

## Cadre réglementaire de l'épreuve de demi-fond (800m) – BAC PRO 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. 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** (-1 point) ;
4. Le jury annonce le **temps de passage au 400m** ;
5. Les **performances sont prises en silence à la seconde** afin de préserver la phase d'estimation qui suit ;
6. Les candidats annoncent **une estimation de leur performance** chronométrique après leur course

## Demi-fond : examen ponctuel obligatoire Bac Pro

### Echauffement /3

<p><b>Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'absence d'échauffement à un ensemble d'actions désordonnées, le temps moteur est restreint ;</li> <li>• Organisation du temps d'échauffement montrant une implication physique insuffisante.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Contenu insuffisant, désordonné</u> <b>0 pt -----0,5 pt</b></p>	<p><b>Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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) ;</li> <li>• Organisation du temps d'échauffement attestant d'une conduite volontaire, généreuse et générale.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Contenu structuré, général.</u> <b>1 point</b></p>	<p><b>Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase générale suffisante pour mettre en éveil les qualités physiologiques ;</li> <li>• 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) ;</li> <li>• Phase spécifique concrétisée par un travail de séquences accélérées.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Contenu suffisant, structuré, spécifique.</u> <b>2 points</b></p>	<p><b>Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation des intensités des du début à la fin ;</li> <li>• 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) ;</li> <li>• Travail de séquences courtes à allure spécifique (recherche de contrôle chronométrique).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Contenu dosé, structuré, spécifique.</u> <b>3 points</b></p>
---	---	---	---

### Technique /6

<p><b>Motricité inappropriée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis frénateurs</li> <li>• Foulée heurtée</li> <li>• Manque de tonicité générale. Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée</li> <li>• Gestion énergétique inadaptée à la distance</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 pt ----- 1 pt</b></p>	<p><b>Motricité peu efficace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis avec écrasement visible</li> <li>• Foulée sans amplitude</li> <li>• Manque de gainage, buste penché vers l'avant</li> <li>• Action des bras mal contrôlée</li> <li>• Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1,5 pt ----- 2,5 pts</b></p>	<p><b>Motricité efficace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis tonics, genoux hauts</li> <li>• Foulée recherchant le cycle avant</li> <li>• Gainage, buste droit</li> <li>• Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées</li> <li>• Gestion énergétique basée sur une répartition homogène</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>3 pts ----- 4.5 pts</b></p>	<p><b>Motricité efficiente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis dynamiques sans dégradation</li> <li>• Foulée en cycle avant</li> <li>• Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps</li> <li>• Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui</li> <li>• Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélération opportunes)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>5 pts ----- 6pts</b></p>
---	--	--	---

### Barème /8

<b>Filles</b>	4'39	4'36	4'33	4'30	4'27	4'27	4'21	4'18	4'15	4'12	4'09	4'06	4'03	4'00	3'57	3'54	3'51	3'48	3'45	3'42	3'39	3'36	3'33	3'30	3'27	3'25	3'23	3'21	3'19	3'17	3'15	3'13
<b>Note</b>	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8
<b>Garç.</b>	3'48	3'45	3'44	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	3'00	2'58	2'56	2'54	2'52	2'50	2'48	2'46	2'44	2'42	2'40	2'38	2'36	2'33	2'30

### Estimation /3

Estimation > à + ou - 8''	Estimation à + ou - 8''	Estimation à + ou - 6''	Estimation à + ou - 4''
<b>0 pt</b>	<b>0,5 pt</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>
			<b>3 points</b>

### Pénalité

Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une **pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.