b>	<b>Communiquer avec la victime</b>	Aucune communication avec la victime <b>0 – 0,25 pt</b>	Communication timide Le sauveteur n'est ni convainquant ni rassurant <b>0,50 – 0,75 pt</b>	Communication engagée Le sauveteur questionne la victime, la rassure et l'engage à participer à son remorquage <b>1 – 1,25 pt</b>	Communication affirmée Le sauveteur communique rapidement, les consignes sont claires, précises <b>1,5 pt</b>
		<b>Être capable de demander de l'aide</b>	Le sauveteur n'a pas l'idée de solliciter une aide <b>0 – 0,25 pt</b>	Le sauveteur sollicite tardivement l'aide, les consignes données ne sont pas claires <b>0,50 – 0,75 pt</b>	Il organise la sortie de l'eau en sollicitant de l'aide <b>1 – 1,25 pt</b>	Il organise la sortie de l'eau en sollicitant de l'aide. <b>1,5 pt</b>

### Exemple

- ☞ Le candidat choisit le parcours nage 2, le cas de secourisme 1 et la distance de remorquage 3.
- ☞ Son TS = 2 mn 30 donc il n'a pas de pénalité.
- ☞ Pour le parcours nage il est évalué degré 3 donc il obtient 2,75 pts
- ☞ Pour le remorquage il est évalué degré 2 donc il obtient 2 pts
- ☞ Pour la sortie de l'eau il est évalué degré 4 donc il obtient 2,5 pts
- ☞ Pour le secourisme il est noté 2/3 d'après la fiche donc il obtient 2 pts
- ☞ Note AFL1 = 2,75 + 2 + 2,5 + 2 = 9,25/14
- ☞ Le candidat est jugé degré 2 pour AFL2 il a donc 1,5 pt
- ☞ Le candidat est jugé degré 2 pour AFL3 il a donc 1 pt
- ☞ Note finale 9,25 + 1,5 + 1 = 11,75/20
- ☞ Pour sa préparation le candidat a accès à un tutoriel vidéo et aux fiches de secourisme, en suivant le lien :

<https://ent2d.ac-bordeaux.fr/disciplines/eps/2020/10/19/bac-general-et-technologique-epreuve-ponctuelle-obligatoire-informations-generales/>