

# EPREUVES E.P.S. au BACCALAUREAT 2018

## COMPETENCE 1 :

**REALISER une PERFORMANCE MESUREE à une ECHEANCE DONNEE.**

### GROUPEMENT 1

#### **ATHLETISME**

3 X 500 m  
ou Pentabond  
ou Relais

### GROUPEMENT 2

#### **NATATION**

3 x 50m

## COMPETENCE 2 :

**ADAPTER ses DEPLACEMENTS à des ENVIRONNEMENTS MULTIPLES, VARIES, NOUVEAUX**

### GROUPEMENT 3 APPN

#### **SAUVETAGE**

200m +  
remorquage

## COMPETENCE 3 :

**REALISER des ACTIONS à VISEE ARTISTIQUE ou ESTHETIQUE.**

### GROUPEMENT 4

#### **ACROSPORT**

(pratique  
collective)

## COMPETENCE 4 :

**CONDUIRE ou MAITRISER un AFFRONTEMENT COLLECTIF et/ou INDIVIDUEL.**

### GROUPEMENT 6

**BASKET-BALL  
HAND-BALL  
FOOTBALL  
VOLLEY-BALL  
ULTIMATE**

### GROUPEMENT 8

**BADMINTON  
TENNIS DE  
TABLE**

## COMPETENCE 5 :

**ORIENTER et DEVELOPPER les effets de l'activité physique en vue de l'ENTRETIEN de SOI**

**GROUPEMENT 9**  
Préparation physique  
et entretien

**MUSCULATION**

**COURSE en  
DUREE**

**STEP**

**Choisir 3 EPREUVES de 3 GROUPEMENTS DIFFERENTS.**

**Appartenant AU MOINS à 2 compétences.**

**UNE PRATIQUE au moins de la compétence 5.**

**Avoir effectué les 5 compétences propres pendant les 3 années de lycée.**

**CONDITIONS**