



MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des
Baccalauréats généraux, technologiques.

EPREUVE :
Demi Fond (3x500m)

Année scolaire 2012-2013

Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille
Place Lucien Paye
13 621 Aix-en-Provence Cedex 1
Téléphone : 04.42.91.70.00

En référence à l'arrêté du 21 décembre 2011, ainsi qu'à la circulaire du 8 juin 2012, cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2013 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

« Art. 15 : Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (Cned) sont évalués lors d'un examen ponctuel terminal. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous un ensemble de deux épreuves :

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond (3 x 500) - Badminton
ENSEMBLE N° 3 :	Demi-Fond (3 x 500) - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 4 :	Gymnastique au sol - Badminton
ENSEMBLE N° 5 :	Sauvetage - Badminton

- ☞ La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.
- ☞ Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.
- ☞ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve avec sa convocation accompagnée d'un certificat médical d'aptitude (au dos de la convocation) dûment renseigné (signature et tampon du médecin) et d'une pièce d'identité.

EPREUVE : DEMI FOND (3x500 m)

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Le candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération de 10 minutes maximum entre chaque course de 500m), chronométrées par le jury à la seconde. **Le candidat court sans montre ni chronomètre** mais un temps de passage lui est communiqué au 250 m.
- ☞ **Avant l'épreuve, l'élève indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m**
- ☞ **Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m**
- ☞ Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de demi-fond.
- ☞ L'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 15%.
- ☞ La préparation et récupération (échauffement, mobilisation articulaire, récupération) compte pour 15%.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Course sur piste d'une longueur permettant l'évaluation (400m, 330m, 300m, 250m).
- ☞ Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures lacées et vêtements adaptés).

III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

Le niveau de compétence 4 est proposé aux candidats afin de les aider dans leur préparation. Il constitue l'exigence minimale attendue.

- ☞ NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.

IV - MODALITES D'EVALUATION:

CF le tableau en page 4

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant.								
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degré d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
		5.6	7.56	5.37						
6.3	7.38	5.24								
03/20	Écart au projet (en valeur absolue)	Note / 3	Écart en secondes Barème mixte		Note / 3	Écart en secondes Barème mixte		Note / 3	Écart en secondes Barème mixte	
		0.3	20		1.5	9		2.4	4	
		0.6	16		1.8	7		2.7	3	
		0.9	13		2.1	5		3	2	
		1.2	11							
03/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.			Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.			Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 ^{ème} et le 3 ^{ème} 500m.		
		0 point			1.5 point			3 points		