

# Livret candidat DEMI-FOND (800m)

## Baccalauréat professionnel et du brevet des métiers d'art Épreuve obligatoire en ponctuel - session 2022 -

### **Les textes de référence :**

- Arrêté du 17 juin 2020 paru au JORF n°0165 du 05-07-2020
- BOEN n° 4 du 28-1-2021 : circulaire du 29-12-2020 fixant les unités générales du baccalauréat professionnel et définissant les modalités d'évaluation des épreuves d'enseignement général du contrôle en cours de formation (CCF) et sous la forme ponctuelle à compter de la session 2022 pour les candidats sous statut scolaire et les apprentis.

Cette fiche concerne les candidats individuels (CFA ...), scolarisés au CNED ou inscrits dans un établissement hors contrat.  
Le contrôle ponctuel terminal s'effectue sur deux épreuves. Les candidats choisissent deux épreuves parmi les 3 suivantes :

1. Danse
2. Demi-fond (800m)
3. Tennis de table

Le jury conseille aux candidats de se préparer par une pratique régulière dans les activités choisies.

Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation, sa pièce d'identité et une tenue adaptée aux activités choisies et au règlement de l'installation sportive.

### **1) Description de l'épreuve :**

Le candidat réalise un 800 m chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de quinze à vingt minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.

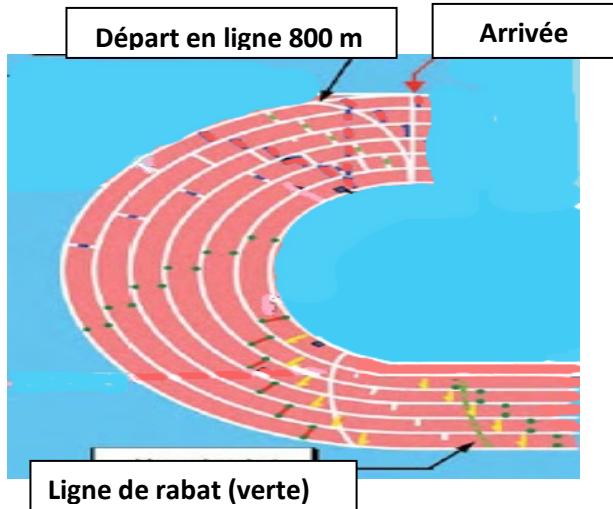
A l'issue de la course, le candidat estime son temps à la seconde.

Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 mètres.

La course se déroule sur une piste de 400m.

***Le départ s'effectue en ligne, les candidats sont autorisés à se rabattre après 110m (ligne de rabat).***

***Schéma descriptif des lignes sur la piste***



## 2) Conditions de l'épreuve :

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant le début de l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

Au moment de l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence qui sert à la constitution des séries.

À l'issue de sa course le candidat estime son temps et le communique au jury.

## 3) Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur une piste de 400 m.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense et il est vivement conseillé de se préparer à ce type d'effort.

4) **Attendus de fin de lycée (AFLP) :** BOEN n° 4 du 28-1-2021

AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.

AFLP 2 : Connaître et mobiliser 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.

**Déroulement de l'épreuve :**

**1ère phase :**

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

**2ème phase :**

- Échauffement : 15 à 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement de préparation est observé et noté par le jury.**

**3ème phase :**

- A l'issue du 800 m, le candidat donne au jury l'estimation de sa performance chronométrique.

5) **Notation :** BOEN n° 4 du 28-01-2021. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

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
<b>AFLP 1</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	<b>0,25</b>	4'39	3'48	<b>2</b>	4'18	3'29	<b>4</b>	3'54	3'05	<b>6</b>	3'30	2'48
		<b>0,5</b>	4'36	3'45	<b>2,5</b>	4'12	3'23	<b>4,5</b>	3'48	3'00	<b>6,25</b>	3'27	2'46
		<b>0,75</b>	4'33	3'44	<b>2,75</b>	4'09	3'20	<b>4,75</b>	3'45	2'58	<b>6,5</b>	3'25	2'44
		<b>1</b>	4'30	3'41	<b>3</b>	4'06	3'17	<b>5</b>	3'42	2'56	<b>7,25</b>	3'19	2'38
		<b>1,25</b>	4'27	3'38	<b>3,25</b>	4'03	3'14	<b>5,25</b>	3'39	2'54	<b>7,5</b>	3'17	2'36
		<b>1,5</b>	4'24	3'35	<b>3,5</b>	4'00	3'11	<b>5,5</b>	3'36	2'52	<b>7,75</b>	3'15	2'33
		<b>1,75</b>	4'21	3'32	<b>3,75</b>	3'57	3'08	<b>5,75</b>	3'33	2'50	<b>8</b>	3'13	2'30
		<b>Motricité inappropriée</b> -Appuis frénateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance			<b>Motricité peu efficace</b> -Appuis avec écrasement visible -Foulée sans amplitude. -Manque de gainage, buste penché vers l'avant. -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunnes)			<b>Motricité efficace</b> -Appuis toniques, 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			<b>Motricité efficiente</b> -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 (accélérations opportunes)		
<b>AFLP 2</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	<b>0 point</b> ----- <b>1 point</b>			<b>1,5 point</b> ----- <b>2,5 points</b>			<b>3 points</b> ----- <b>4,5 points</b>			<b>5 points</b> ----- <b>6 points</b>		
		Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète.			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative.			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant.		
<b>AFLP 5</b> Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	<b>0 point</b> ----- <b>0,5 point</b>			<b>1 point</b>			<b>2 points</b>			<b>3 points</b>		
		Estimation à + ou - 8''			Estimation à + ou - 6''			Estimation à + ou - 4''			Estimation à + ou - 2''		
<b>AFLP 6</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	<b>0 point</b> ----- <b>0,5 point</b>			<b>1 point</b>			<b>2 points</b>			<b>3 points</b>		

© Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)

Chaque épreuve est notée sur 20 points. La note finale obtenue par le candidat à l'examen résulte de la moyenne des notes des deux épreuves choisies. Aucune note n'est communiquée au candidat par les membres du jury.

