

EXAMEN PONCTUEL TERMINAL : EPS
BACCALAURÉAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE
MARCHE ADAPTEE

I- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- ☞ Épreuve : 800m marche chronométré par le jury sur une piste de 400m.
- ☞ Vous serez muni d'une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short, ou survêtement, T-shirt.
- ☞ Vous ne pourrez pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve ni de supports numériques, de montres ou chronomètre, de téléphone portables... pendant tout le temps des courses et de la récupération.

II - DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1. À l'appel, vous indiquez au jury votre temps de référence pour la composition des séries.
 2. Vous débutez par un échauffement d'une durée de 15 à 20 mn. L'évaluation débute dès cet instant.
 3. Réalisation d'un 800m marche, sans arrêt, chronométré par un enseignant à la seconde. Vous réalisez votre marche en essayant de marcher le 2^e 400m au moins aussi vite que le premier.
 4. A l'issue de la course, vous estimez le temps que vous avez réalisé.
- ☞ **Règlement :** Il est interdit de courir. En cas de course, une première pénalité de 10 secondes sera appliquée. Au bout de 3 avertissements, le candidat aura 0 en performance.

III - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. tableau du référentiel académique d'épreuve au verso

EVALUATION sur 20 POINTS

Détail des points :

Performance : 10 points

Gestion allure : 4 points

Echauffement : 3 points

Estimation de la performance : 3 points

VI - ANNEXES :

Cf. référentiel académique (voir verso)

AFL évaluées	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
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	Note	Temps fille	Temps garçon	Note	Temps fille	Temps garçon	Note	Temps fille	Temps garçon	Note	Temps fille	Temps garçon
			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		