

# BACCALAURÉAT GÉNÉRAL

ÉPREUVE D'ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ

**SESSION 2026**

## ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

**ÉPREUVE DU MERCREDI 17 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**

De quelles manières l'organisation de grands évènements sportifs influence-t-elle la place des personnes en situation de handicap dans le monde du sport ?

## 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 engager dans la pratique physique et sportive des personnes de profils différents grâce à l'utilisation d'outils technologiques.

**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.** Photographie commentée : Connaissez-vous le BungyPump ?, 2024.

**Document 2.** Article : Quand la technologie vous aide à vous mettre au sport, 2025.

**Document 3.** Article : Le handbike, l'exemple frappant, 2016.

## Connaissez-vous le BungyPump ? La nouvelle marche nordique qui n'en finit plus de séduire



Le BungyPump se pratique avec des bâtons spécifiques dotés d'un système de résistance élastique, permettant de solliciter davantage les muscles lors de la marche.

Ce système engendre un effort supplémentaire à chaque pas, renforçant ainsi les muscles sans même y penser.

**Reconnu par la Fédération française de la randonnée pédestre**, le concept a été importé tout récemment en France, où il séduit de plus en plus de personnes souhaitant pratiquer une activité physique à la fois douce et efficace.

Source : site internet, [mapetitetrando.fr](http://mapetitetrando.fr), 2024.

## Quand la technologie vous aide à vous mettre au sport

**Pour motiver à se mettre au sport, certaines innovations technologiques tentent de rendre l'exercice accessible à tous.**

### Des shorts pour assister la course

[...]

Le journaliste mentionne également un autre moyen pour encourager les consommateurs à faire plus de sport : *"rendre les exercices plus faciles pour qu'on en fasse plus"*, comme c'est le cas pour le [vélo électrique](#). *"Beaucoup de gens ne feraient pas du tout de vélo s'il n'y avait pas d'assistance électrique (...) parce que ce serait beaucoup trop dur"*, estime Anicet Mbida. Partant de ce constat, des shorts avec un exosquelette ont été mis au point, afin d'accompagner les mouvements des [coureurs](#) - une forme d'assistance électrique pour la course à pied. Une grande avancée pour le journaliste, qui considère que ces shorts pourront encourager certains à accompagner leurs amis dans certains parcours et qu'ils ne devraient pas être considérés comme *"de la triche"*. *"Il vaut mieux un minimum de mouvement physique, même assisté, que pas d'activité physique du tout"*, martèle-t-il.

Source : Site internet, [tf1info.fr](#), 2025.

### Document 3 : Le handbike, l'exemple frappant, 2016.



Le handbike, lui, a ouvert de nouveaux horizons aux personnes à mobilité très réduite. « *Il est très pratique et à la portée de tous* », s'enthousiasme Alain Marguerretaz, ancien skieur de haut niveau, très impliqué dans la réflexion et les tests de nouveaux engins. Relancé par les Américains, le handbike répond complètement à une pratique sport-santé-loisir. « Pour nous, les personnes en fauteuil roulant, il permet de nous déplacer via un effort moins important grâce au développement des vitesses. Étant passé du fauteuil d'athlé au handbike, je l'ai bien mesuré. Le second nommé est très adapté aux balades en montagne et dans des sentiers pentus. » Les progrès ont été très rapides. Le poids est vite tombé et après avoir testé la position assise, comme dans un fauteuil, les fabricants ont fait en sorte que le cycliste se trouve plus bas avec les jambes allongées et une troisième roue devant.

Source : site, [handisport-lemag.org](http://handisport-lemag.org), la technologie au service du handisport, 2016.

## 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 permettre à différents publics de bénéficier d'une offre de pratique physique et sportive adaptée à leurs besoins.

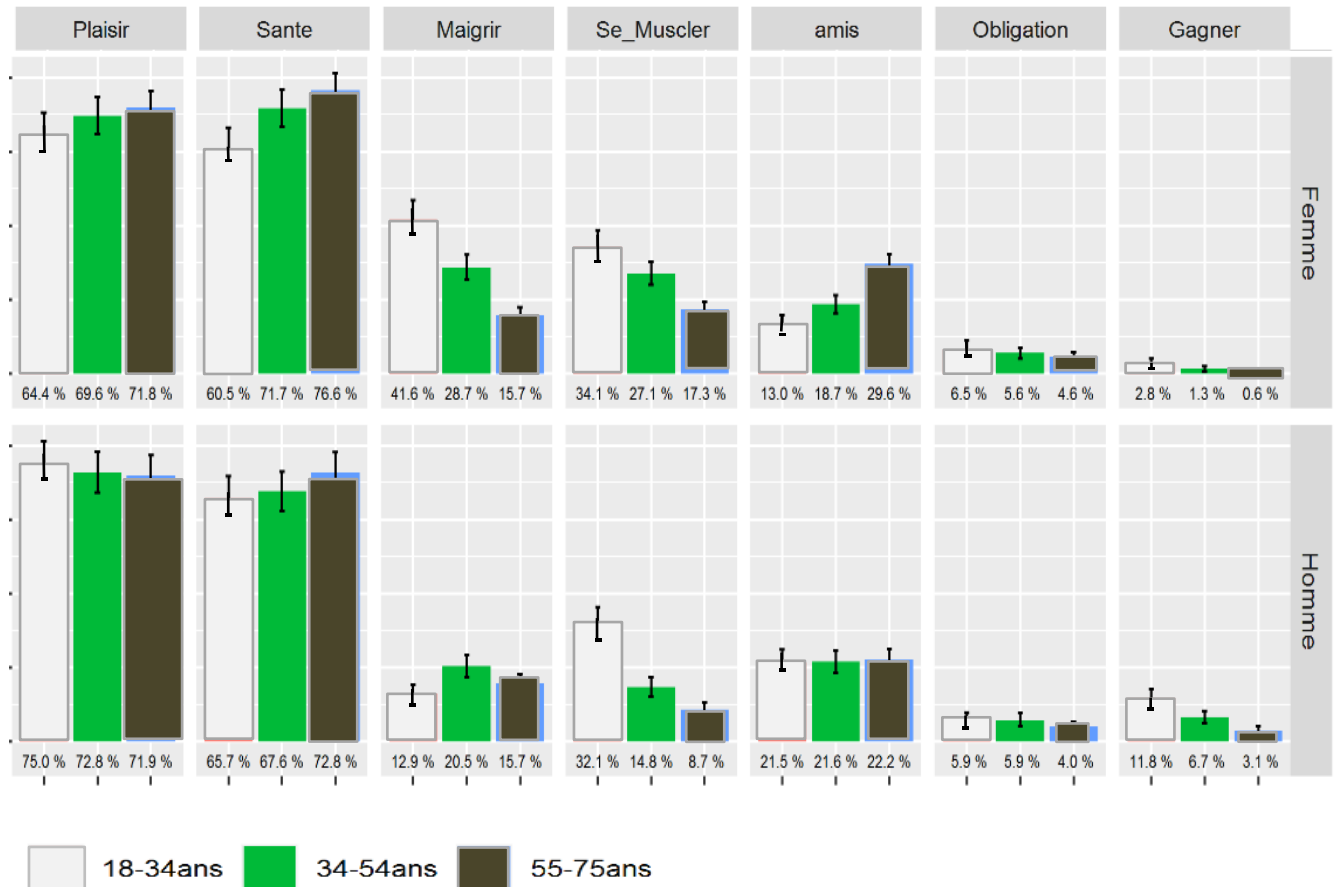
**Document 1.** Graphique : Raisons principales motivant la pratique, 2020.

**Document 2.** Graphique : Freins à la pratique physique et sportive, 2018.

**Document 3.** Reportage : A Sarcelles, les mamans se mettent au sport au pied de l'immeuble, 2025.

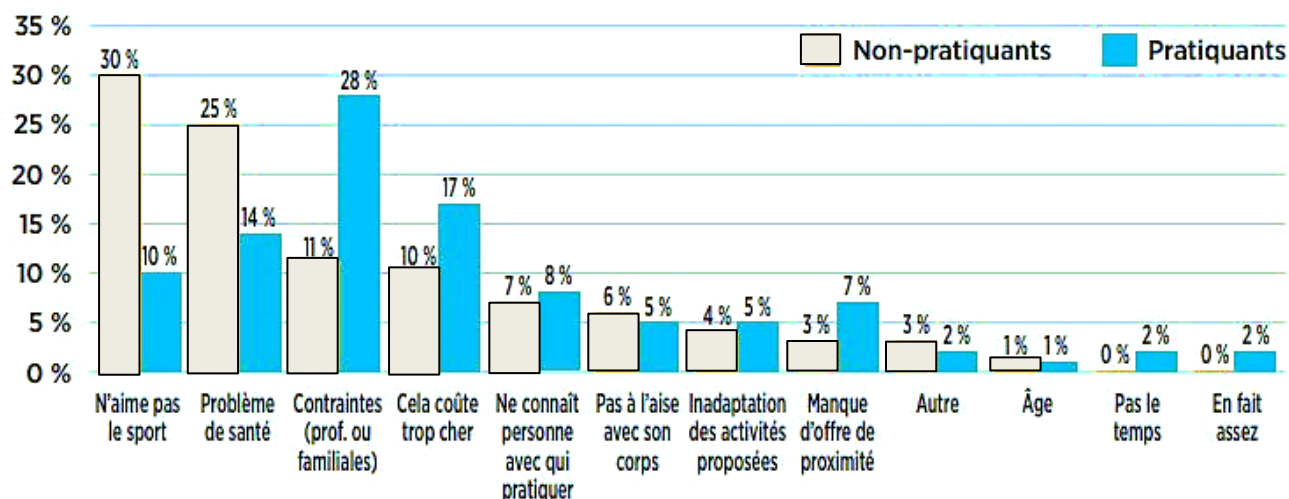
**Document 1 : Raisons principales motivant la pratique, 2020.**

**Distribution (%) des raisons principales motivant la pratique sportive, chez les personnes ayant déclaré avoir pratiqué au moins un sport dans les 7 derniers jours par âge et par sexe**



Source : Baromètres de Santé Publique France, 2020.

## Principale raison ayant empêché la pratique d'une activité sportive ou empêchant d'en pratiquer davantage



Source : INJEP, ministère des Sports, CRÉDOC - Baromètre national des pratiques sportives 2018.

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus résidant en France (DROM compris).

Source : INJEP, ministère des sports, CREDO, Baromètre nationale des pratiques sportives, 2018.

### Document 3 :

A Sarcelles, les "mamans du quartier" se mettent au sport au pied de l'immeuble.



Exercices de mobilité, squat, renforcement musculaire sont au programme de cette séance de sport au pied des immeubles d'un quartier de Sarcelles, dans le Val-d'Oise. (FARIDA NOUAR / FRANCEINFO / RADIO FRANCE)

Depuis fin août, ces mères de famille se retrouvent chaque soir pour une heure de marche, de gym, afin de se réapproprier leur corps. Une initiative à la fois sportive et sociale.

Ici, on trouve des mamans de tous âges, de 30 à 60 ans, toutes très motivées, baskets aux pieds. C'est Mara Kanté, éducatrice, qui a eu l'idée de cette initiative. Désormais surnommé "le coach des mamans", il présente la suite du programme : "Ça va être des exercices de mobilité, type squat, renforcement musculaire".

Pour elle, venir ici plutôt que dans une salle de sport reste une évidence : "Le coach est gratuit, ce n'est pas loin de la maison et il y a les copines on se soutient, on se motive". Une motivation qui leur fait dire à l'unanimité qu'elles reviendront bien le lendemain pour une nouvelle séance.

Source : Reportage, [franceinfo.fr](https://www.franceinfo.fr), 2025.