



**ACADÉMIE
DE NANCY-METZ**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret du Candidat

**EXAMEN PONCTUEL OBLIGATOIRE
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL
BREVET DES METIERS D'ART**

EPREUVE DE DEMI-FOND – 800 M.

A partir de l'année scolaire 2021-2022

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 une collation selon la durée de l'épreuve (en général sur la 1/2 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 interdites 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 réalise une course sans montre, sans téléphone portable ni chronomètre.
- Un temps de passage est donné à 400m.
- 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 1 point sur la note finale.

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

- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est 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 – AFLP (Attendu de Fin de Lycée Professionnel) :

- AFLP 1 : Produire et repartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et utiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible
- AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

IV - Répartition des points et critères d'évaluation :

Le candidat est noté sur 20 points. Le référentiel se trouve ci-dessous.

- **8 points sur 20** : Performance (barème sur 8 points)

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 3'46 aura un temps retenu de 3'48 et une note de 4.5/14 dans le barème)

- **6 points sur 20** : Technique de course.
- **3 points sur 20** : Echauffement.
- **3 points sur 20** : Estimation du temps réalisé à l'issue de la course.

AFLP évalués	Pts	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
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	0,25	4'39	3'48	2	4'18	3'29	4	3'54	3'05	6	3'30	2'48
		0,5	4'36	3'45	2,25	4'15	3'26	4,25	3'51	3'02	6,25	3'27	2'46
		0,75	4'33	3'44	2,75	4'09	3'20	4,75	3'45	2'58	6,5	3'25	2'44
		1	4'30	3'41	3	4'06	3'17	5	3'42	2'56	7,25	3'19	2'38
		1,25	4'27	3'38	3,25	4'03	3'14	5,25	3'39	2'54	7,5	3'17	2'36
		1,5	4'24	3'35	3,5	4'00	3'11	5,5	3'36	2'52	7,75	3'15	2'33
		1,75	4'21	3'32	3,75	3'57	3'08	5,75	3'33	2'50	8	3'13	2'30
		AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée -Appuis frénateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistantes ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance 0 point 1 point			Motricité peu efficace -Appuis avec écrasement visible -Foulée sans amplitude. -Manque de gainage, buste penché vers l'avant. -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes) 1,5 point 2,5 points			Motricité efficace -Appuis tonics, genoux hauts -Foulée recherchant le cycle avant. -Gainage, buste droit -Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées -Gestion énergétique basée sur une répartition homogène 3 points 4,5 points			Motricité efficiente -Appuis dynamiques sans dégradation -Foulée en cycle avant. -Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps -Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui -Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélération opportunes) 5 points 6 points
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 point 0,5 point			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 2 points			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points		
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	Estimation à + ou - 8'' 0 point 0,5 point			Estimation à + ou - 6'' 1 point			Estimation à + ou - 4'' 2 points			Estimation à + ou - 2'' 3 points		