



**ACADÉMIE  
DE NANCY-METZ**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

## **Livret Candidat**

**EXAMEN PONCTUEL BAC GENERAL ET  
TECHNOLOGIQUE**

**EPREUVE DE DEMI-FOND – 800 M.**

**A partir de l'Année scolaire 2020-2021**

**DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS**

# Epreuve de demi-fond 800 mètres

## **I- Conditions de l'épreuve :**

- La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Prévoir un repas selon la durée de l'épreuve (en général sur la journée).
- Une tenue sportive est obligatoire : jogging ou short, t-shirt (ou autre tenue adaptée) et une paire de basket adaptée à la pratique de la course à pieds.
- Tous supports (montre, chronomètre, téléphone portable ...), toute communication et aide extérieures sont interdits durant l'épreuve.
- Il est nécessaire que le candidat soit préparé à ce type d'effort.

## **II- Description de l'épreuve :**

### **- Le candidat réalise une course de 800 mètres chronométrée à la seconde par un membre du jury**

- Le candidat annonce un temps de référence qui sert de base pour constituer les séries.
- Le candidat réalise une course sans montre, sans portable ni chronomètre.
- Le candidat doit attendre les premiers 110 mètres de course pour pouvoir se rabattre derrière le plot. En cas de non-respect de cette règle, le candidat se verra appliquer une **pénalité de 5 secondes** sur sa performance finale.
- Un temps de passage est donné par un membre du jury à 400 mètres.

### **- La capacité du candidat à se préparer à l'épreuve et à se connaître sera appréciée par :**

- Un échauffement adapté et progressif dans un espace dédié pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- A l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue...

### **ATTENTION cas de fraude si le candidat :**

- Utilise un chronomètre, montre ou téléphone portable pendant la course.
- Communique avec une personne extérieure pendant l'épreuve.

## **III- Éléments évalués – AFL (Attendu de Fin de Lycée) :**

- 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.
- AFL : S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance (échauffement et estimation de la performance).

## **IV- Répartition des points et critères d'évaluation :**

Le candidat est noté sur 20 points :

- **14 points** sur 20 : barème Baccalauréat du 800 mètres

**Attention** : le barème filles et garçons est différent.

Si le temps réalisé se situe entre deux paliers, il est ramené au temps du palier inférieur.

(Exemple : une fille ayant réalisé une performance de 4'03 aura un temps retenu de 4'04 et une note de 5.5/14 dans le barème)

- **6 points** sur 20 pour l'échauffement et sur l'estimation de sa performance à l'issue de sa course.

- **Pour toute information complémentaire à ce livret, veuillez contacter : Coordo DEC**

M Hervé Zägel, gestionnaire EPS : [hervé.zagel@ac-nancy-metz.fr](mailto:hervé.zagel@ac-nancy-metz.fr) 03 83 93 56 46

Mme Pauline Personeni, gestionnaire EPS : [pauline.personeni@ac-nancy-metz.fr](mailto:pauline.personeni@ac-nancy-metz.fr) 03 83 86 21 94

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.	<b>14</b>	□ <b>Performance maximale</b>	<b>0,5</b>	4'35	3'45	<b>4</b>	4'13	3'23	<b>7,5</b>	3'52	3'02	<b>11</b>	3'31	2'42
			<b>1</b>	4'31	3'41	<b>4,5</b>	4'10	3'20	<b>8</b>	3'49	2'59	<b>11,5</b>	3'28	2'40
			<b>1,5</b>	4'28	3'38	<b>5</b>	4'07	3'17	<b>8,5</b>	3'46	2'56	<b>12</b>	3'25	2'38
			<b>2</b>	4'25	3'35	<b>5,5</b>	4'04	3'14	<b>9</b>	3'43	2'53	<b>12,5</b>	3'22	2'36
			<b>2,5</b>	4'22	3'32	<b>6</b>	4'01	3'11	<b>9,5</b>	3'40	2'50	<b>13</b>	3'19	2'34
			<b>3</b>	4'19	3'29	<b>6,5</b>	3'58	3'08	<b>10</b>	3'37	2'47	<b>13,5</b>	3'16	2'32
			<b>3,5</b>	4'16	3'26	<b>7</b>	<b>3'55</b>	<b>3'05</b>	<b>10,5</b>	3'34	2'44	<b>14</b>	3'13	2'30
			S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	<b>6</b>	<b>Échauffement.</b> <b>Estimation de sa performance.</b>	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		