

# BACCALAURÉAT GÉNÉRAL

ÉPREUVE D'ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ

**SESSION 2023**

## ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

**JOUR 1**

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**

Les Jeux Olympiques et Paralympiques sont-ils révélateurs d'enjeux politiques et égalitaires ?

## 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 les trois documents présentés, sur vos expériences et sur vos connaissances, vous proposerez et justifierez au moins deux actions s'appuyant sur la pratique sportive, ayant pour but de contribuer à l'inclusion des personnes en situation de handicap.

**Document 1.** Photo : Sport partagé – épreuve d'aviron indoor.

**Document 2.** Article 3 : Charte d'éthique et de déontologie du sport français.

**Document 3.** Infographie : Les familles de handicap.

Document 1 :

### Sport partagé – épreuve d'aviron indoor



Source : Site Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS), rubrique sport partagé

Document 2 :

### **Charte d'éthique et de déontologie du sport français**

Article 3 :

« Le refus de toute forme de discrimination, quelle qu'en soit la nature, est au cœur des valeurs du sport. (...) Accepter la diversité, être ouvert aux autres, promouvoir l'égalité des chances, avoir le souci de la cohésion et de la participation de tous aux projets collectifs sont des références permanentes pour tous ceux qui pratiquent le sport et animent ou encadrent des activités sportives.

Source : Charte d'éthique et de déontologie du sport français, Titre 1 : principes républicains et valeurs du sport – CNOSF - 23 mai 2022.

Document 3 :

**Les familles de handicap**



Source : [politiquehandicap.fr](http://politiquehandicap.fr)

## SUJET 2

Proposer au moins deux actions destinées à développer le bien-être mental par le biais de la pratique physique et sportive. Vous les justifierez en vous appuyant sur les documents présentés, vos connaissances et vos expériences.

**Document 1.** Tableau « Prescription d'activité physique et sportive chez un patient présentant un épisode dépressif ».

**Document 2.** Graphique « Exercice physique et santé mentale ».

**Document 3.** Infographie « Activités plébiscitées par les français actifs en période d'isolement ».

## Document 1 :

### Prescription d'AP et sportive chez un patient présentant un épisode dépressif caractérisé

Type d'AP	Fréquence	Intensité	Durée	Exemples d'AP et sportive
AP de la vie quotidienne	Tous les jours	Intensité légère à modérée		Marcher, monter les escaliers, faire du jardinage, le ménage, etc.
AP en endurance	Au moins 3 jours par semaine	Intensité modérée Si bien tolérée, possibilité d'augmenter progressivement à une intensité élevée	≥ 30 min par jour Commencer en augmentant progressivement la durée	Activités sportives dynamiques modérées (guide HAS, annexe 6) Exemples : marcher, faire du vélo, nager, etc.
AP en renforcement musculaire	≥ 2-3 jours par semaine non consécutifs	Intensité modérée Si bien tolérée, possibilité d'augmenter progressivement à une intensité élevée Pour les débutants et les personnes âgées, commencer par une intensité légère	Commencer en augmentant progressivement la durée	Activités sportives statiques modérées (guide HAS, annexe 6) Exercices en renforcement musculaire (poids, bandes élastiques, appareillages, etc.)
AP en assouplissement	≥ 2-3 jours par semaine	Étirement jusqu'au point de tension ou de petit inconfort	Étirement statique de 10 à 30 secondes 2 à 4 répétitions pour chaque exercice	Étirements statiques ou dynamiques
Activités sportives				Programme de marche Yoga, Qi Gong, etc.

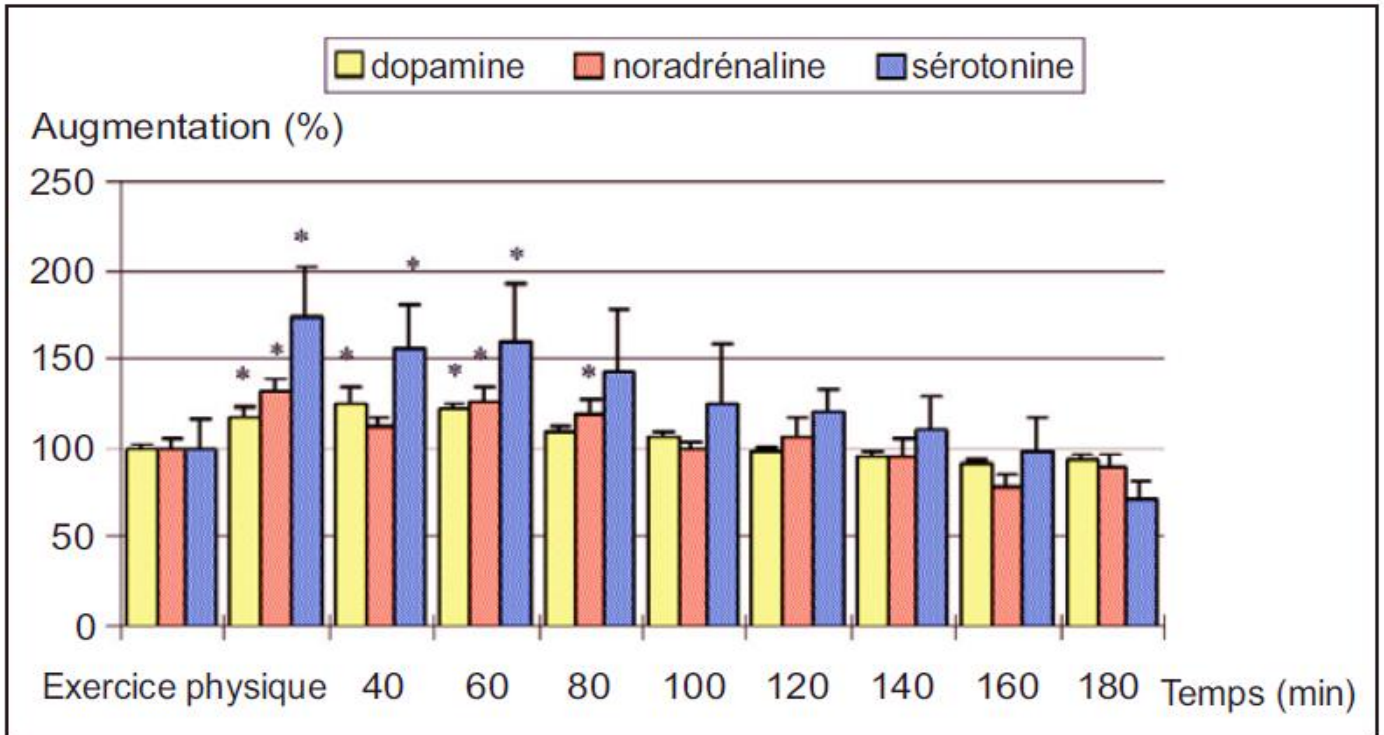
Légende : AP : Activité Physique

Source : Haute Autorité Sanitaire- Prescription d'activité physique et sportive-Dépression-juillet 2019-Page 4



Document 2 :

**Exercice physique et santé mentale**



Source : **Charles-Yannick Guezennec** *Effets de l'exercice physique et de l'entraînement sur la neurochimie cérébrale : effets sur la performance et la santé mentale ; (in LA CHIMIE ET LE SPORT 2011).*

NB :

Dopamine : neurotransmetteur qui est usuellement appelé « hormone du plaisir ».

Noradrénaline : neurotransmetteur permettant entre autres l'amélioration de l'attention et de l'apprentissage et précurseur à l'adrénaline.

Sérotonine : neurotransmetteur ayant une influence sur l'humeur et sur la qualité du sommeil usuellement (et improprement) appelé « hormone du bonheur ».

Document 3 :

**Activités plébiscitées par les français actifs en période d'isolement**



Source : Vie culturelle et loisirs des Français après le confinement. Enquête Harris Interactive pour AFDAS 18/05/20.