

Baccalauréat général et technologique, enseignement commun d'éducation physique et sportive (EPS)

Examen ponctuel terminal Marche adaptée académie de Besançon 2024

**Activité DEMI-FOND – Champ d'apprentissage : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »**

**Principes de passation de l'épreuve :**

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 m marche 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 l'épreuve, le candidat gère son allure pour essayer de marcher 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 marche et la gestion de l'allure, qui doit permettre de maintenir une vitesse de marche élevée sur toute la distance du 800 m. Un candidat qui s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de marche ».
- 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 marché).

Règlement: Il est interdit de courir. C'est à dire que le candidat doit toujours avoir un pied en contact avec le sol. En cas d'avertissement, une pénalité de 10 secondes sera ajoutée au temps final. Au bout de 3 avertissements le candidat se verra attribuer une note de 0 en performance.

AFL évaluées	Points	Eléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps fille	Temps garçon	Note	Temps fille	Temps garçon	Note	Temps fille	Temps garçon	Note	Temps fille	Temps garçon
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	> 9'15"	> 8'40"	3	8'00"	7'28"	5,5	7'00"	6'28"	8	6'00"	5'28"
			1	9'00"	8'25"	3,5	7'48"	7'16"	6	6'48"	6'16"	8,5	5'50"	5'18"
			1,5	8'45"	8'10"	4	7'36"	7'04"	7,5	6'36"	6'04"	9	5'40"	5'08"
			2	8'30"	7'55"	4,5	7'24"	6'52"	7	6'24"	5'52"	9,5	5'30"	4'58"
			2,5	8'15"	7'40"	5	7'12"	6'40"	7,5	6'12"	5'40"	10	5'20"	4'48"
			4	Gestion de l'allure de marche	Le temps de la deuxième moitié de marche par rapport à la 1ère moitié de marche est :									
Supérieur à 15'' = 0 pt					Supérieur et compris entre 10 à 12'' d'écart = 1 pt			Supérieur et compris entre 5 à 7'' d'écart = 2 pt			Identique ou supérieur de 1'' = 3 pts			
Supérieur et compris entre 13 à 15'' d'écart = 0,5 pt					Supérieur et compris entre 8 à 9'' d'écart = 1,5 pt			Supérieur et compris entre 2 à 4'' d'écart = 2,5 pt			Inférieur = 4pts			
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	3	Echauffement	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		