

# BACCALAURÉAT GÉNÉRAL

ÉPREUVE D'ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ

**SESSION 2026**

## ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

**ÉPREUVE DU MARDI 16 JUIN 2026**

Durée de l'épreuve : **3 heures 30**

*L'usage de la calculatrice et du dictionnaire n'est pas autorisé.*

Dès que ce sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.  
Ce sujet comporte 10 pages numérotées de 1/10 à 10/10.

**Le candidat traite la première partie  
ET un sujet au choix dans la deuxième partie**

### Répartition des points

Première partie - dissertation	10 points
Deuxième partie - étude de documents au choix	10 points

## PREMIÈRE PARTIE

**Le candidat traite le sujet suivant :**

### **Dissertation**

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »

(Pierre de Coubertin, *Textes choisis*, Norbert Müller, Comité International Olympique, éd. Weidmann, 1986).

Pourquoi et comment le sport, tout en véhiculant des valeurs positives, peut-il aussi être source de dérives ?

## DEUXIÈME PARTIE

**Le candidat traite un sujet au choix parmi les sujets 1 et 2.**

**Il précise sur la copie le numéro du sujet choisi.**

### SUJET 1

« En vous appuyant sur l'analyse des documents présentés, sur vos connaissances et sur votre expérience personnelle, vous présenterez et justifierez au moins deux propositions concrètes destinées à améliorer la condition physique générale pour deux publics différents : des jeunes sédentaires (15-18 ans) et des séniors ».

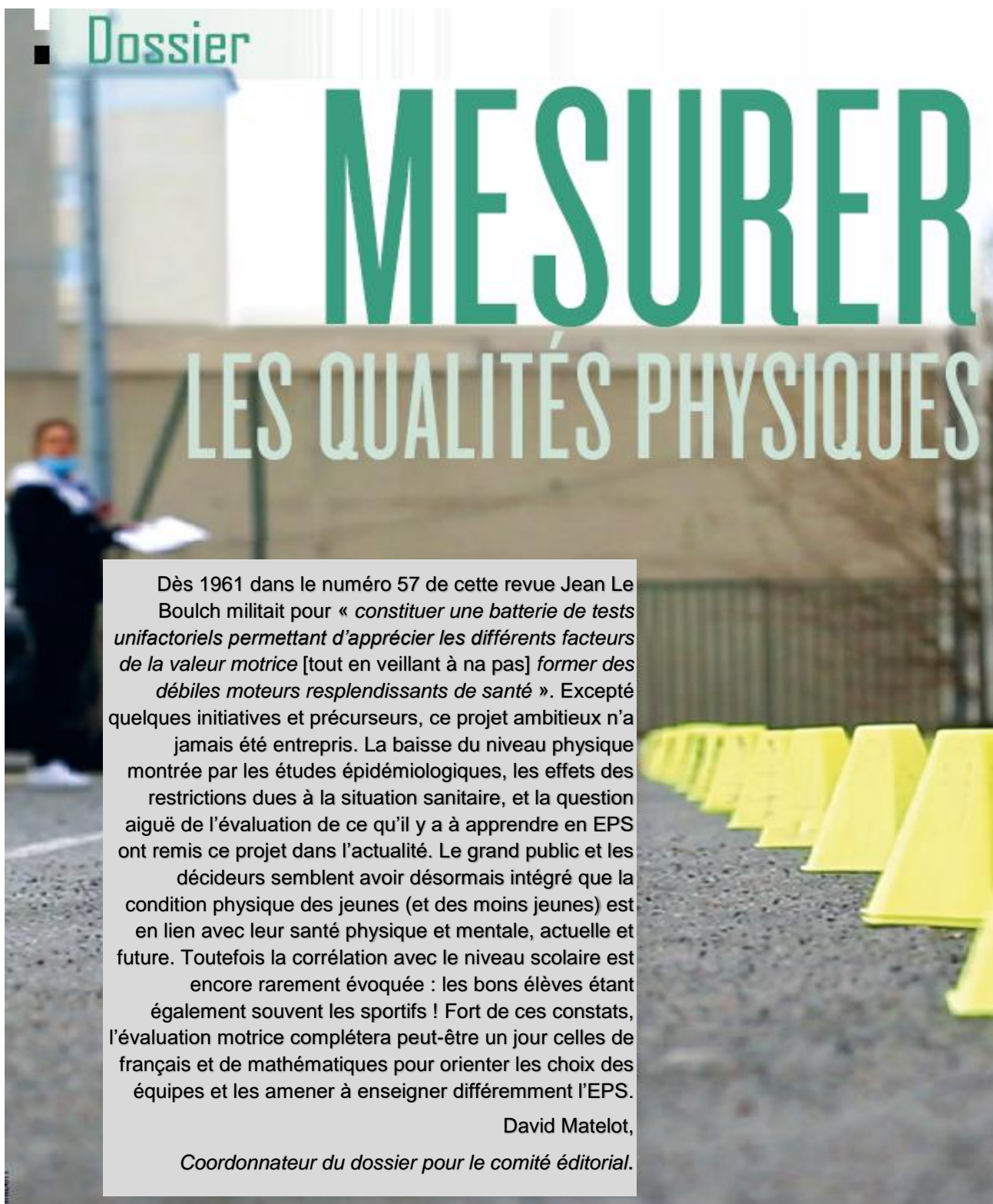
**Afin de respecter l'anonymat de votre copie, vous ne devez pas signer votre composition, citer votre nom, celui d'un camarade ou celui de votre établissement.**

**Document 1.** Page de couverture : Dossier Mesurer les qualités physiques, 2022.

**Document 2.** Carte mentale : La santé, site Mind Map Art, 2011.

**Document 3.** Power point : Valorisation des bilans de la condition physique, juin 2022.

## Document 1 : Mesurer les qualités physiques.



**Dossier**

# MESURER

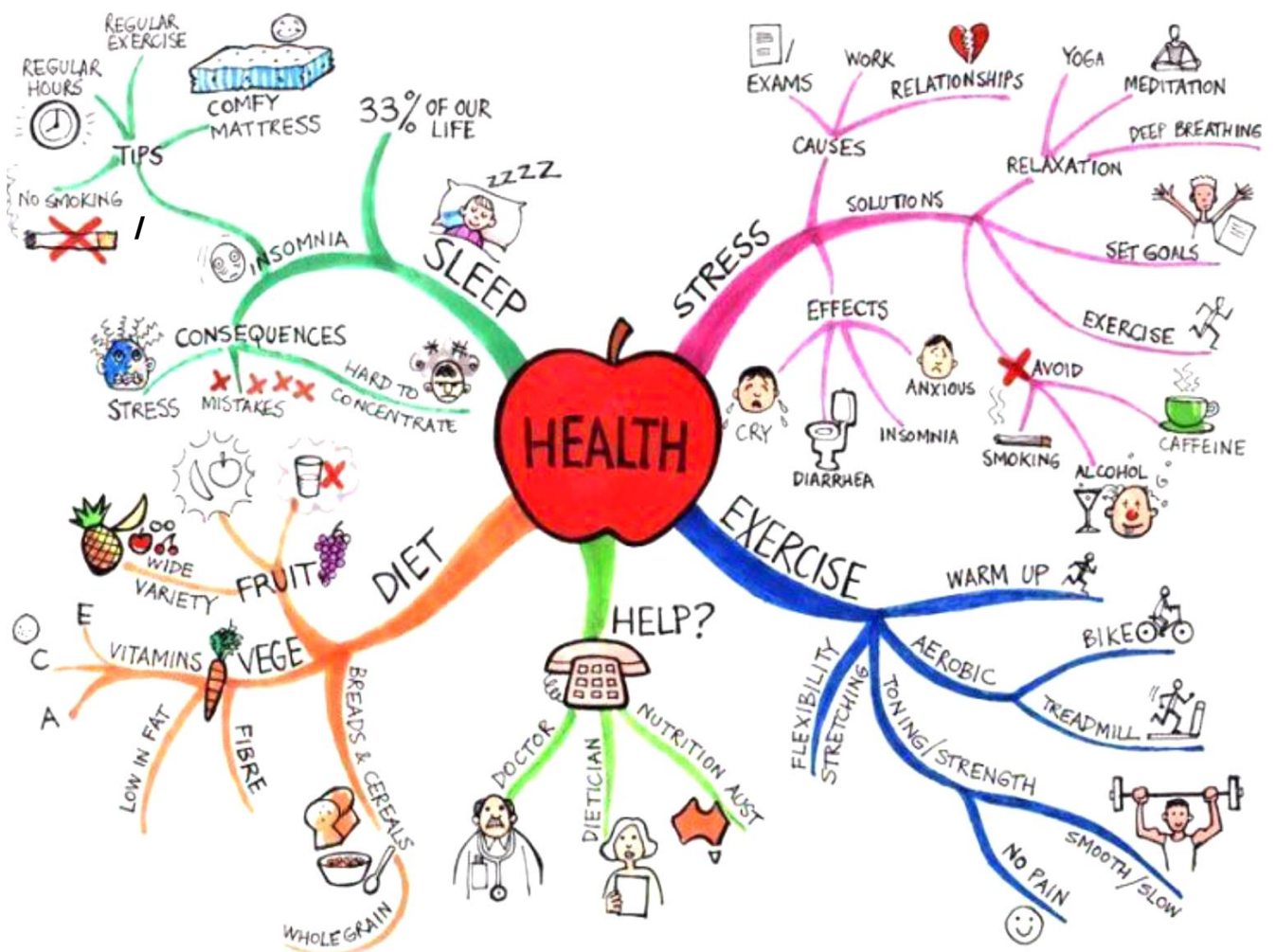
## LES QUALITÉS PHYSIQUES

Dès 1961 dans le numéro 57 de cette revue Jean Le Boulch militait pour « *constituer une batterie de tests unifactoriels permettant d'apprécier les différents facteurs de la valeur motrice [tout en veillant à ne pas] former des débiles moteurs resplendissants de santé* ». Excepté quelques initiatives et précurseurs, ce projet ambitieux n'a jamais été entrepris. La baisse du niveau physique montrée par les études épidémiologiques, les effets des restrictions dues à la situation sanitaire, et la question aiguë de l'évaluation de ce qu'il y a à apprendre en EPS ont remis ce projet dans l'actualité. Le grand public et les décideurs semblent avoir désormais intégré que la condition physique des jeunes (et des moins jeunes) est en lien avec leur santé physique et mentale, actuelle et future. Toutefois la corrélation avec le niveau scolaire est encore rarement évoquée : les bons élèves étant également souvent les sportifs ! Fort de ces constats, l'évaluation motrice complètera peut-être un jour celles de français et de mathématiques pour orienter les choix des équipes et les amener à enseigner différemment l'EPS.

David Matelot,  
Coordonnateur du dossier pour le comité éditorial.

Source : Page de couverture du Dossier de la revue EPS n°394, janvier février mars 2022.

## Document 2 : Carte mentale La santé.



- ❖ Health : santé
- ❖ Comfy Mattress : Matelas confortable
- ❖ Insomnia : insomnie
- ❖ Diet : régime
- ❖ Low in fat : faible en gras
- ❖ Help : aide
- ❖ Dietician : diététicien
- ❖ Exercise : exercices
- ❖ Toning : tonification
- ❖ No pain : pas de douleur
- ❖ Set goals : se fixer des objectifs
- ❖ Avoid : éviter
- ❖ Sleep : sommeil
- ❖ Mistakes : erreurs
- ❖ Hard to concentrate : difficile de se concentrer
- ❖ Wide variety : grande variété
- ❖ Whole grain : grains entiers
- ❖ Doctor : médecin
- ❖ Nutrition : nutrition
- ❖ Strength : force
- ❖ Treadmill : tapis roulant
- ❖ Flexibility stretching : étirements
- ❖ Effects : effets
- ❖ Deep Breathing : respiration profonde

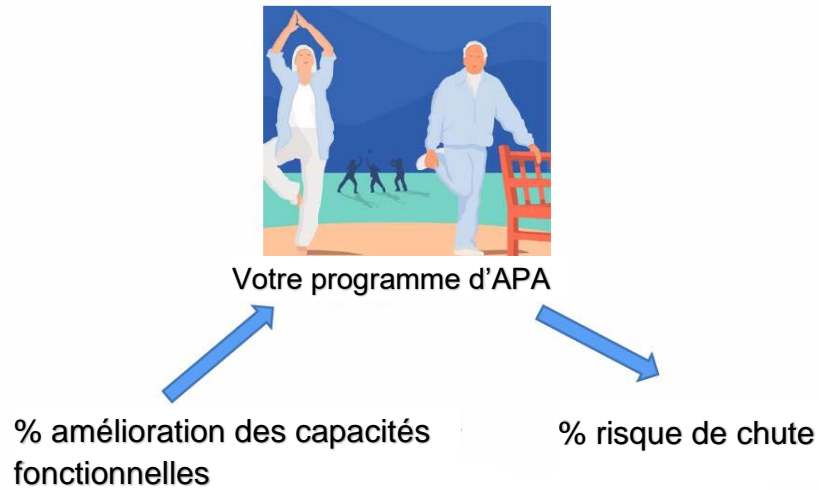
Source: site *Mind Map Art*, attribuée à Jane Genovese & Sharon Genovese, et la page est datée au 17 juin 2011.

### Document 3 :

## Valorisation des bilans de la condition physique

  
GOUVERNEMENT  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
MAISONS  
SPORT  
SANTÉ  
En Vie d'Activité



L'intérêt d'évaluer la condition physique, les METs et autres indicateurs, Daniel Mercier Activity Lab.

(1 MET : énergie et calorie que l'on dépense au repos.)

(APA : Activité Physique Adaptée)

Source : site internet, [pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr](http://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr), juin 2022.

## SUJET 2

En vous appuyant sur l'analyse des documents présentés, sur vos connaissances et sur votre expérience personnelle, vous présenterez et justifierez au moins deux propositions concrètes destinées à encourager l'engagement des filles dans l'univers sportif à différentes échelles.

**Document 1.** Ensemble photographique : issu des sites académiques de l'UNSS, « Les responsabilités des élèves au sein de l'UNSS », 2025.

**Document 2.** Communiqué de Presse : Des données concernant l'implication des femmes dans le sport, 2025.

**Document 3.** Infographie : Des freins à la pratique sportive féminine tout au long de sa vie, juin 2024.

**Document 1 : Les responsabilités des élèves au sein de l'UNSS.**



Source : Photographies issues des sites académiques de l'UNSS, 2025.

## **Document 2 : Des données concernant l'implication des femmes dans le sport.**

Remise du rapport sur la parité dans l'encadrement sportif aux Ministres Aurore Bergé et Marie Barsacq

En 2024, si la pratique sportive des femmes progresse, elles restent sous-représentées dans les disciplines fédérales et de haut niveau. Si les femmes constituent 46 % des bénévoles, elles ne représentent que 34 % des dirigeants de structures sportives et 33 % des encadrants, un chiffre en baisse. Au sein des formations STAPS, les femmes représentent seulement 32 % des étudiants, un déséquilibre accentué dans des filières comme l'entraînement sportif, où elles ne constituent que 20 % des étudiants.

Les ministres ont rappelé leur engagement pour l'égalité entre les femmes et les hommes « par le sport et dans le sport (...) ».

Source : Communiqué de Presse – 7 juillet 2025.

## Document 3 : Les freins à la pratique sportive féminine.

### DES FREINS À LA PRATIQUE SPORTIVE FÉMININE TOUT AU LONG DE LA VIE



Source : Rapport d'information déposé par la délégation de l'Assemblée nationale aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes sur le développement de la pratique féminine du sport, 4 juin 2024.