

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 | | | |