académie Toulouse RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION	**ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE** Baccalauréat Général, Technologique - session 2020 **LIVRET DU CANDIDAT**	**DEMI - FOND**

Référence :

- Arrêté du 11 juillet 2016 modifiant l'arrêté du 15 juillet 2009 définissant les modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du certificat d'aptitude professionnelle et du brevet d'études professionnelles.
- Circulaire n° 2017-058 du 4-4-2017, circulaire qui précise les modalités d'évaluation de l'éducation physique et sportive notamment avec les modifications de protocoles.

Cette brochure présente pour l'Académie de Toulouse, une des activités physiques et sportives retenue pour la session 2020.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées pour l'examen ponctuel terminal concernent : les candidats individuels, scolarisés au CNED ou inscrits dans un établissement hors contrat.

Le contrôle ponctuel terminal s'effectue sur deux épreuves.

Les candidats choisissent un couple d'épreuves indissociables parmi les cinq suivants:

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol – Badminton en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Gymnastique au sol – Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Badminton en simple – Sauvetage
ENSEMBLE N° 4 :	Badminton en simple – Demi-Fond (3 x 500 m)
ENSEMBLE N° 5 :	Tennis de table en simple – Demi-Fond (3 x 500 m)

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.

Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation et une pièce d'identité.

I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

Après un échauffement, le candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 minutes maximum), chronométrées par le jury à la seconde. Le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2).

II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Avant la première course, le candidat indique au jury le temps qu'il souhaite faire en C1 et sa stratégie de course parmi les huit propositions.
- Il peut s'il le souhaite réguler cette stratégie une fois après la première course.
- Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) est évalué sur 14 points.
- Le respect du temps C1 annoncé est respecté =1 point (un écart inférieur de 3'' est nécessaire sinon 0 point).
- Le respect de la stratégie de course annoncée et le recours à une régulation sont évalués sur 3 points.
- La préparation et la récupération sont évaluées sur 2 points.

III. AIDE À LA PRÉPARATION

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur piste.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés short ou survêtement, T-shirt).
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort.

IV. COMPÉTENCE ATTENDUE : BOEN n° 25 du 21/06/2018

NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.

V. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve et élaboration des projets.

2ème phase :

- Échauffement : **20 minutes maximum**. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre pendant l'échauffement.
- Cinq minutes avant le départ de chaque course, le jury prévient les candidats.
- Avant le départ de la première course**, le candidat annonce son premier temps qu'il pense faire en C1 et il précise au jury sa stratégie de course** parmi les huit propositions.

- **Premier 500 m :**
  - Chronométré par le jury à la seconde, le candidat court sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.
  - A l'issue de cette première course, le candidat dispose d'un temps de récupération de 10 minutes maximum. Cette récupération est évaluée.
  - **A l'issue de cette première course, le candidat peut annoncer au jury une modification de la stratégie** de course qu'il avait initialement précisée.

- **Deuxième 500 m :**
  - Chronométré par le jury à la seconde, le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.
  - A l'issue de cette deuxième course, le candidat dispose d'un temps de récupération de 10 minutes maximum. Cette récupération est évaluée.
  - **Il n'y a pas de régulation possible pour le 3ème 500.**

- **Troisième 500 m :**
  - Chronométré par le jury à la seconde, le candidat court sans montre ni chronomètre, **aucun temps de passage** ne lui est communiqué aux 250 m.

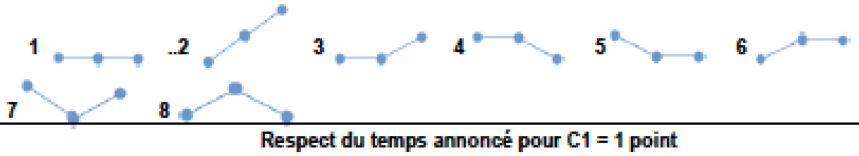
VI. NOTATION BOEN n°25 du 21/06/2018

La note est sur 20 et décomposée de la manière suivante :

- 14 pts : temps cumulé pour les trois 500 m.
- 4 pts : stratégies de courses et respect temps annoncé.
- 2 pts : préparation et récupération.

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve
Bac Général et Technologique Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.	Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2). Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.

Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4					
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
		5.6	7.56	5.37						
		6.3	7.38	5.24						

04/20	**Stratégie de course** Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. **Exemple :** Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles	

	Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point				
	Aucune stratégie n'est respectée **0 point**	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : **2 points**	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : **3 points**
		Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. **1 point**	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. **1,5 points**		

02/20	**Préparation et récupération**	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. **0 point**	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. **1 point**	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2e et le 3e 500 m. **2 points**

<u>Référentiel national paru dans le BOEN n° 25 du 21/06/2018</u>