ACADÉMIE
DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Division des Examens et Concours
Inspection Pédagogique Régionale

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE
SESSION 2027

ÉPREUVES PONCTUELLES
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

DEMI-FOND (800 mètres)

Guide d'accompagnement à destination des candidats

Les différents guides présentent pour l'académie de Bordeaux les activités physiques et sportives retenues pour la session 2027 des Examens des baccalauréats généraux et technologiques. Chacun a pour enjeu d'accompagner les candidats pour se préparer et comprendre les attendus des différentes épreuves.

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

Les candidats qui relèvent de l'examen ponctuel choisissent deux épreuves relevant de deux champs d'apprentissages différents. Ces épreuves sont choisies parmi les activités proposées en annexe 2 de la note de service du 20-2-2026 parue au bulletin officiel n°9 du 26 février 2026 et éventuellement parmi une des activités académiques fixées par le recteur d'académie pour l'examen ponctuel.

- le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- les candidats choisiront dans la liste ci-dessous un **ensemble de deux épreuves** :

Activité n°1	**Demi-fond (800 mètres)**
Activité n°2	**Danse**
Activité n°3	**Tennis de table**
Activité académique	**Musculation poids de corps**

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

Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de garantir leur sécurité.

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

ÉPREUVE : DEMI-FOND (800 METRES)

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

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. Il est attendu la production du plus haut degré de performance possible révélateur d'un niveau d'entrainement et d'un niveau de maitrise technique de course.

Le candidat est aussi évalué sur **sa capacité à s'échauffer de façon adaptée** pour réaliser une performance sur 800 m ainsi que sur **sa capacité à estimer après la course le temps réalisé à partir de ses propres ressentis** et **à gérer sa course** (le temps de la 2e moitié de course devant être identique ou inférieur à la 1ère moitié).

Il est aussi attendu du candidat qu'il connaisse le déroulement réglementaire d'un 800 m. Aucune indication n'est donnée par le jury.

PRINCIPES DE PASSATION DE L'ÉPREUVE

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

CONDITIONS DE L'ÉPREUVE

- L'épreuve se déroule sur piste.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés – short ou survêtement, T-shirt).

- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort. Un plan d'entrainement sur 10 semaines vous est proposé en annexe 1.2, page 7.

DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication du déroulement de l'épreuve
- Le candidat indique son temps de référence au jury.

2ème phase :

- Échauffement : 15 / 20 minutes maximum.

L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre pendant l'échauffement.

- Cinq minutes avant le départ de chaque course, le jury prévient les candidats.
- Avant le départ de la course, le jury confirme le temps référence du candidat.

3ème phase :

- Le candidat réalise l'épreuve. Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions de rabattements sont matérialisées.
- A l'issue de sa course, le candidat annonce le temps estimé.

RÈGLEMENT

Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800 m ne sera donnée par le jury excepté les conditions de rabattement. La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve.

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

CONSTATS - CONSEILS ISSUS DES PRÉCÉDENTES SESSIONS

Les candidats sont invités à **prendre connaissance du référentiel national d'évaluation en annexe 1.1, page 6** pour s'approprier les modalités de l'épreuve, les critères d'évaluation, la répartition des points.

Il est constaté que des candidats se présentent sans connaître l'activité ou l'épreuve ce qui n'est pas à leur avantage. Le niveau de pratique est hétérogène, celui-ci est notamment lié à la qualité de la préparation.

Comme pour toute épreuve, le demi-fond est une épreuve exigeante qui nécessite une réelle préparation physique et technique. Négligée ou limitée, celle-ci est très souvent pénalisante pour les candidats au niveau de la performance et dans la capacité à estimer sa performance (connaissance de soi). Les candidats sont fortement invités à pratiquer de façon régulière et rigoureuse.

Il est **conseillé de s'approprier des repères de temps et sur soi au regard des modalités de l'épreuve** (800 mètres sans montre et annonce du temps par le jury au 400 mètres). En amont de l'épreuve, vivre l'expérience de pratique sur une piste d'athlétisme standard (400 mètres) peut être un atout.

Pour cela, un plan d'entrainement sur 10 semaines vous est proposé afin de vous préparer efficacement à l'échéance (annexe 1.2, page 7).

De la même manière, il est constaté que des candidats ne maîtrisent pas suffisamment les principes d'un bon échauffement pour réaliser l'épreuve de façon optimale.

L'exigence physique de cette épreuve amène à conseiller de respecter des règles élémentaires comme le fait de manger suffisamment et longtemps avant la course (pour éviter d'être sur la phase de digestion), de bien s'hydrater et de ne pas fumer avant l'épreuve.

ANNEXE 1.1 : RÉFÉRENTIEL NATIONAL D'ÉVALUTION – DEMI-FOND

<table>
<tr><th>AFL évalués</th><th>Points</th><th>Éléments à évaluer</th><th colspan="3">Degré 1</th><th colspan="3">Degré 2</th><th colspan="3">Degré 3</th><th colspan="3">Degré 4</th></tr>
<tr><td rowspan="7">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.</td><td rowspan="6">10</td><td rowspan="6">Performance maximale</td><td>Note</td><td>Temps filles</td><td>Temps garçons</td><td>Note</td><td>Temps filles</td><td>Temps garçons</td><td>Note</td><td>Temps filles</td><td>Temps garçons</td><td>Note</td><td>Temps filles</td><td>Temps garçons</td></tr>
<tr><td>0,5</td><td>4'49''</td><td>3'50''</td><td>3</td><td>4'19''</td><td>3'25''</td><td>5,5</td><td>3'51''</td><td>3'01</td><td>8</td><td>3'35''</td><td>2'44'''</td></tr>
<tr><td>1</td><td>4'43''</td><td>3'45''</td><td>3,5</td><td>4'13''</td><td>3'20''</td><td>6</td><td>3'47''</td><td>2'57</td><td>8,5</td><td>3'32''</td><td>2'41''</td></tr>
<tr><td>1,5</td><td>4'37''</td><td>3'40''</td><td>4</td><td>4'07''</td><td>3'15''</td><td>6,5</td><td>3'44''</td><td>2'53</td><td>9</td><td>3'29''</td><td>2'38'''</td></tr>
<tr><td>2</td><td>4'31''</td><td>3'35''</td><td>4,5</td><td>4'01</td><td>3'10''</td><td>7</td><td>3'41''</td><td>2'50</td><td>9,5</td><td>3'26''</td><td>2'35''</td></tr>
<tr><td>2,5</td><td>4'25''</td><td>3'30''</td><td>5</td><td>3'55''</td><td>3'05''</td><td>7,5</td><td>3'38''</td><td>2'47</td><td>10</td><td>3'23''</td><td>2'32''</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4</td><td rowspan="2">Gestion de l'allure de course</td><td colspan="12">Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la 1ère moitié de course est :</td></tr>
<tr><td colspan="2">Supérieur à 15'' = 0 pt</td><td colspan="2">Supérieur et compris entre 13 à 15'' d'écart = 0,5 pt</td><td colspan="2">Supérieur et compris entre 10 à 12'' d'écart = 1pt</td><td colspan="2">Supérieur et compris entre 8 à 9'' d'écart = 1,5 pts</td><td colspan="2">Supérieur et compris entre 5 à 7'' d'écart = 2 pts</td><td colspan="2">Supérieur et compris entre 2 à 4'' d'écart = 2,5 pts</td><td>Identique ou supérieur de 1'' = 3 pts</td><td>Inférieur = 4pts</td></tr>
<tr><td rowspan="2">S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</td><td>3</td><td>Échauffement</td><td colspan="3">Préparation aléatoire et incomplète.

0 à 0,75 pt</td><td colspan="3">Préparation stéréotypée.

1 à 1,5 pts</td><td colspan="3">Préparation adaptée à l'effort.

1,75 à 2,25 pts</td><td colspan="3">Préparation adaptée à l'effort et progressive.

2,5 à 3 pts</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Estimation de sa performance.</td><td colspan="3">Estimation comprise entre 10 et 12''.

0 à 0,75 pt</td><td colspan="3">Estimation comprise entre 7 et 9''

1 à 1,5 pts</td><td colspan="3">Estimation comprise entre 4 et 6''

1,75 à 2,25 pts</td><td colspan="3">Estimation à 3'' ou moins.

2,5 à 3 pts</td></tr>
</table>

ANNEXE 1.2 : SE PRÉPARER À L'ÉPREUVE DE DEMI-FOND

Vous trouverez ci-dessous différentes recommandations pour vous aider à préparer cette épreuve :

➢ Prévoir une tenue adaptée

Pour toutes vos séances, vous devez opter pour une tenue adaptée à la pratique sportive et surtout à celle de la course à pied :

- un short ou pantalon de survêtement léger qui vous permet de courir sans contrainte ;
- un maillot qui soit relativement prêt du corps pour ne pas entraver vos mouvements ;
- des chaussures de course ou « running » qui disposent d'une semelle légère et absorbante et surtout pas de basket de ville ou d'intérieur (risque de blessure) ;
- une montre chronomètre ou votre téléphone avec une application qui vous permette de travailler sur des temps précis.

➢ Conseils d'entraînement

Pour une préparation optimale, il est fortement conseillé d'effectuer un travail régulier, un ou deux entraînements par semaine afin que les effets soient réels à la fin de votre programme personnel.
Vous pouvez modifier votre programme et l'adapter à votre volonté et à vos besoins.
Pour cela, prévoir par semaine :

- une séance de footing tranquille entre 10 et 30 minutes en augmentant progressivement le temps de course au fur et à mesure ;
- l'une des séances proposées ci-dessous.

Il est normal qu'à la fin des premières sessions d'entraînements, vous ressentiez des courbatures (jambes lourdes, muscles tendus, sensations qui peuvent être douloureuses). C'est un effet tout à fait normal lorsque l'on sollicite ses muscles de façon plus importante qu'habituellement.
Cette sensation disparait après le second ou troisième entraînement car vos muscles s'adaptent à la charge de travail. De fait, si vos sessions d'entraînement sont trop espacées, vous recommencez systématiquement de zéro ou presque.
S'entraîner avec un ou plusieurs partenaires permet de se soutenir et de récupérer plus facilement les temps de course.

➢ S'échauffer avant l'effort

- 5 à 10 minutes de footing : activation cardio-respiratoire, augmentation de la température corporelle ;
- Mobilisations articulaires diverses : solliciter en rotation l'ensemble des articulations qui vont être utiles à la course ;
- Gammes athlétiques : réaliser au moins 8 gammes à chaque échauffement
  L'ordre du tableau ci-dessous propose une intensité croissante : il est donc important de ne pas commencer par les dernières.

Gammes athlétiques	Sur une distance de 20 m sauf la dernière course
Marcher	En déroulant le pied : attaquer par le talon, finir sur la pointe en se grandissant
Montées de genoux	Genoux à l'horizontale, buste droit
Talons-fesses	Possibilité de faire varier la fréquence
Pas chassés	1er passage : essayer de décoller très haut 2e passage : jambes fléchies
Montées de genoux avec sursaut	Essayer de décoller très haut en maintenant la position
Foulées bondissantes	Genou pointé vers l'avant
Course jambes tendues	Garder le buste droit, ne pas pencher vers l'arrière, griffer le sol
Course arrière	Allonger les foulées au maximum
Sprint en fréquence	Aller vite, mais en faisant de tous petits pas
Sprint en amplitude	Aller vite mais en faisant de grands pas
Sprint progressif	Accélérer et freiner progressivement, en tenant compte de son ressenti (attention au claquage)

- **<u>Travailler sa foulée</u>**

Il est important d'observer votre technique de course à partir de repères simples qui vous permettront d'améliorer l'efficacité de votre foulée.

Critères techniques	**Indicateurs / Observables**
Tête, regard	+ : tête droite, regarde loin devant - : tête penchée, regarde vers ses pieds
Gainage, position du basin	+ : bassin en rétroversion - : fesses un peu en arrière, bassin en antéversion
Bras	+ : coudes à 90°, bras relâchés + : les bras tirent vers l'avant - : bras crispés - : les coudes ne sont pas à 90° - : les bras sont le long du corps
Buste	+ : presque droit - : penché en avant ou en arrière
Pose de pieds	+ : sans bruit, l'appui est dynamique - : les semelles claquent au sol
Rythme respiratoire	+ : régulier (ex : 3/3) - : irrégulier

- **<u>S'hydrater et récupérer</u>**

Penser à vous **hydrater** durant chaque séance et à la fin de chaque séance.
Cette action est importante pour hydrater les muscles et éviter autant que possible des blessures musculaires.
Les étirements peuvent être reportés à un autre moment de la semaine, lors d'une séance dédiée, après un échauffement.

- **Plan d'entraînement**

Entraînement 1 :

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Courir 4 fois 5 min entrecoupées de marche de récupération (3 min).

Conseils :

- *Courir à allure de footing et tester une allure plus soutenue sur l'une des courses*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

C'est un type de récupération qui permet aux muscles de récupérer plus facilement la charge de travail et donc de limiter les courbatures.

Entraînement 2 :

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Courir 4 fois 5 min entrecoupées de marche de récupération (3 min).

Conseils :

- *Courir à allure soutenue pour au moins 2 des 4 courses*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 3 :

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)

Attention, la séance à venir est réalisée à une vitesse très rapide : il est indispensable de vous assurer préalablement d'avoir réalisé un échauffement suffisant.

- Séance de fractionné : 4 à 5 blocs de 4 à 5 répétitions de 2' effort – 1' de récupération

Courir 2 min à vitesse maximale aérobie*, récupérer 1 min en trottinant (ou en marchant si l'exercice est trop difficile), répéter 4 à 5 fois cet exercice.

Conseils :

- *Courir vitesse maximale aérobie pendant les périodes de 2 minutes*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

** La vitesse maximale aérobie est une allure très soutenue que vous pouvez tenir de 2 à 4 minutes.*

Entraînement 4 :

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Séance de fractionnés courts : 4 à 5 blocs de 4 à 5 répétitions de 1 min 30 d'effort - 30 secondes de récupération

Courir 1 min à vitesse maximale aérobie, récupérer 30 secondes en trottinant (ou en marchant si l'exercice est trop difficile), répéter 4 à 5 fois cet exercice.

Conseils :

- *Courir vitesse maximale aérobie pendant les périodes de 2 minutes*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 5 :

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Courir un 800 m en se faisant chronométrer.

L'observateur repère le temps tous les 200 m pour voir si la course est régulière.

Date :	200 m	400 m	600 m	800 m
Temps cumulé				
Temps par 200 m				

Conseils :

- *Noter vos temps de course réalisés*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 6 : *Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200 m*

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Travail de fractionnés : Choisir un temps visé au 800 m qui vous permette d'améliorer votre performance, repérer le temps correspondant au 200 m.
- Courir 10 fois 200 m en essayant de respecter le temps visé.
- Récupérer entre chaque course : le temps de récupération est égal à 2 fois le temps couru (si les 200 mètres sont réalisés en 45 secondes, alors la récupération est de 1 minute 30 secondes)

Date :		Temps visé sur 800 m :				Temps visé sur 200 m :				
200 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps réalisé										

Conseils :

- *Noter vos temps de course prévus et réalisés*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 7 : *Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200 m*

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Travail de fractionnés : Choisir un temps visé au 800m qui vous permette d'améliorer votre performance, repérer le temps correspondant au 400m
- Courir 5 fois 400 m en essayant de respecter le temps visé
- Récupérer entre chaque course : le temps de récupération est égal à 2 fois le temps couru (si les 400 mètres sont réalisés en 1 min 30, alors la récupération est de 3 minutes).

Date :		Temps visé sur 800m :		Temps visé sur 400m :	
400 m	1	2	3	4	5
Temps réalisé					

Conseils :

- *Noter vos temps de course prévus et réalisés*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 8 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200 m

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Travail en pyramide : Choisir un temps visé au 800m, repérer les temps correspondant aux différentes courses à réaliser
- Courir 200m + 400m + 800m + 400m + 200m
- Récupérer entre chaque course : le temps de récupération est égal à 2 fois le temps couru

Date :		Temps visé au 800 m :			
Courses	200 m	400 m	800 m	400 m	200 m
Temps prévu					
Temps réalisé					

Conseils :

- *Noter vos temps de course prévus et réalisés et si possible, se faire indiquer le temps de passage tous les 200 m*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 9 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200 m

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Travailler l'allure de son 800 m et se mettre en projet : Choisir un temps visé au 800 m et repérer le temps prévu pour 200 m, 400 m, 600 m puis 800 m
- Courir le 800 m avec une indication tous les 200 m du temps écoulé.
- Récupérer 10 min en marchant ou trottinant
- Réaliser ensuite un deuxième 800 m en essayant de se rapprocher du temps précédent.

Date :		Temps visé au 800 m :		
1er 800m	Temps au 200 m	Temps au 400 m	Temps au 600 m	Temps au 800 m
Temps cumulé prévu				
Temps cumulé réalisé				
2e 800m	Temps au 200 m	Temps au 400 m	Temps au 600 m	Temps au 800 m
Temps cumulé prévu				
Temps cumulé réalisé				

Conseils :

- *Noter vos temps de course prévus et réalisés et si possible, se faire indiquer le temps de passage tous les 200 m ou 400 m*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Entraînement 10 :

Se déroule sur un stade ou sur une voie qui indique les distances tous les 200 m

- Échauffement (cf. paragraphe ci-dessus : « S'échauffer »)
- Tester l'épreuve dans les conditions de l'examen avec un observateur annonce le temps au 400 m

Date :			
Temps au 400m	Temps au 800m	Estimation de la performance	Ecart entre le temps réalisé et l'estimation (en secondes)

Conseils :

- *Annoncer l'estimation de son temps à l'arrivée, avant de le connaître*
- *Calculer l'écart en secondes entre le temps estimé et le temps réalisé*
- *Penser à vous hydrater*
- *Récupérer de façon active en fin de séance en marchant ou trottinant 5 min.*

Cette séance peut être réalisée deux fois pour être encore plus proche de son estimation et se rassurer.

Bon courage !