

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des
Baccalauréats généraux et technologiques

EPREUVES OBLIGATOIRES

Session 2026

Rectorat de l'académie de Toulouse
75, rue Saint Roch
31400 Toulouse

GENERALITES sur le CONTROLE PONCTUEL d'EPS

En référence aux textes :

- Arrêté du 28 juin 2019 (JORF n°0165 du 18 juillet 2019) modifiant l'arrêté du 21 décembre 2011
- Circulaire du 26-9-2019 (BOEN n° 36 du 03-10-2019)
- BOEN n° 30 du 25 juillet 2024 - annexe 2

Cette brochure présente pour l'Académie de Toulouse, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2026 des Examens des Baccalauréats généraux et technologiques.

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).

Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.

☞ Les candidats choisiront **deux épreuves** parmi les 3 suivantes :

Demi-Fond (800 m)

Tennis de table

Danse

☞ Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note finale obtenue résulte de la moyenne de ces deux notes. Aucune note n'est communiquée au candidat

☞ Pour être évalué, le candidat doit se présenter aux 2 épreuves :

L'absence à une épreuve, entraîne la note « 0 » à l'épreuve correspondante.

En cas d'inaptitude pour raison médicale le jour de l'épreuve, le candidat doit se présenter (ou un représentant dans le cas d'une inaptitude totale reconnue invalidante) sur les 2 centres d'examens muni d'un certificat médical valide et de la convocation.

☞ Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de garantir leur sécurité.

Fiche candidat DEMI-FOND

Baccalauréat Général et Technologique

Épreuve obligatoire en ponctuel-Session 2026

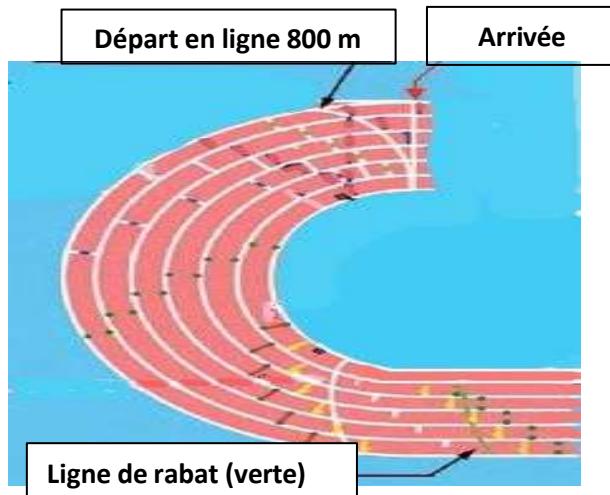
I Description de l'épreuve :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 m chronométré par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 mètres.

La course se déroule sur une piste de 400m.

Le départ s'effectue en ligne, les candidats sont autorisés à se rabattre après 110m (ligne de rabat).

Schéma descriptif des lignes sur la piste



II Conditions de l'épreuve :

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant le début de l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

Au moment de l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence qui sert à la constitution des séries.

À l'issue de sa course, le candidat estime son temps et le communique au jury.

Le temps de passage au premier tour pourra lui être rappelé.

III Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur une piste de 400 m.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense et il est vivement conseillé de se préparer à ce type d'effort.

IV Attendus de fin de lycée (AFL) : BOEN n° 30 du 25 juillet 2024 - annexe 2

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'apprécier par :

- un échauffement adapté et progressif,
- une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée **a posteriori** (après avoir couru).

V Déroulement de l'épreuve :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, le candidat donne au jury son temps de référence).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase :

- Échauffement : 15 à 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement de préparation est observé et noté par le jury.**

3ème phase :

- A l'issue du 800 m, le candidat donne au jury l'estimation de sa performance chronométrique.

VI Notation : BOEN n° 30 du 25 juillet 2024 - annexe 2

La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

Épreuve obligatoire en ponctuel : référentiel demi-fond (BOEN n° 30 du 25 juillet 2024 - annexe 2)

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4						
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.	10	Performance maximale	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons				
			0,5	4'49"	3'50"	3	4'19"	3'25"	5,5	3'51"	3'01	8	3'35"	2'44"				
			1	4'43"	3'45"	3,5	4'13"	3'20"	6	3'47"	2'57	8,5	3'32"	2'41"				
			1,5	4'37"	3'40"	4	4'07"	3'15"	6,5	3'44"	2'53	9	3'29"	2'38"				
			2	4'31"	3'35"	4,5	4'01	3'10"	7	3'41"	2'50	9,5	3'26"	2'35"				
	4	Gestion de l'allure de course	2,5	4'25"	3'30"	5	3'55"	3'05"	7,5	3'38"	2'47	10	3'23"	2'32"				
			Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la 1ère moitié de course est :															
			Supérieur à 15" = 0 pt		Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1pt		Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 1,5 pts		Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 2 pts		Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 2,5 pts		Identique ou supérieur de 1" = 3 pts					
			d'écart = 0,5 pt															
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	3	Échauffement	Préparation aléatoire et incomplète.			Préparation stéréotypée.			Préparation adaptée à l'effort.			Préparation adaptée à l'effort et progressive.						
	3	Estimation de sa performance.	0 à 0,75 pt			1 à 1,5 pts			1,75 à 2,25 pts			2,5 à 3 pts						

La note finale obtenue par le candidat à l'examen résulte de la moyenne des notes des deux épreuves choisies.

Chaque épreuve est notée sur 20 points.

Aucune note n'est communiquée au candidat

Fiche candidat DANSE

Baccalauréat Général et Technologique

Épreuve obligatoire en ponctuel-Session 2026

1) Description de l'épreuve :

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.

Temps 1 : choix de paramètres.

Au début de l'évaluation, le candidat indique au jury son choix de paramètre parmi : espace, temps, énergie.

Temps 2 : la préparation.

Le candidat dispose alors d'un temps de préparation de 30 minutes.

Ce temps constitue à la fois le temps d'échauffement et de préparation de la séquence transformée. Il permet au candidat de choisir l'extrait de sa chorégraphie (durée de l'extrait entre 20 secondes et 40 secondes) qu'il souhaite transformer selon le paramètre identifié au début de l'épreuve, et de définir, parmi les 5 propositions d'inducteurs du jury, celui qu'il choisit de retenir pour cette transformation.

Le candidat est observé et évalué durant le temps d'échauffement et de préparation.

Temps 3 : les présentations.

À l'issue de ces 30 minutes de préparation :

- le candidat indique aux évaluateurs son **choix d'inducteur**.
- Puis, il présente **sa composition chorégraphique**.
- Après un temps d'une minute environ, il présente, sans support musical, **l'extrait qui fera l'objet de la transformation**,
- puis après un bref temps de repos **la séquence transformée**.

La durée de la composition chorégraphique individuelle est comprise entre **1 minutes 30 et 2 minutes 30**. La durée de la séquence transformée, sans support musical, est comprise entre **20 secondes et 1 minute**.

Le candidat fournit le support sonore de sa composition chorégraphique, s'il en a un, sous un format numérique (MP3, CD ou clef USB).

2) Conditions de l'épreuve :

Le candidat est observé et évalué dès le temps d'échauffement, de préparation, de présentation.

La prestation se déroule dans un espace de 8m x 10m. **Le public est exclusivement constitué du jury et des autres candidats.**

3) Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité, sa convocation et sa clé USB ou téléphone portable (morceau calé sur la durée de la chorégraphie).
- Le choix de l'activité danse nécessite une pratique régulière dans cette activité.
- La chorégraphie ne peut se limiter à un catalogue d'exercices techniques ou une reproduction d'une séquence déjà apprise dans un contexte spécifique. La prestation produite doit témoigner d'une démarche d'appropriation par le candidat.

4) Attendus de fin de lycée (AFL) : BOEN n°30 du 25 juillet 2024

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 » 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.

5) Déroulement de l'épreuve :

- Accueil des candidats (appel collectif, vérification d'identité, vérification du support musical).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.
- Appel individuel et tirage au sort de l'inducteur en fonction de l'horaire de passage établi.
- Prestations des candidats selon les modalités définies dans le descriptif de l'épreuve.

6) Notation : BOEN n°30 du 25 juillet 2024. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

ACADEMIE DE TOULOUSE <small>Liberé Égalité Fraternité</small>		Épreuve obligatoire en ponctuel : référentiel DANSE (BOEN n° 30 du 25-07-2024)				Session 2026
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.	6	Engagement moteur (commun à la composition et à la transformation).	Motricité simple ; réalisations brouillonnes. 0 - 1,5 pt	Motricité globale ; réalisations précises. 2 - 3 pts	Motricité variée, complexe mais pas toujours maîtrisée ; réalisations animées. 3,5 - 4,5 pts	Motricité complexe et maîtrisée ; réalisations expressives. 5 - 6 pts
	4	Présence de l'interprète (commun à la composition et à la transformation).	Présence et concentration faibles. 0 - 1 pt	Présence intermittente. 1 - 2 pts	Présence impliquée. 2 - 3 pts	Présence engagée. 3 - 4 pts
	4	Projet artistique 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. 0 - 1 pt	Projet inégal. Fil conducteur intermittent. Procédés ébauchés, repérables. Éléments scénographiques redondants. Espace organisé. 1 - 2 pts	Projet lisible et organisé. Fil conducteur permanent. Procédés pertinents. Éléments scénographiques sélectionnés. Espace construit. 2 - 3 pts	Projet épuré et structuré. Fil conducteur structurant. Procédés affirmés, singuliers. Éléments scénographiques créatifs. Espace choisi, singulier. 3 - 4 pts
Se préparer et s'engager individuellement pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.	3	Engagement dans la phase d'échauffement et de préparation.	Préparation inadaptée. Engagement intermittent ou absent. 0 - 0,75 pt	Préparation partiellement adaptée. Engagement modéré. 1 - 1,5 pts	Préparation adaptée. Engagement impliqué. 1,75 - 2,25 pts	Préparation optimisée. Engagement soutenu. 2,5 - 3 pts
	3	Transformer avec intention une séquence (exclusivement sur la transformation)	L'inducteur choisi n'est pas exploité, peu repérable ou ne correspond pas aux transformations observées. Intention/transformation non visible 0 - 0,75 pt	L'inducteur choisi est peu exploité, occasionnel. Intention/transformation peu lisible. 1 - 1,5 pts	L'inducteur choisi est exploré dans plusieurs dimensions. Intention/transformation lisible. 1,75 - 2,25 pts	L'inducteur choisi est exploité de manière originale et singulière. Intention/transformation lisible et pertinente. 2,5 - 3 pts

La note finale obtenue par le candidat à l'examen résulte de la moyenne des notes des deux épreuves choisies.

Chaque épreuve est notée sur 20 points.

Aucune note n'est communiquée au candidat.

Fiche candidat : TENNIS DE TABLE

Baccalauréat Général et Technologique

Épreuve obligatoire en ponctuel- Session 2026

I Description de l'épreuve :

Chaque candidat dispute au moins deux matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs se disputent en 2 sets de 11 points. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.

II Conditions de l'épreuve :

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 le début 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.

L'épreuve se déroule dans une salle avec des tables réglementaires. Le candidat peut jouer avec sa raquette sous réserve qu'elle soit réglementaire (une plaque rouge et une noire). Les raquettes et les balles peuvent également être fournies.

III Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- Il est vivement conseillé de se préparer à cette épreuve par une pratique régulière sur un temps suffisamment long.

IV Attendus de fin de lycée (AFL) : BOEN n° 30 du 25-07-2024

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 des 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.

V Déroulement de l'évaluation :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase :

- Échauffement : les candidats disposent d'un temps d'échauffement d'au moins 15 minutes avant le début de l'épreuve. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Ce temps d'échauffement est observé et noté par le jury.

3ème phase :

- La phase de « montante - descendante » permettra de constituer des poules homogènes pour les rencontres. Le temps de jeu sera de 2 minutes 30.

4ème phase :

- Dans chaque poule, le candidat dispute au moins 2 rencontres et en arbitre au moins une. Une rencontre se joue en 2 sets de 11 points. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.
- Un temps d'analyse est prévu entre les sets pour permettre au candidat d'ajuster sa stratégie au contexte d'opposition.
- Le candidat sera noté par le jury lors de la phase d'arbitrage.

VI Notation : BOEN n° 30 du 25-07-2024. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

		Épreuve obligatoire en ponctuel : référentiel TENNIS de TABLE (BOEN n° 30 du 25-07-2024)				BGT Session 2025
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.	8	S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu.	De nombreuses fautes en coups droits et en revers, pas de coup préférentiel efficace. Le service est une simple mise en jeu. Peu voire pas de déplacements. 0 - 2 pts	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. 2,5 - 4 pts	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 la balle reçue. 4,5 - 6 pts	Efficacité technique et tactique en attaque et en défense grâce à la maîtrise d'un large panel de coups (smashes, blocs, effets coupé et liftés). Le service permet de créer des occasions de marque (schémas tactiques à partir du service). Déplacements variés et replacements. 6,5 - 8 pts
	6	Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force.	Le projet de jeu du candidat ne permet ni d'exploiter un coup fort, ni d'exploiter une faiblesse de son adversaire, ni de contrer un coup fort de l'adversaire. 0 - 1,5 pt	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. 2 - 3 pts	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. 3,5 - 5 pts	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. 5 - 6 pts
Se préparer et s'entraîner/Assumer des rôles	6	Échauffement	Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux.	Le candidat s'échauffe avec sérieux en réalisant des exercices proposés par son adversaire.	Le candidat s'échauffe avec sérieux en proposant divers exercices à son adversaire	Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence (gammes pour l'ensemble des coups techniques maîtrisés).
		Arbitrage	Il est peu attentif et fait des erreurs dans le score. 0 - 1,5 pt	Il arbitre avec sérieux mais présente quelques hésitations (changements de service par exemple). 2 - 3 pts	Il arbitre sans erreur et sans hésitations. 3,5 - 4 pts	Il arbitre sans erreur et fait respecter le règlement (en rappelant au besoin les règles). 5 - 6 pts

La note finale obtenue par le candidat à l'examen résulte de la moyenne des notes des deux épreuves choisies.

Chaque épreuve est notée sur 20 points.

Aucune note n'est communiquée au candidat.