

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL
ÉPREUVE D'ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ
SESSION 2025

ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES
ET CULTURE SPORTIVES

ÉPREUVE DU MARDI 17 JUIN 2025

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 dans la version originale et **17 pages numérotées de 1/17 à 17/17 dans la version en caractères agrandis.**

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 adapté favorise-t-il l'inclusion et le bien-être des personnes en situation de handicap ?

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 encourager l'activité physique pour divers publics de votre choix.

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.

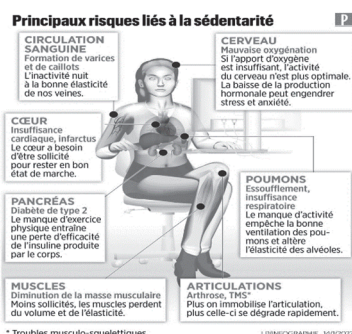
Document 1. Infographie : Les principaux risques liés à la sédentarité, 2022.

Document 2. Extrait d'article : Plaisir et activité physique, 2022.

Document 3. Infographie : Bâtir la nation sportive, grande cause nationale, 2024.

Document 1 :

Les principaux risques liés à la sédentarité



Note du transcripteur : Le document est adapté en texte.

• CIRCULATION SANGUINE

Formation de varices et de caillots

L'inactivité nuit à la bonne élasticité de nos veines.

- **CŒUR**

Insuffisance cardiaque, infarctus

Le cœur a besoin d'être sollicité pour rester en bon état de marche.

- **PANCRÉAS**

Diabète de type 2

Le manque d'exercice physique entraîne une perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps.

- **MUSCLES**

Diminution de la masse musculaire

Moins sollicités, les muscles perdent du volume et de l'élasticité.

- **CERVEAU**

Mauvaise oxygénation

Si l'apport d'oxygène est insuffisant, l'activité du cerveau n'est plus optimale. La baisse de la production hormonale peut engendrer stress et anxiété.

- **POUMONS**

Essoufflement, insuffisance respiratoire

Le manque d'activité empêche la bonne ventilation des poumons et altère l'élasticité des alvéoles.

- **ARTICULATIONS**

Arthrose, TMS*

Plus on immobilise l'articulation, plus celle-ci se dégrade rapidement.

LP/INFOGRAPHIE. 14/1/2022

Source : Leparisien.fr, 2022.

* Troubles musculo-squelettiques.

Document 2 :

Plaisir et activité physique : pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière.

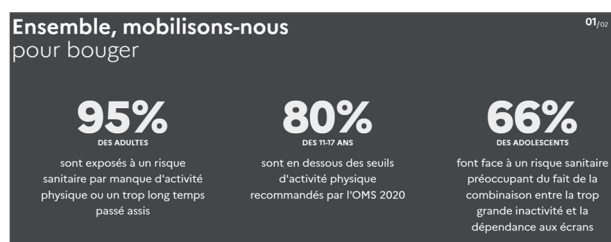
Le plaisir procuré par l'activité physique est [...] identifié comme un élément clé d'un engagement pérenne. Il est pourtant oublié lorsqu'il s'agit d'inciter la population à bouger davantage. [...] prendre du plaisir en courant, pédalant, nageant ou en sautant pourrait pourtant susciter des modes de vie physiquement actifs, maintenus dans le temps et à travers les contextes.

Vivre des expériences affectives positives en pratiquant de l'activité physique permet d'abord de diminuer le coût de l'effort perçu. Les alternatives dans lesquelles les individus se sentent immergés ou qui sont en harmonie avec leurs valeurs sont perçues comme moins coûteuses en termes d'effort à fournir. De plus, le plaisir que peut procurer l'activité physique constitue une récompense immédiate

dont les effets tendent à se prolonger dans une fenêtre affective courte (diminution de l'anxiété, amélioration de la vitalité, de la qualité du sommeil).

Source : Maltagliati et al., « Pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière », The Conversation, 2022.

Document 3 : Bâtir la nation sportive, grande cause nationale



Note du transcripteur :

Le document est adapté en texte.

Ensemble, mobilisons-nous pour bouger (01/02)

- **95% des adultes** sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un trop long temps passé assis

- **80% des 11-17 ans** sont en-dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS 2020
- **66% des adolescents** font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre la trop grande inactivité et la dépendance aux écrans
- **50% des jeunes entre 16 et 30 ans** déclarent passer plus de 6 heures devant les écrans par jour
- **12h** est le temps assis d'un adulte dans une journée de travail

Source : *www.grandecause-sport.fr*, 2024.

SUJET 2

En vous appuyant sur l'analyse des trois documents présentés, sur vos connaissances et sur votre expérience personnelle, vous présenterez et justifierez au moins deux propositions concrètes destinées à faire progresser les sportifs grâce à l'usage des nouvelles technologies.

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.

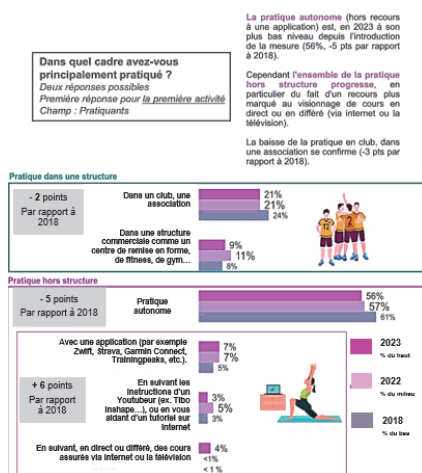
Document 1. Infographie : Réponses au sondage : Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué ?

Document 2. Image : La Data au cœur de la performance des athlètes.

Document 3. Texte : Quand la technologie modifie l'activité.

Document 1 :

Sondage : Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué ?



Note du transcripteur : Le document est adapté en texte.

Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles

*Première réponse pour **la première activité***

Champ : Pratiquants

La pratique autonome (hors recours à une application) est, en 2023 à son plus bas niveau depuis l'introduction de la mesure (56%, -5 pts par rapport à 2018).

Cependant **l'ensemble de la pratique hors structure progresse**, en particulier du fait d'un recours plus marqué au visionnage de cours en direct ou en différé (via internet ou la télévision).

La baisse de la pratique en club, dans une association se confirme (-3 pts par rapport à 2018).

- **Pratique dans une structure**

- **2 points** : par rapport à 2018

Dans un club, une association :

- ▶ 21% en 2023
- ▶ 21% en 2022
- ▶ 24% en 2018

Dans une structure commerciale comme un centre de remise en forme, de fitness, de gym... :

- ▶ 9% en 2023
- ▶ 11% en 2022
- ▶ 8% en 2018

- **Pratique hors structure**

- **5 points** : par rapport à 2018

Pratique autonome :

- ▶ 56% en 2023

- ▶ 57% en 2022

- ▶ 61% en 2018

- + **6 points** : par rapport à 2018

Avec une application (par exemple Zwift, Strava, Garmin Connect, Trainingpeaks, etc.). :

- ▶ 7% en 2023

- ▶ 7% en 2022

- ▶ 5% en 2018

En suivant les instructions d'un Youtubeur (ex. Tibo Inshape...), ou en vous aidant d'un tutoriel sur internet :

- ▶ 3% en 2023

- ▶ 5% en 2022

- ▶ 3% en 2018

En suivant, en direct ou différé, des cours assurés via internet ou la télévision :

- ▶ 4% en 2023
- ▶ <1% en 2022
- ▶ <1% en 2018

Source : baromètre des pratiques Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire, INJEP, Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie, CREDOC, décembre 2023.

Document 2 :

La Data au cœur de la performance des athlètes



Source : L'Intelligence Artificielle et la réalité virtuelle s'invitent dans la préparation des boxeurs de l'équipe de France à l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). Journal Le Parisien le 10 juillet 2024, photo : Arnaud Journois.

Document 3 : Quand la technologie modifie l'activité

« Pour sa part, le tir à l'arc est devenu accessible à davantage de personnes en situation de handicap grâce aux apports techniques et technologiques. Trois actions distinctes résument ce sport : tirer sur la corde, viser la cible et lâcher la corde. Les archers ont longtemps eu recours au "système D". **« Il y avait et il y a encore pas mal de bricolage »**, admet Vincent Hybois, directeur sportif du tir à l'arc à la FFH. **« La technologie a ouvert notre activité. »** De la potence placée devant le tireur en fauteuil, à celle uniquement tactile pour orienter le corps et la visée, au système électronique pour les personnes atteintes de déficience visuelle, en passant par la coque pour les personnes ne pouvant pas utiliser leur bras, les progrès ont été importants. **« Je pense notamment à la mentonnière pour les archers ne pouvant pas déclencher la flèche avec le bras. »** Les progrès sont perpétuels. Et de nouveaux paliers devraient être franchis rapidement. »

Source : Extrait de Handisport - le mag', dossier : La technologie au service du handisport, 2016.