



Cadre réglementaire de l'épreuve de demi-fond (800m) – BAC ponctuel - Poitiers

1. Le candidat bénéficie d'un **échauffement de 15 à 20 minutes** ;
2. Le jury vérifie au départ de la course que **les candidats courent sans repère de temps** (montres et chronomètres interdits) ;
3. Le **départ s'effectue en couloir**
4. La **ligne de rabattement est matérialisée** par des cônes aux intersections avec la ligne intérieure de chaque couloir (excepté pour le couloir 1). **Le non-respect de cette ligne provoque l'application d'une pénalité : + 5 secondes** pour le Bac GT
5. Le jury annonce le **temps de passage au 400m** ;
6. Les **performances sont prises en silence à la seconde** afin de préserver la phase d'estimation qui suit ;
7. Les candidats annoncent **une estimation de leur performance** chronométrique après leur course ;
8. **Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800m ne sera donnée par le jury.**

Demi-fond : examen ponctuel obligatoire Bac GT

Echauffement /3

Préparation aléatoire et incomplète	Préparation stéréotypée	Préparation adaptée à l'effort	Préparation adaptée à l'effort et progressive
<ul style="list-style-type: none"> • De l'absence d'échauffement à un ensemble d'actions désordonnées, le temps moteur est restreint ; • Organisation du temps d'échauffement montrant une implication physique insuffisante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en action ordonnée accompagnée de sollicitations de natures différentes (ex : mouvements d'échauffement généraux, ou issus d'une culture sportive peu en lien avec le demi-fond) ; • Organisation du temps d'échauffement attestant d'une conduite volontaire, généreuse et générale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Phases générale et spécifique perceptibles ; • Utilisation de « gammes » spécifiques (ex : pliométrie, amplitude exagérée de foulée, recherche de contrôle technique de la foulée, travail de « pied » et placement) ; • Travail de séquences accélérées ; • Organisation du temps d'échauffement témoignant d'un engagement permettant la mise en condition physique pour l'épreuve. 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation et maîtrise des intensités des du début à la fin ; • Utilisation de « gammes » spécifiques à la course de demi-fond (ex : pliométrie, amplitude exagérée de foulée, recherche de contrôle technique de la foulée, travail de « pied » et placement) ; • Travail de séquences courtes à allure spécifique (recherche de contrôle chronométrique) ; • Organisation du temps d'échauffement optimale et structurée : l'équilibre entre les phases actives et de récupération permet de commencer l'épreuve avec potentialisation des capacités et sans pré-fatigue néfaste à la performance.
<u>Contenu insuffisant, désordonné.</u>	<u>Contenu structuré, général.</u>	<u>Contenu suffisant, structuré, spécifique.</u>	<u>Contenu dosé, structuré, précis, spécifique.</u>
0 pt -----0,75 pt	1 pt-----1.5pts	1.75 pts-----2.25pts	2.5 pts-----3pts

Barème /14

Filles	4'35	4'31	4'28	4'25	4'22	4'19	4'16	4'13	4'10	4'07	4'04	4'01	3'58	3'55	3'52	3'49	3'46	3'43	3'40	3'37	3'34	3'31	3'28	3'25	3'22	3'19	3'16	3'13
Note	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
Garç.	3'45	3'41	3'38	3'35	3'32	3'29	3'26	3'23	3'20	3'17	3'14	3'11	3'08	3'05	3'02	2'59	2'56	2'53	2'50	2'47	2'44	2'42	2'40	2'38	2'36	2'34	2'32	2'30

Pénalité

Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une **pénalité de 5 secondes** sera appliquée sur sa performance finale.

Estimation /3

Estimation au-delà de + ou - 8''	Estimation à + ou - 8''	Estimation à + ou - 6''	Estimation à + ou -4''	Estimation à + ou - 2''
0 pt	0,75 pt	1 point	2 points	3 points