ACADÉMIE
DE NANCY-METZ

Liberté
Égalité
Fraternité

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret du Candidat

EXAMEN PONCTUEL OBLIGATOIRE
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL
BREVET DES METIERS D'ART

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 : mailto:cesar.poirot@ac-nancy-metz.fr Tél : 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 (en général sur la 1/2 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 interdites 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 réalise une course sans montre, sans téléphone portable ni chronomètre.
  - Un temps de passage est donné à 400m.
  - 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 1 point sur la note 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.
  - 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 – AFLP (Attendu de Fin de Lycée Professionnel) :

- AFLP 1 : Produire et repartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et utiliser 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.

IV - Répartition des points et critères d'évaluation :

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

- **8 points sur 20** : Performance (barème sur 8 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 3'46 aura un temps retenu de 3'48 et une note de 4.5/14 dans le barème)

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

Pour toute information complémentaire à ce livret, veuillez contacter :
M. POIROT César, gestionnaire EPS : mailto:cesar.poirot@ac-nancy-metz.fr Tél : 03 83 93 56 46

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
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	**0,25**	4'39	3'48	**2**	4'18	3'29	**4**	3'54	3'05	**6**	3'30	2'48
					2,25	4'15	3'26	**4,25**	3'51	3'02	**6,25**	3'27	2'46
											6,5	3'25	2'44
		0,5	4'36	3'45	**2,5**	4'12	3'23	**4,5**	3'48	3'00	**6,75**	3'23	2'42
		0,75	4'33	3'44	**2,75**	4'09	3'20	**4,75**	3'45	2'58	**7**	3'21	2'40
		1	4'30	3'41	**3**	4'06	3'17	**5**	3'42	2'56	**7,25**	3'19	2'38
		1,25	4'27	3'38	**3,25**	4'03	3'14	**5,25**	3'39	2'54	**7,5**	3'17	2'36
		1,5	4'24	3'35	**3,5**	4'00	3'11	**5,5**	3'36	2'52	**7,75**	3'15	2'33
		1,75	4'21	3'32	**3,75**	3'57	3'08	**5,75**	3'33	2'50	**8**	3'13	2'30
AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	**Motricité inappropriée** -Appuis frénateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance **0 point ----------1 point**			**Motricité peu efficace** -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 inopportunes) **1,5 point ---------- 2,5 points**			**Motricité efficace** -Appuis tonics, 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 **3 points ---------- 4.5 points**			**Motricité efficiente** -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) **5 points ---------- 6 points**		
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. **0 point ---------- 0,5 point**			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. **1 point**			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. **2 points**			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. **3 points**		
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	Estimation à + ou - 8'' **0 point ---------- 0,5 point**			Estimation à + ou - 6'' **1 point**			Estimation à + ou -4'' **2 points**			Estimation à + ou - 2'' **3 points**		

© Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports > www.education.gouv.fr