



**BACCALAUREATS GENERAUX et TECHNOLOGIQUES**

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES**

**Course de demi-fond**

**Livret du candidat**

En référence à l'arrêté du 17 janvier 2019 (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019), à l'arrêté du 28 juin (BO n°31 du 29 août 2019), à la circulaire n°2019-129 du 26 septembre 2019 (BO n°36 du 3 octobre 2019), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour la session 2023 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 s'organisent de la façon suivante :

- Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **un couple de deux épreuves** :
  - Course de demi-fond / Tennis de table
  - Course de demi-fond / Danse
  - Danse / Tennis de table
  - Course de demi-fond / Badminton
  - Danse / Badminton
  - Marche de durée / Danse
  - Marche de durée / Tennis de table

**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 sa sécurité.**

Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note finale obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes.

**« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur deux activités, pour lesquelles l'évaluation s'effectue en général au cours d'une seule journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »**

## EPREUVE : DEMI-FOND

### I. DESCRIPTION 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.**

#### Évaluation sur 20 points :

- 14 points sur la performance réalisée sur la course de 800m ;
- 6 points sur la moyenne de 2 éléments :
  - La qualité de l'échauffement ;
  - L'estimation de sa performance à la seconde.

### II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.

L'épreuve se déroule sur une piste de 400m. Le candidat effectuera deux tours de piste.

Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short ou survêtement, T-shirt.

Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portable ... pendant toute la durée de l'épreuve.

### III. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

#### 1<sup>ère</sup> phase :

Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Chacun signe la feuille d'émargement.

Le jury constituera des groupes de passage ou séries.

Chaque candidat aura une chasuble de couleur ou numérotée qu'il conservera tout au long de l'épreuve.

Le jury précisera le déroulement de l'épreuve et l'élaboration du projet de temps.

**2<sup>ème</sup> phase :**

L'épreuve débutera par un échauffement d'une durée de 15 à 20 minutes. Il sera mené en autonomie par le candidat. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m chronométré par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

**3<sup>ème</sup> phase :**

Les candidats estiment à l'issue de leur course leur temps réalisé à la seconde.

Ils restituent leur chasuble à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

#### **IV. CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE – POINTS DE VIGILANCE :**

**Préparation :**

L'épreuve de 800m nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e). Une attention particulière doit porter sur la qualité de l'échauffement.

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise, blessure, ...) sera pris en charge par les jurys et non les candidats.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve.

**Ponctualité :**

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation. Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques. Cependant, le chef de centre peut, à titre exceptionnel, lorsque le retard est lié à un évènement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer à un horaire décalé en accord avec le responsable de l'épreuve.

## V. MODALITES D'EVALUATION :

AFL évalués	Points	Éléments évalués	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
AFL1 : 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
AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	6	<b>AFL2 : moyenne des deux éléments évalués</b>												
		Échauffement	Indicateurs évalués au cours de l'échauffement : - Les étapes : cardio-vasculaire, musculaire, spécifique à l'effort - Progressivité de la préparation											
			1,5	Préparation incomplète 1 à 2 étapes sont présentes	2 à 3	Préparation stéréotypée Préparation articulaire et musculaire génériques peu adaptés au type d'effort	3,5 à 4,5	Préparation adaptée à l'effort Présence des 3 étapes avec des sollicitations spécifiques à l'effort, mais à un niveau d'intensité constant	5 à 6	Préparation adaptée à l'effort et progressive Les 3 étapes spécifiques sont menées avec une progressivité croissante de l'intensité				
			Estimation de sa performance	0,5	Estimation ≤ +/- 10sec	2	Estimation ≤ +/- 7sec	3,5	Estimation ≤ +/- 5 sec	5	Estimation ≤ +/- 3 sec			
		1,5	Estimation ≤ +/- 8sec	3	Estimation ≤ +/- 6sec	4,5	Estimation ≤ +/- 4 sec	6	Estimation ≤ +/- 2 sec					

## VI. ANNEXES :

### Rappel du programme EPS concernant le champ d'apprentissage 1 Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.

#### Attendus de fin de lycée (AFL) visés :

- L'AFL1 « 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 :
  - Un **échauffement** adapté et progressif,
  - Une analyse des ressentis permettant **d'estimer la performance réalisée a posteriori** (après avoir couru).

#### Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL :

- Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions ;
- Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité ;
- Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort ;
- Se préparer à un effort spécifique, récupérer ;
- Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;
- Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance ;
- Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.