

**Conseils de préparation aux épreuves obligatoires ponctuelles
d'éducation physique et sportive (EPS)
aux examens du certificat d'aptitude professionnelle, des baccalauréats général,
technologique, professionnel et du brevet des métiers d'art**

SOMMAIRE

Conseils pour se préparer à l'épreuve de DANSE	page 2
Conseils pour se préparer à l'épreuve de DEMI-FOND	page 4
Conseils pour se préparer à l'épreuve de TENNIS DE TABLE	page 5

En quoi consiste l'épreuve de danse ?

Il est **fortement conseillé** aux candidats de prendre connaissance du référentiel national afin de **s'approprier les modalités et les attendus de l'épreuve selon l'examen concerné**. Les points suivants pourront y être retrouvés, et spécifiés selon l'examen :

- la durée de l'échauffement (ou préparation) et la durée de la prestation à respecter
- l'espace scénique mis à disposition (environ 8m / 10m)
- les caractéristiques du support sonore s'il est prévu (musique, montage sonore, bruitage ou silence)
- les critères d'évaluation et la répartition des points
- les spécificités de l'épreuve selon l'examen concerné (par exemple, l'ajout d'un extrait de séquence « transformée » en BAC GT)

Il est constaté que régulièrement, des candidats se présentent sans connaître les modalités de l'épreuve ni ses attendus, ce qui n'est pas à leur avantage. Le référentiel de l'épreuve est consultable sur la page suivante : <https://www.ac-nantes.fr/eps-aux-examens-127521>.

Remarque : en fonction du centre d'épreuve, la nature du sol peut être en parquet ou de type PVC résistant.

Qu'est-il attendu dans cette épreuve ?

Il ne s'agit pas d'une épreuve de gymnastique, d'une prestation de "twirling bâton", de « pole dance », d'un mime, ou d'une copie de vidéos issues des réseaux sociaux ou jeux vidéos.

Il est attendu dans l'épreuve une **création**, et non pas une reproduction de chorégraphie d'un clip vidéo. Les candidats sont invités à composer une chorégraphie personnelle, animée d'une intention, d'un projet artistique, à enrichir leurs mouvements en jouant sur les différentes composantes de la danse (utilisation variée de l'espace, du temps et de l'énergie).

Il est à noter que **l'intention expressive**, qui permet de capter l'intérêt du spectateur est particulièrement importante.

Puis-je copier un clip qui me plaît ?

Non, l'épreuve est bien une **création** et **non une reproduction**. Il est possible de s'inspirer de gestes mais ceux-ci doivent être modifiés, organisés, au service de votre fil conducteur, de l'intention qui vous anime.

Qu'est ce qui doit guider ma prestation ?

Il est important de choisir un thème, aussi appelé « fil conducteur », qui sera la base de la création. Il peut être intéressant de le présenter à l'oral au jury juste avant son passage.

Comment choisir le thème, ou fil conducteur ?

Il est peut s'agir d'un thème qui vous touche, vous inspire : un film, un poème/extrait d'un livre, une sculpture, une photo, une idée, un sujet, une image, une vidéo d'une œuvre par exemple, etc.

Lors de l'épreuve, quelles sont les attentes concernant la partie échauffement ?

L'échauffement fait partie intégrante de l'épreuve, il est donc évalué.

Il s'agit de proposer un réveil musculaire et articulaire progressif avec des étirements/assouplissements, mais aussi de prendre des repères dans l'espace (la mobilité est valorisée), de réaliser des essais musicaux si besoin et de répéter des passages de la chorégraphie pour tester l'espace et le sol.

Comment créer son solo ?

Pour créer son solo, il y a lieu de faire des choix :

→ Choisir un thème ou « fil conducteur » (voir paragraphe ci-dessus)

→ Choisir comment les mouvements s'organiseront dans l'espace : déplacements diagonaux, devant/fond de scène, orientation par rapport au public, debout, au sol... en cherchant à illustrer le thème choisi.

→ Choisir des gestes et veiller à une richesse gestuelle (sauts, descente au sol, mouvements variés).

→ Choisir et proposer une richesse de contrastes par rapport au temps (lent/vite/accéléré/décéléré) et/ou par rapport à l'énergie (fluide/saccadée/lourde/légère) pour donner du relief/force à votre chorégraphie

Exemple : un thème « joyeux » invitera plutôt à choisir des sauts, à utiliser beaucoup d'espace alors qu'un thème « triste » invitera plutôt à faire des mouvements plus lents, des arrêts, des passages au sol.

Il est conseillé de répéter la chorégraphie, pour bien la mémoriser, et de s'entraîner à la montrer, avant l'épreuve.

Puis-je être dos au public ?

Oui, s'il s'agit d'un choix assumé, à un moment de la chorégraphie par exemple et en cohérence avec le thème choisi.

Exemple : Être de dos peut symboliser l'enfermement, la réserve, la timidité, la fuite.

Comment choisir son support sonore, et est-ce obligatoire ?

Le ou la candidate peut choisir de danser en silence, de créer un montage, de choisir une musique avec ou sans paroles. Mais il ne s'agit pas d'une épreuve de chant et le jury s'attachera à évaluer votre interprétation du thème tout au long de votre solo. Une version instrumentale est souvent préférable.

Remarque : Il est déconseillé de compter à voix haute ou de mâcher du chewing-gum pendant la prestation.

Sur quel support apporter la musique ?

Plusieurs possibilités : MP3 sur clé USB, téléphone, enceinte, etc. Il est conseillé de bien tester chez soi l'audio et le moyen d'amplification prévu pour le son (enceinte par exemple) et de prévoir une solution alternative (sur clé USB par exemple).

Puis-je regarder au sol si je suis stressé(e) ?

Il est déconseillé de regarder trop souvent au sol ou de constamment regarder le jury. Lors de l'interprétation d'une chorégraphie, il s'agit de vivre son solo, le regard est intense, posé, fuyant ou au sol parfois si c'est en lien avec le thème.

Dois-je apporter une tenue particulière ?

La tenue sera choisie en fonction du thème. Il est possible, si c'est le souhait du ou de la candidate, d'apporter un accessoire par exemple, à condition qu'il n'empêche pas de danser et que la prestation reste en cohérence avec les attendus du référentiel de l'épreuve.

Il peut être conseillé de danser pieds nus pour ne pas glisser. De même, une attention particulière devra être accordée aux cheveux. En effet, une coiffure non adéquate risque de vous gêner et provoquer des gestes parasites (remettre sa mèche par exemple).

En quoi consiste l'épreuve du 800 mètres ?

Il est **fortement conseillé** aux candidats de prendre connaissance du référentiel national afin de **s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation et la répartition des points.**

Il est constaté que régulièrement, des candidats se présentent sans connaître l'épreuve, ce qui n'est pas à leur avantage. Le référentiel de l'épreuve est consultable sur la page suivante : <https://www.ac-nantes.fr/eps-aux-examens-127521>.

Dois-je me préparer pour l'épreuve de demi-fond ?

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, dans la capacité à gérer son effort, et à estimer sa performance (connaissance de soi). Une préparation correcte doit permettre également d'éviter un arrêt ou le passage à la marche en cours d'épreuve, ce qui se révèle pénalisant pour la notation (cf. référentiel de l'épreuve).

Comment dois-je me préparer pour l'épreuve de demi-fond ?

Les candidats sont fortement invités à pratiquer de façon régulière. Ceci doit permettre de s'approprier des repères de temps, par rapport à soi, et au regard des modalités de l'épreuve.

L'épreuve de 800m se déroule sans montre ni chronomètre mais un temps de passage au 400m est donné par le jury. Lors de la préparation à cette épreuve, vivre l'expérience de pratique sur une piste d'athlétisme standard (400m) peut être un atout. L'épreuve amène en outre le ou la candidate à apprendre à gérer son allure sur la durée de la course (800m), et en l'occurrence entre le premier et le second 400m (cf. référentiel d'épreuve)

Quels sont les atouts pour réussir au mieux l'épreuve ?

Cette épreuve repose sur un entraînement régulier et un apprentissage de la gestion d'une allure et d'un effort. Il est souvent constaté que certains 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.

Que dois-je apporter pour le jour de l'épreuve de demi-fond ?

Une **tenue de sport avec des chaussures de sport** (des vestiaires seront à votre disposition).

En quoi consiste l'épreuve de tennis de table ?

Il est **fortement conseillé** aux candidats de prendre connaissance du référentiel national afin de **s'appropriier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation et la répartition des points**.

Il est constaté que régulièrement, des candidats se présentent sans connaître l'épreuve, ce qui n'est pas à leur avantage. Le référentiel de l'épreuve est consultable sur la page suivante : <https://www.ac-nantes.fr/eps-aux-examens-127521>.

Comment se déroule l'épreuve ?

Le candidat réalise un échauffement libre et évalué de 15 minutes (hors de la table et à la table). Il est ensuite engagé dans une phase de jeu en « montante-descendante », au temps (3 minutes par match), pendant environ 40 minutes. Cette phase permet au jury de positionner le candidat dans une poule (groupe) de 3 à 6 candidats de niveau homogène, afin de réaliser un tournoi. Les candidats de la poule se rencontrent en 2 sets de 11 points (avec 1 point d'écart). Le candidat devra arbitrer certaines rencontres de sa poule et sera évalué sur l'arbitrage.

Dois-je me préparer pour l'épreuve de tennis de table ?

Il est souhaitable que les candidats puissent s'entraîner, pratiquer régulièrement pendant l'année pour se préparer à l'épreuve. Cette préparation est importante pour développer son niveau de jeu et identifier, avant l'épreuve, ses propres points forts et points faibles.

Comment dois-je me préparer pour l'épreuve de tennis de table ?

La préparation à l'épreuve, si elle se fonde sur une quantité de pratique suffisante, doit également s'appuyer sur des apprentissages techniques et tactiques. Ceux-ci doivent permettre un jeu suffisamment varié et d'apprendre à gérer un rapport de forces. Aussi, il est conseillé de varier ses adversaires lors de la phase de préparation à l'épreuve.

L'épreuve suppose également de s'approprier les bases d'un échauffement en tennis de table. Les temps d'échauffement (en début d'épreuve et avant chaque match) sont évalués. Il est conseillé de tenir compte du fait qu'un échauffement peut se réaliser hors de la table et à la table (avec un partenaire). L'échauffement à la table peut comporter des « routines » (par exemple échanges en coup droit sur coup droit, en revers sur revers, déplacements, jeu libre avec construction de point avec service...).

Dois-je connaître les principales règles du jeu ?

Les candidats doivent maîtriser les aspects règlementaires du tennis de table en tant que joueur mais aussi en tant qu'arbitre. Il est conseillé de travailler le rôle d'arbitre en amont de l'épreuve pour concilier efficacement observation du jeu et comptage des points.

Exemples de conseils pour l'arbitrage : annoncer le score à haute voix à l'issue de chaque point, annoncer le score du serveur en premier et désigner le serveur, connaître les règles du jeu, les règles du service, rester impartial et faire preuve d'une certaine assurance dans ses décisions.

Que dois-je apporter pour le jour de l'épreuve de tennis de table ?

Une **tenue de sport avec des chaussures propres** (des vestiaires seront à votre disposition) et une **raquette de tennis de table**. Seules les balles seront fournies.