

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE POUR LE BACCALAUREAT PROFESSIONNEL.

MARCHE ADAPTÉE

Principes de passation de l'épreuve :

- Le candidat réalise un 800 mètres chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton. Elle sera éventuellement adaptée à la situation de handicap, des besoins éducatifs particuliers du candidat
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 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 situer sa performance et 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 400 mètres.

Les Attendus de Fin de Lycée (AFL) évalués sont :

- AFLP 1 : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement

AFL	Éléments à évaluer	DEGRE 1			DEGRE 2			DEGRE 3			DEGRE 4		
		Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons
AFLP 1 : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Performance maximale Notée sur 8 points	0.25	+ de 8'00	+ de 7'30	2.25	7'25	6'55	4.25	6'45	6'15	6.25	6'05	5'35
		0.5	8'00	7'30	2.5	7'20	6'50	4.5	6'40	6'10	6.5	6'00	5'30
		0.75	7'55	7'25	2.75	7'15	6'45	4.75	6'35	6'05	6.75	5'55	5'25
		1	7'50	7'20	3	7'10	6'40	5	6'30	6'00	7	5'50	5'20
		1.25	7'45	7'15	3.25	7'05	6'35	5.25	6'25	5'55	7.25	5'45	5'15
		1.5	7'40	7'10	3.5	7'00	6'30	5.5	6'20	5'50	7.5	5'40	5'10
		1.75	7'35	7'05	3.75	6'55	6'25	5.75	6'15	5'45	7.75	5'35	5'05
		2	7'30	7'00	4	6'50	6'20	6	6'10	5'40	8	5'30	5'00
		AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Efficacité technique	Motricité inappropriée • Appuis sonores, frénateurs, contact à plat • Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale • Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée • Gestion énergétique inadaptée à la distance		Motricité inefficace • Appuis sans grande résistance (écrasement visible) • Foulée sans amplitude ni élévation des genoux. Manque de gainage • buste penché vers l'avant • Action des bras mal contrôlée • Gestion énergétique très irrégulière		Motricité efficace mais énergivore • Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité). • Gainage satisfaisant, buste droit • Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées • Gestion énergétique basée sur une répartition homogène			Motricité efficiente • Appuis dynamiques sans dégradation sur 800m, • 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 marche en peloton		
Note sur 6 points	0 à 1 pt			1.5 à 2.5 pts			3 à 4 pts			4.5 à 6 pts			
AFLP 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Qualité de l'échauffement	Préparation à l'effort absente			Préparation incomplète			Préparation adaptée			Préparation progressive et optimisée		
	Note sur 3 points	0 pt			1 pt			2 pts			3 pts		
AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	Estimation de sa performance	31 sec et +	Entre 25 et 30 sec	Entre 21 et 24 sec	Entre 17 et 20 sec	Entre 13 et 16 sec	Entre 9 et 12 sec	Entre 5 et 8 sec	Entre 0 et 4 sec				
	Note sur 3 points	0	0.5	1	1.5	2	2.5	2.75	3				