



MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des
Baccalauréats professionnels
Brevets des métiers d'Art.

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 aux arrêtés du 10 février 2009 (BOEN spécial N°2 du 19 février 2009 MENE 0829948a) et du 15 juillet 2009 (BOEN N° 31 du 27 août 2009 0916587a), ainsi qu'aux notes de service du 8 octobre 2009 (BO N°42 du 12 novembre 2009). Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2013 des Examens des Baccalauréats Professionnels et des Brevets des métiers d'Art.

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

« Art. 3 : 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), les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation.

- ☞ 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 :	Demi-Fond (3 x 500 m) - Badminton en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond (3 x 500) - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Sauvetage - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 4 :	Gymnastique aux agrès - Basket ball
ENSEMBLE N° 5 :	Sauvetage - Basket ball

- ☞ 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

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
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		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. 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. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU4 EN COURS D'ACQUISITION De 00 à 09 pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts					
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	6.55	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						
02/20	Préparation et récupération	1pt <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes 			1,5 pt <ul style="list-style-type: none"> Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Récupération active immédiatement après l'effort (marche) 			2 pts <ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1^{er} départ Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3^{ème} 500m 		
04/20	Anticipation de l'allure Écart au projet (barème mixte)	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte		Note /4	Écart en secondes Barème mixte		Note / 4	Écart en secondes Barème mixte	
		0,4	20		2	9		3,2	4	
		0,8	16		2,4	7		3,6	3	
		1,2	13		2,8	5		4	2	
		1,6	11							

Candidat Garçon :

Le temps prédit avant la première course 1'43". Temps réalisé 1'44" Écart : 1"
 Le temps prédit avant la deuxième course 1'49". Temps réalisé 1'52" Écart : 3"
 Temps réalisé lors de la troisième course 1'45"

Notation :

Temps cumulé : 1'44" + 1'52" + 1'45" = 5'21" 6.3 Pts / 14
Écart prédiction / réalisation 1" + 3" = 4" 3,2 Pts / 4

Candidate fille :

Le temps prédit avant la première course 2'15". Temps réalisé 2'18" Écart : 3"
 Le temps prédit avant la deuxième course 2'18". Temps réalisé 2'15" Écart : 3"
 Temps réalisé lors de la troisième course 2'12"

Notation :

Temps cumulé : 2'18" + 2'15" + 2'12" = 6'45" 8.4 Pts / 14
Écart prédiction / réalisation 3" + 3" = 6" 2,4 Pts / 4