ACADÉMIE
DE NANCY-METZ
Liberté
Égalité
Fraternité

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret du Candidat

EXAMEN PONCTUEL OBLIGATOIRE
BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EPREUVE DE DEMI-FOND – 800 M.

A partir de l'année scolaire 2026-2027

DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS

➢ **Pour toute information complémentaire à ce livret, veuillez contacter :**

M. POIROT César, gestionnaire EPS : cesar.poirot@ac-nancy-metz.fr 03 83 93 56 46

Epreuve de demi-fond 800 mètres

I - Conditions de l'épreuve :

- La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Prévoir une collation selon la durée de l'épreuve.
- 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 pied.
- Durant toute l'épreuve, l'utilisation de tout support (montre, chronomètre, téléphone portable, etc…) ainsi que toute communication ou aide extérieure, sont strictement interdits.
- **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 réalise une course sans montre, sans téléphone portable ni chronomètre.
  - Un temps de passage est donné à 400m.
  - Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa couse au moins aussi vite que la première moitié.
  - Le candidat doit attendre les premiers 110 mètres de course pour pouvoir se rabattre derrière le plot. Les conditions du rabattement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve.
  - En cas de non-respect de cette règle, le candidat se verra appliquer une pénalité de 5 secondes sur sa performance finale.
  -

- **La capacité du candidat à se préparer à l'épreuve et à se connaitre sera appréciée par :**
  - Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.
    Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue…

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

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 (Attendus 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 »

On évalue la capacité du candidat à produire le plus haut degré de performance possible. Son appréciation combine le temps de course et la gestion de l'allure, qui doit permettre de maintenir une vitesse élevée sur toute la distance du 800m.

Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course »

AFL : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance »

IV - Répartition des points et critères d'évaluation :

Le candidat est noté sur 20 points. Le référentiel se trouve ci-dessous.

- **10 points sur 20** : Performance (barème sur 10 points)

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 3'57 aura un temps retenu de 4'01 et une note de 4.5/10 dans le barème)

- **4 points sur 20** : Gestion de l'allure de course
- **3 points sur 20** : Echauffement.
- **3 points sur 20** : Estimation du temps réalisé à l'issue de la course.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
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	**10**	**Performance maximale**	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
			0,5	4'49''	3'50''	**3**	4'19''	3'25''	**5,5**	3'51''	3'01	**8**	3'35''	2'44'''
			1	4'43''	3'45''	**3,5**	4'13''	3'20''	**6**	3'47''	2'57	**8,5**	3'32''	2'41''
			1,5	4'37''	3'40''	**4**	4'07''	3'15''	**6,5**	3'44''	2'53	**9**	3'29''	2'38'''
			2	4'31''	3'35''	**4,5**	4'01	3'10''	**7**	3'41''	2'50	**9,5**	3'26''	2'35''
			2,5	4'25''	3'30''	**5**	3'55''	3'05''	**7,5**	3'38''	2'47	**10**	3'23''	2'32''
	4	**Gestion de l'allure de course**	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la 1ère moitié de course est :											
			Supérieur à 15'' **= 0 pt**	Supérieur et compris entre 13'' à 15'' d'écart **= 0,5 pt**		Supérieur et compris entre 10'' à12'' d'écart **= 1pt**	Supérieur et compris entre 8'' à 9'' d'écart **= 1,5 pts**		Supérieur et compris entre 5'' à 7'' d'écart **= 2 pts**	Supérieur et compris entre 2'' à 4'' d'écart **= 2,5 pts**		Identique ou supérieur de 1'' **= 3 pts**	Inférieur **= 4pts**	
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	**3**	**Échauffement**	Préparation aléatoire et incomplète **0 à 0,75 pt**			Préparation stéréotypée **1 à 1,5 pts**			Préparation adaptée à l'effort **1,75 à 2,25 pts**			Préparation adaptée à l'effort et progressive **2,5 à 3 pts**		
	3	**Estimation de sa performance**	Estimation comprise entre 10'' et 12'' **0 à 0,75 pt**			Estimation comprise entre 7'' et 9'' **1 à 1,5 pts**			Estimation comprise entre 4'' et 6'' **1,75 à 2,25 pts**			Estimation à 3'' ou moins **2,5 à 3 pts**		

© Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse - **education.gouv.fr**