

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des  
**Baccalauréats généraux et technologiques**

EPREUVE :  
**DEMI FOND (800m)**

**Année scolaire 2020-2021**

**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 :

- Arrêté du 28 juin 2019 (JORF n°0165 du 18 juillet 2019) modifiant l'arrêté du 21 décembre 2011
- Circulaire du 26-9-2019 (BOEN n° 36 du 03-10-2019)

Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2021 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 :

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).

- ☞ 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 (800m) - Tennis de table
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond (800m) - Danse
ENSEMBLE N° 3 :	Danse - Tennis de table

- ☞ Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue résulte de la moyenne de ces deux notes.
- ☞ La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée (voir ci-après).
- ☞ 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 et une pièce d'identité.
- ☞ En raison de cette année particulière, le candidat sera tenu de **respecter les consignes sanitaires** qui seront précisées sur les convocations et les centres d'examens.

## EPREUVE : DEMI FOND (800 m)

### I - COMPETENCES ATTENDUES :

Les compétences attendues sont celle du **degré 4** des AFL (Attendus de Fin de Lycée) tels que définis par la fiche épreuve du référentiel national (page 4) :

AFL 1 « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en gérant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision. » pour évaluer la **capacité à produire le plus haut degré de performance possible**.

AFL 2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. » pour évaluer la **capacité à s'être préparé à l'épreuve**.

### II - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Pour l'organisation, à l'appel, le candidat indique au jury son temps de référence qui servira de base au jury pour la constitution des séries.
- ☞ Le candidat réalise 1 course de 800 m, chronométrée par le jury, à la seconde. **Le candidat court sans montre ni chronomètre** mais un temps de passage lui est communiqué au 400 m.
- ☞ A l'issue de la course le candidat indique au jury le temps qu'il estime avoir mis.
- ☞ La performance finale (après pénalité, s'il y a lieu) compte pour 70% de la note
- ☞ L'échauffement et l'estimation de sa performance comptent pour 30%

### III - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Course sur piste circulaire.
- ☞ Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures lacées et vêtements adaptés).
- ☞ L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort.

### IV - DEROULEMENT DE L'EVALUATION :

- ☞ 1ère phase :
  - Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, information par le candidat de son temps de référence)
  - Explication sur le déroulement de l'épreuve
- ☞ 2ème phase : Echauffement. 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant.
- ☞ 3ème phase : Passage du 800m.
- ☞ 4ème phase : information par le candidat de sa performance estimée (avec signature de sa fiche d'évaluation).

### V - MODALITES D'EVALUATION:

CF fiche épreuve en page 4

**Principes de passation de l'épreuve :**

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m** chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- À l'issue de sa course le candidat estime son temps.
- L'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 » permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut degré de performance possible.
- L'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance » permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :
  - o Un échauffement adapté et progressif,
  - o Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée **a posteriori** (après avoir couru).

**Règlement :** Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800m ne sera donnée par le jury. La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 5 secondes** sera appliquée sur sa performance finale.

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		

