



**ACADÉMIE
DE CLERMONT-FERRAND**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

BACCALAUREAT GENERAL et TECHNOLOGIQUE

ÉPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE

COURSE DE DEMI-FOND

Session 2026

En référence à l'arrêté du 17 janvier 2019 (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019), à l'arrêté du 28 juin 2019 (BO n°31 du 29 août 2019, à la circulaire n°2019-129 du 26 septembre 2019 (BO n°36 du 3 octobre 2019), à la circulaire du 22 juillet 2024 (BO n°30 du 25 juillet 2024). Cette brochure présente pour l'Académie de Clermont-Ferrand les activités physiques et sportives retenues pour la session 2026 des Examens du Baccalauréat Général et technologique.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur deux activités, pour lesquelles l'évaluation s'effectue en général au cours d'une seule journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur **deux épreuves**.
- ☞ Les candidats choisiront **parmi une liste de trois activités**:

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| ACTIVITÉ N° 1 : | Demi-Fond (champ 1) |
| ACTIVITÉ N° 2 : | Danse (champ 3) |
| ACTIVITÉ N° 3 : | Tennis de table en simple (champ 4) |

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.

- ☞ Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note finale obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes.

EPREUVE: 800m

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Cadre institutionnel, programme ; Attendus de fin de lycée Bulletin officiel n° 30 du 25-07-2023
- ☞ À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- ☞ Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve.
- ☞ L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m chronométré

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.
- ☞ L'épreuve se déroule sur une piste de 400m. Le candidat effectuera deux tours de piste.
- ☞ Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short, ou survêtement, T-shirt.
- ☞ Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portables... pendant tout le temps des courses et de la récupération.

III - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

☞ 1^{ère} phase :

- ☞ Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Le jury constituera des groupes de passage.
- ☞ Chaque candidat aura un dossard numéroté qu'il conservera tout au long de l'épreuve.
- ☞ Explication sur le déroulement de l'épreuve et l'élaboration de projets de temps.

☞ 2^{ème} phase :

- ☞ L'épreuve débute par un échauffement d'une durée de 15 à 20 mn. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.
- ☞ Réalisation d'un 800m chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

☞ 3^{ème} phase :

- ☞ A l'issue de la course, les candidats estiment leur temps.
- ☞ Les candidats restituent leur dossard à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

IV - CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE - POINTS DE VIGILANCE :

Remarque :

L'épreuve du 800m est une épreuve qui nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e).

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise...) sera pris en charge par les jurys et non par les candidats.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve.

Ponctualité :

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation.

Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques.

Cependant, le chef de centre peut, **à titre exceptionnel**, lorsque le retard est lié à un évènement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer **au plus tard une heure après le début de l'épreuve**.

V - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve page 6

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 14 points : La performance maximale et la gestion de l'allure sont notées.

Sur 3 points : Notation sur l'efficacité de l'échauffement.

Sur 3 points : Ecart entre le projet de performance annoncé et celui réalisé.

| | De 0 à 0.75 | De 1 à 1.5 | De 1.75 à 2.25 | De 2.50 à 3 |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| Echauffement 3 points | Préparation aléatoire et incomplète | Préparation stéréotypée | Préparation adaptée à l'effort | Préparation adaptée à l'effort et progressive |
| Estimation 3 points | Estimation comprise entre 10" et 12" | Estimation comprise entre 7" et 9" | Estimation comprise entre 4" et 6" | Estimation à 3" ou moins |

VI - ANNEXES :

Cf. référentiel national

Activité DEMI-FOND (champ d'apprentissage n°1)

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

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

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

— Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.

— À l'issue de sa course le candidat estime son temps.

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. Son appréciation combine le temps de course et la gestion de l'allure, qui doit permettre de maintenir une vitesse de course élevée sur toute la distance du 800 m. **Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».**

— 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 :

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

Règlement : Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabatement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat sort du couloir qui lui a été attribué, avant d'atteindre la zone de rabatement matérialisée au sol, ou après cette zone, **une pénalité de 5 secondes** est appliquée à sa performance finale.

| AFL évalués | Points | Éléments à évaluer | 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 |
| 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. | 10 | Performance maximale | 0,5 | 4'49" | 3'50" | 3 | 4'19" | 3'25" | 5,5 | 3'51" | 3'01 | 8 | 3'35" | 2'44" |
| | | | 1 | 4'43" | 3'45" | 3,5 | 4'13" | 3'20" | 6 | 3'47" | 2'57 | 8,5 | 3'32" | 2'41" |
| | | | 1,5 | 4'37" | 3'40" | 4 | 4'07" | 3'15" | 6,5 | 3'44" | 2'53 | 9 | 3'29" | 2'38" |
| | | | 2 | 4'31" | 3'35" | 4,5 | 4'01 | 3'10" | 7 | 3'41" | 2'50 | 9,5 | 3'26" | 2'35" |
| | | | 2,5 | 4'25" | 3'30" | 5 | 3'55" | 3'05" | 7,5 | 3'38" | 2'47 | 10 | 3'23" | 2'32" |
| | | | Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la 1ère moitié de course est : | | | | | | | | | | | |
| 4 | Gestion de l'allure de course | Supérieur à 15" = 0 pt | | Supérieur et compris entre 13 à 15" d'écart = 0,5 pt | Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1pt | Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 1,5 pts | Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 2 pts | Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 2,5 pts | Identique ou supérieur de 1" = 3 pts | Inférieur = 4pts | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. | 3 | Échauffement | Préparation aléatoire et incomplète. 0 à 0,75 pt | | | Préparation stéréotypée. 1 à 1,5 pts | | | Préparation adaptée à l'effort. 1,75 à 2,25 pts | | | Préparation adaptée à l'effort et progressive. 2,5 à 3 pts | | |
| | 3 | Estimation de sa performance. | Estimation comprise entre 10 et 12". 0 à 0,75 pt | | | Estimation comprise entre 7 et 9" 1 à 1,5 pts | | | Estimation comprise entre 4 et 6" 1,75 à 2,25 pts | | | Estimation à 3" ou moins. 2,5 à 3 pts | | |