

Annexe 2

Examen ponctuel obligatoire de baccalauréat professionnel et de brevet des métiers d'art - Demi-fond

Principes de passation de l'épreuve :

Le candidat réalise un 800 m chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de quinze à vingt minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.

À l'appel le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries.

À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

La course se réalise sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Éléments évalués :

- AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

Règlement : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

| AFLP évalués | Pts | Degré 1 | | | Degré 2 | | | Degré 3 | | | Degré 4 | | | |
|--|------|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|------|
| | | Note | Temps filles | Temps garçons | Note | Temps filles | Temps garçons | Note | Temps filles | Temps garçons | Note | Temps filles | Temps garçons | |
| AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. | 8 | 0,25 | 4'39 | 3'48 | 2 | 4'18 | 3'29 | 4 | 3'54 | 3'05 | 6 | 3'30 | 2'48 | |
| | | 2,25 | | | 2,25 | 4'15 | 3'26 | 4,25 | 3'51 | 3'02 | 6,25 | 3'27 | 2'46 | |
| | | 6,5 | | | | | | | | | | 6,5 | 3'25 | 2'44 |
| | | 0,5 | 4'36 | 3'45 | 2,5 | 4'12 | 3'23 | 4,5 | 3'48 | 3'00 | 6,75 | 3'23 | 2'42 | |
| | | 0,75 | 4'33 | 3'44 | 2,75 | 4'09 | 3'20 | 4,75 | 3'45 | 2'58 | 7 | 3'21 | 2'40 | |
| | | 1 | 4'30 | 3'41 | 3 | 4'06 | 3'17 | 5 | 3'42 | 2'56 | 7,25 | 3'19 | 2'38 | |
| | | 1,25 | 4'27 | 3'38 | 3,25 | 4'03 | 3'14 | 5,25 | 3'39 | 2'54 | 7,5 | 3'17 | 2'36 | |
| | | 1,5 | 4'24 | 3'35 | 3,5 | 4'00 | 3'11 | 5,5 | 3'36 | 2'52 | 7,75 | 3'15 | 2'33 | |
| 1,75 | 4'21 | 3'32 | 3,75 | 3'57 | 3'08 | 5,75 | 3'33 | 2'50 | 8 | 3'13 | 2'30 | | | |
| AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. | 6 | Motricité inappropriée -Appuis frénateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance 0 point ----- 1 point | | | Motricité peu efficace -Appuis avec écrasement visible -Foulée sans amplitude. -Manque de gainage, buste penché vers l'avant. -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes) 1,5 point ----- 2,5 points | | | Motricité efficace -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 3 points ----- 4.5 points | | | Motricité efficiente -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 (accélération opportunes) 5 points ----- 6 points | | | |
| AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible. | 3 | Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 point ----- 0,5 point | | | Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 point | | | Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 2 points | | | Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points | | | |
| AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement. | 3 | Estimation à + ou - 8'' 0 point ----- 0,5 point | | | Estimation à + ou - 6'' 1 point | | | Estimation à + ou - 4'' 2 points | | | Estimation à + ou - 2'' 3 points | | | |