

Fiche candidat DEMI-FOND

Baccalauréat Général et Technologique

Épreuve obligatoire en ponctuel-Session 2022

Les textes de référence :

- Arrêté du 21 décembre 2011 modifié par l'arrêté du 28 juin 2019 précisant les modalités d'évaluation de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) aux baccalauréats général et technologique.
- Circulaire n° 2019-129 du 26-9-2019.
- BOEN n° 36 du 3-10-2019.

Cette fiche concerne 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 deux épreuves parmi les 3 suivantes :

1. Danse
2. Demi-fond
3. Tennis de table

Le jury conseille aux candidats de se préparer par une pratique régulière dans les activités choisies.

Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation, sa pièce d'identité et une tenue adaptée aux activités choisies et au règlement de l'installation sportive.

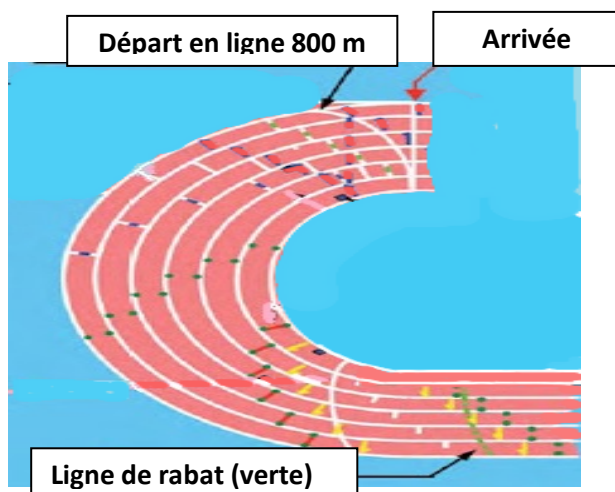
1) Description de l'épreuve :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 m chronométré par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 mètres.

La course se déroule sur une piste de 400m.

Le départ s'effectue en ligne, les candidats sont autorisés à se rabattre après 110m (ligne de rabat).

Schéma descriptif des lignes sur la piste



2) Conditions de l'épreuve :

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant le début de l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

Au moment de l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence qui sert à la constitution des séries.

À l'issue de sa course le candidat estime son temps et le communique au jury.

3) Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur une piste de 400 m.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense et il est vivement conseillé de se préparer à ce type d'effort.

4) Attendus de fin de lycée (AFL) : BOEN n° 36 du 3-10-2019

L'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 » permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut degré de performance possible.

L'AFL « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance » permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :

- un échauffement adapté et progressif,
- une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée **a posteriori** (après avoir couru).

5) Déroulement de l'épreuve :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, le candidat donne au jury son temps de référence).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase :

- Échauffement : 15 à 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement de préparation est observé et noté par le jury.**

3ème phase :

- A l'issue du 800 m, le candidat donne au jury l'estimation de sa performance chronométrique.

6) Notation : BOEN n° 36 du 3-10-2019. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

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.	14	Performance maximale	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
			0,5	4'35''	3'45''	4	4'13''	3'23''	7,5	3'52''	3'02''	11	3'31''	2'42''
			1	4'31''	3'41''	4,5	4'10''	3'20''	8	3'49''	2'59''	11,5	3'28''	2'40''
			1,5	4'28''	3'38''	5	4'07''	3'17''	8,5	3'46''	2'56''	12	3'25''	2'38''
			2	4'25''	3'35''	5,5	4'04''	3'14''	9	3'43''	2'53''	12,5	3'22''	2'36''
			2,5	4'22''	3'32''	6	4'01''	3'11''	9,5	3'40''	2'50''	13	3'19''	2'34''
			3	4'19''	3'29''	6,5	3'58''	3'08''	10	3'37''	2'47''	13,5	3'16''	2'32''
			3,5	4'16''	3'26''	7	3'55''	3'05''	10,5	3'34''	2'44''	14	3'13''	2'30''
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	6	Échauffement Estimation de sa performance	Préparation aléatoire et incomplète Estimation à + ou - 8'' 0 - 1,5 pt			Préparation stéréotypée Estimation à + ou - 6'' 2 - 3 pts			Préparation adaptée à l'effort Estimation à + ou - 4'' 3,5 - 4,5 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive Estimation à + ou - 2'' 5 - 6 pts		

La note finale obtenue par le candidat à l'examen résulte de la moyenne des notes des deux épreuves choisies.

Chaque épreuve est notée sur 20 points.

Aucune note n'est communiquée au candidat.

