



**ACADÉMIE
DE NANCY-METZ**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

**EXAMEN PONCTUEL BAC GENERAL ET
TECHNOLOGIQUE**

EPREUVE DE DEMI-FOND – 800 M.

A partir de l'Année scolaire 2020-2021

DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS

Epreuve de demi-fond 800 mètres

I- Conditions de l'épreuve :

- La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Prévoir un repas selon la durée de l'épreuve (en général sur la journée).
- Une tenue sportive est obligatoire : jogging ou short, t-shirt (ou autre tenue adaptée) et une paire de basket adaptée à la pratique de la course à pieds.
- Tous supports (montre, chronomètre, téléphone portable ...), toute communication et aide extérieures sont interdits durant l'épreuve.
- Il est nécessaire que le candidat soit préparé à ce type d'effort.

II- Description de l'épreuve :

- Le candidat réalise une course de 800 mètres chronométrée à la seconde par un membre du jury

- Le candidat annonce un temps de référence qui sert de base pour constituer les séries.
- Le candidat réalise une course sans montre, sans portable ni chronomètre.
- Le candidat doit attendre les premiers 110 mètres de course pour pouvoir se rabattre derrière le plot. En cas de non-respect de cette règle, le candidat se verra appliquer une **pénalité de 5 secondes** sur sa performance finale.
- Un temps de passage est donné par un membre du jury à 400 mètres.

- La capacité du candidat à se préparer à l'épreuve et à se connaître sera appréciée par :

- Un échauffement adapté et progressif dans un espace dédié pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- A l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue...

ATTENTION cas de fraude si le candidat :

- Utilise un chronomètre, montre ou téléphone portable pendant la course.
- Communique avec une personne extérieure pendant l'épreuve.

III- Éléments évalués – AFL (Attendu de Fin de Lycée) :

- AFL : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- AFL : S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance (échauffement et estimation de la performance).

IV- Répartition des points et critères d'évaluation :

Le candidat est noté sur 20 points :

- **14 points** sur 20 : barème Baccalauréat du 800 mètres

Attention : le barème filles et garçons est différent.

Si le temps réalisé se situe entre deux paliers, il est ramené au temps du palier inférieur.

(Exemple : une fille ayant réalisé une performance de 4'03 aura un temps retenu de 4'04 et une note de 5.5/14 dans le barème)

- **6 points** sur 20 pour l'échauffement et sur l'estimation de sa performance à l'issue de sa course.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	14	Performance maximale □	0,5	4'35	3'45	4	4'13	3'23	7,5	3'52	3'02	11	3'31	2'42
			1	4'31	3'41	4,5	4'10	3'20	8	3'49	2'59	11,5	3'28	2'40
			1,5	4'28	3'38	5	4'07	3'17	8,5	3'46	2'56	12	3'25	2'38
			2	4'25	3'35	5,5	4'04	3'14	9	3'43	2'53	12,5	3'22	2'36
			2,5	4'22	3'32	6	4'01	3'11	9,5	3'40	2'50	13	3'19	2'34
			3	4'19	3'29	6,5	3'58	3'08	10	3'37	2'47	13,5	3'16	2'32
			3,5	4'16	3'26	7	3'55	3'05	10,5	3'34	2'44	14	3'13	2'30
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	6	Échauffement. Estimation de sa performance.	Préparation aléatoire et incomplète. Estimation à + ou - 8". 0 -1,5 pts			Préparation stéréotypée. Estimation à + ou - 6". 2-3 pts			Préparation adaptée à l'effort. Estimation à + ou 4". 3,5-4,5 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive. Estimation à + ou - 2". 5- 6 pts		