



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>Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète.</p> <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. <p style="text-align: center;"><u>Contenu insuffisant, désordonné</u> 0 pt -----0,5 pt</p>	<p>Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative.</p> <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. <p style="text-align: center;"><u>Contenu structuré, général.</u> 1 point</p>	<p>Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.</p> <ul style="list-style-type: none"> Phase générale suffisante pour mettre en éveil les qualités physiologiques ; 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) ; Phase spécifique concrétisée par un travail de séquences accélérées. <p style="text-align: center;"><u>Contenu suffisant, structuré, spécifique.</u> 2 points</p>	<p>Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant.</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmentation 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). <p style="text-align: center;"><u>Contenu dosé, structuré, spécifique.</u> 3 points</p>
---	---	---	---

Technique /6

<p>Motricité inappropriée</p> <ul style="list-style-type: none"> Appuis frénateurs Foulée heurtée Manque de tonicité générale. Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée Gestion énergétique inadaptée à la distance <p style="text-align: center;">0 pt ----- 1 pt</p>	<p>Motricité peu efficace</p> <ul style="list-style-type: none"> Appuis avec écrasement visible Foulée sans amplitude Manque de gainage, buste penché vers l'avant Action des bras mal contrôlée Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes) <p style="text-align: center;">1,5 pt ----- 2,5 pts</p>	<p>Motricité efficace</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p style="text-align: center;">3 pts ----- 4.5 pts</p>	<p>Motricité efficiente</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 (accélérations opportunes) <p style="text-align: center;">5 pts ----- 6pts</p>
---	---	--	--

Barème /8

Filles	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
Note	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
Garç.	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''
0 pt	0,5 pt	1 point	2 points
			3 points

Pénalité

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