



ACADÉMIE
DE CLERMONT-FERRAND

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

**BACCALAUREATS PROFESSIONNELS
BREVET DES METIERS D'ART**

**ÉPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE
COURSE DE DEMI-FOND**

Session 2024

En référence à l'arrêté du 3 avril 2019 (BO spécial n°5 du 11 avril 2019), à l'arrêté du 17 juin 2020 (BO n°30 du 23 juillet 2020), à la circulaire du 29 décembre 2020 (BO n°4 du 28 janvier 2021). Cette brochure présente pour l'Académie de Clermont-Ferrand les activités physiques et sportives retenues pour la session 2024 des Examens des Baccalauréats Professionnels et des brevets des métiers d'art.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante

« L'examen ponctuel terminal s'appuie sur deux épreuves. La date est fixée par le recteur en année terminale de la formation. Plusieurs centres d'examen, placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur, peuvent être désignés dans une académie. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- ☞ Les candidats choisiront parmi une liste de trois activités:

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| ACTIVITÉ N° 1 : | Demi-Fond (champ 1) |
| ACTIVITÉ N° 2 : | Danse (champ 3) |
| ACTIVITÉ N° 3 : | Tennis de table en simple (champ 4) |

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.

EPREUVE: 800m

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Cadre institutionnel, programme ; Attendus de fin de lycée professionnel Bulletin officiel n° 4 du 28-01-2021
- ☞ 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 à la seconde.
- ☞ Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800m ne sera donnée par le jury. La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve.
- ☞ Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 8 points : Temps réalisé sur 800m.

Sur 6 point : La technique et gestion de course.

Sur 3 points : Efficacité de l'échauffement.

Sur 3 points : Ecart entre le projet de performance annoncé et celui réalisé.

| | 0-0.5 | 1 | 2 | 3 |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|---|
| Echauffement 3 points | Préparation aléatoire et incomplète | Préparation stéréotypée | Préparation adaptée à l'effort | Préparation adaptée à l'effort et progressive |
| Estimation 3 points | Estimation à + ou - 8" | Estimation à + ou - 6" | Estimation à + ou - 4" | Estimation à + ou - 2" |

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ 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 ni de supports numériques, de montres, de téléphone portables... pendant tout le temps des courses et de la récupération.

III - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

☞ 1^{ère} phase :

- ☞ Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Le jury constituera des groupes de passage.
- ☞ Chaque candidat aura un dossard numéroté qu'il conservera tout au long de l'épreuve.
- ☞ Explication sur le déroulement de l'épreuve et l'élaboration de projets de temps.

☞ 2ème phase :

- ☞ 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.
- ☞ Echauffement pendant une durée de 15 à 20 mn. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.

☞ 3ème phase :

- ☞ Les candidats restituent leur dossard à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

IV - CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE - POINTS DE VIGILANCE :

Remarque :

L'épreuve du 800m est une épreuve qui nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e).

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise...) sera pris en charge par les jurys et non par 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 **au plus tard une heure après le début de l'épreuve**.

V - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve page 5

VI - ANNEXES :

Cf. référentiel national

Principes de passation 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.

À l'appel le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries.

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

La course se réalise sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Éléments évalués :

- 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.

Règlement : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

| 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 |
| | | 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 (accélération 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 (accélération 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 | | |