

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL BACCALAURÉAT GÉNÉRAL

ÉPREUVE D'ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ

SESSION 2026

ÉDUCATION PHYSIQUE, PRATIQUES ET CULTURE SPORTIVES

JOUR 2

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

L'accès au sport des personnes en situation de handicap représente-t-il encore aujourd'hui un défi pour l'égalité ?

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 favoriser l'activité physique des seniors.

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. Article : Les activités des seniors de moins en moins diversifiées passé 75 ans, 2018.

Document 2. Tableau : Activité physique et prévention du déclin fonctionnel, 2012.

Document 3. Infographie : L'activité physique des personnes de plus de 65 ans, 2017.

Document 1 :

Les activités des seniors : de moins en moins diversifiées passé 75 ans

Du fait de l'arrêt des activités professionnelles, le temps de loisirs représente une part importante du quotidien des personnes âgées de 65 ans ou plus : en 2010, il occupe un tiers de leur emploi du temps (en moyenne 7 h 33 sur les 24 heures de leur journée). Les deux tiers du temps de loisirs se déroulent au domicile [...].

Les hommes en couple disposent en moyenne de deux heures de loisirs par jour de plus que leurs conjointes. Ce temps libre supplémentaire est principalement consacré à bricoler, à jardiner ou à regarder la télévision.

L'avancée en âge entraîne une augmentation des activités passives.

Source : Insee, Sébastien Grobon et Thomas Renaud, 20/11/2018.

Document 2 : Activité physique et prévention du déclin fonctionnel.

Obstacles ressentis	Arguments possibles
Trop vieux.	Le but n'est pas de devenir sportif, mais de rester en forme pour profiter de la retraite, des amis, des enfants et petits-enfants, et de garder son indépendance le plus longtemps possible.
Trop fatigué.	Même si c'est difficile de s'y mettre, l'activité physique permet de se délasser, de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.
Manque d'intérêt.	Varié les activités (par exemple : marcher, faire du vélo, du jardinage, de la gymnastique ou nager). Les activités en plein air ou en groupe permettent de rencontrer des gens.
Manque de temps.	Il n'y a pas besoin d'y consacrer beaucoup de temps : quelques minutes par jour peuvent déjà faire du bien.
Météo défavorable.	Penser à faire des exercices à la maison ou dans un centre sportif (seul ou en s'inscrivant à des cours).
Déplacements difficiles.	Essayer de faire plus d'exercices chez soi et autour de chez soi, par exemple en utilisant les escaliers au lieu de l'ascenseur, en marchant dans le quartier ou faire ses courses.
Coût trop important.	Certaines organisations pour les personnes âgées proposent des activités peu coûteuses (gymnastique, marche en groupe). Par ailleurs, marcher ou faire de l'exercice chez soi ne coûte rien.
Effort trop important.	Commencer sans forcer et penser à s'accorder une petite récompense après l'effort. Être attentif aux progrès (par exemple : moins fatigué, plus de souffle, durée ou intensité de l'activité plus élevées).
Crainte de blessures / douleurs en raison des comorbidités.	Échauffement progressif avant votre séance d'exercice (mouvements de tout le corps, en douceur, puis étirements). Étirez-vous aussi après l'exercice (stretching). Attention à ne pas dépasser ses limites.

Source : Travaux de Seematter-Bagnoud L, et al. Gériatrie Pratique en 2004, cités dans Revue Med Suisse, 2012.

Document 3 :

L'activité physique des personnes de plus de 65 ans.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les plus de 65 ans



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**



ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :

- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs.



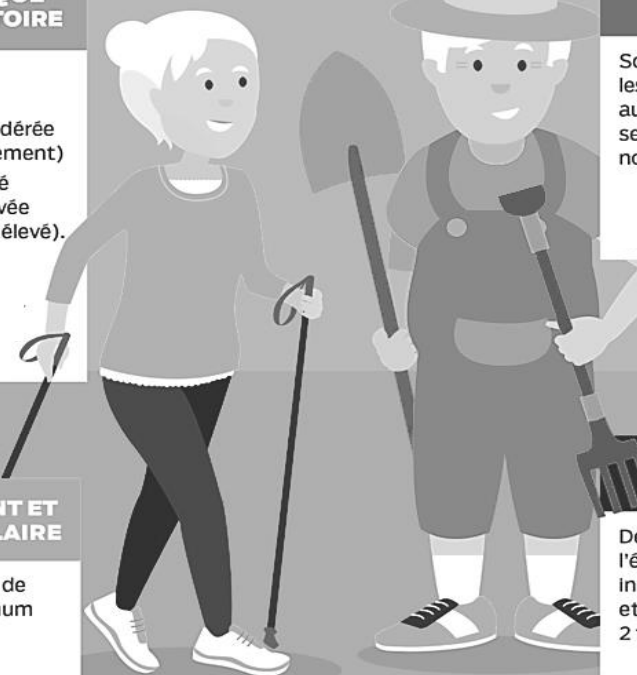
ASSOUPPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes.



ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine.





Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

Source : à partir de ANSES, l'activité physique des personnes de plus de 65 ans, 24 novembre 2017.

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 incitant les jeunes à s'engager durablement dans la vie associative sportive locale.

Document 1. Infographie : Rôles pour devenir le citoyen engagé de demain !, 2025.

Document 2. Affiche : S'engager dans la vie associative avant 18 ans, c'est possible !, 2025.

Document 3. Extrait de texte : Le bénévolat dans les associations sportives, 2023.

Document 1 :

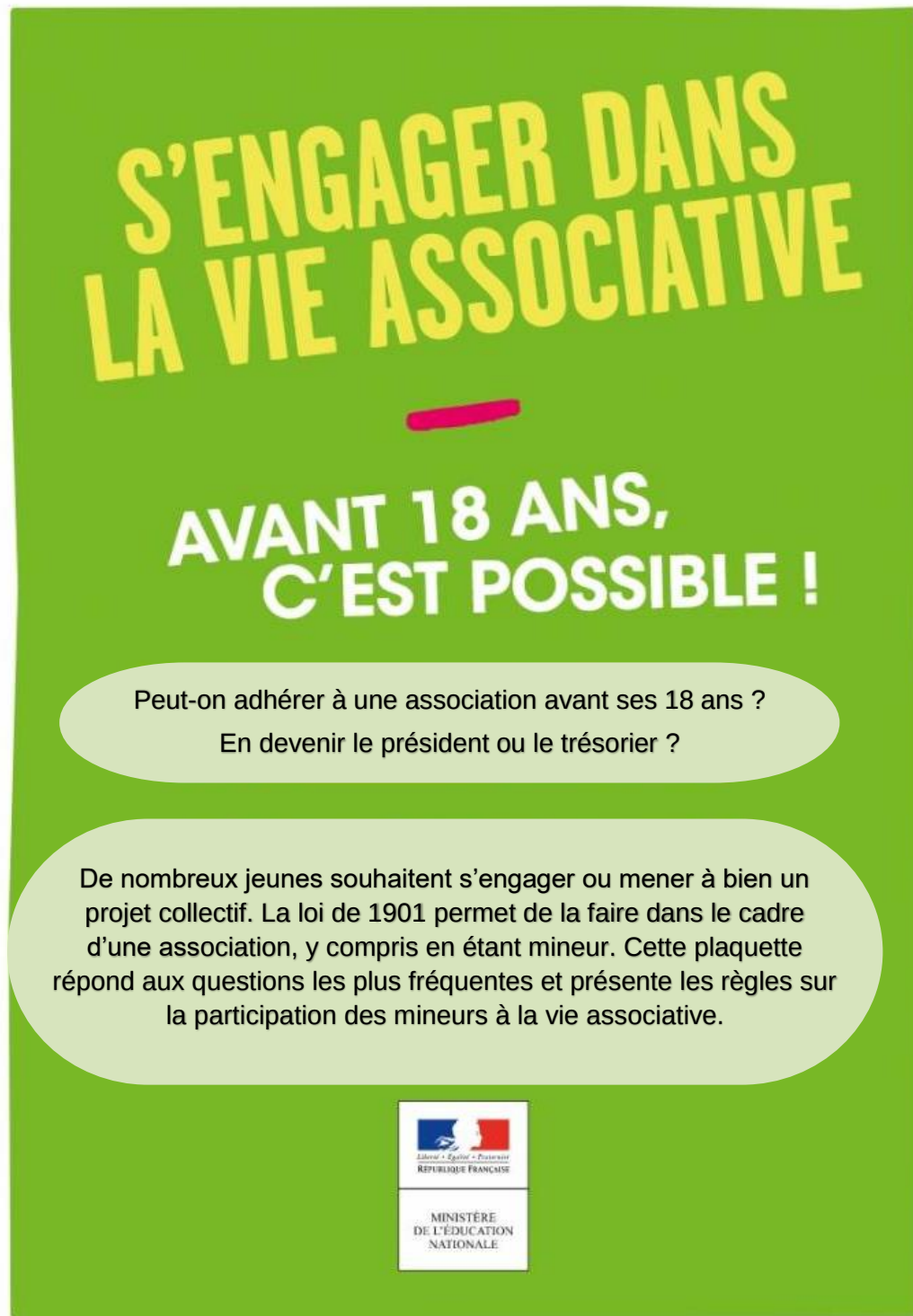
Rôles pour devenir le citoyen engagé de demain !



Source : site internet [unss.org/jeunes officiels](http://unss.org/jeunes-officiels), 2025.

Document 2 :

S'engager dans la vie associative avant 18 ans, c'est possible !



Source : site internet, associations.gouv.fr, 2025.

Document 3 :

Le bénévolat dans les associations sportives

Le bénévolat est une ressource cruciale de ce secteur : 86 % des associations n'emploient pas de salarié et, en moyenne, les associations sportives comptent 17 bénévoles selon l'enquête « Situation des associations en 2018 » (Institut National de la Statistique et des Études Économiques). En 2018, le travail bénévole du secteur sportif associatif représentait près de 300 millions d'heures, soit environ un quart du travail bénévole de l'ensemble du secteur associatif et un volume de travail de l'ordre de 180 000 emplois en équivalent temps plein. En 2021, 35 % des personnes engagées comme bénévoles le sont dans une association sportive. Le dernier baromètre de France Bénévolat indique que la part des Français qui déclarent « donner du temps » dans une association sportive est relativement stable depuis 2010.

Source : Analyse et synthèse, Yann Lecorps, INJEP, 2023.