

Marche sportive : Examen Ponctuel Obligatoire Baccalauréat professionnel

CANDIDATS POTENTIELS : *Obésité, asthme, syndrome rotulien*

Principes de passation de l'épreuve :

Le candidat réalise 2 marches de 400 m (récupération 8 minutes maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 200 m.

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.

Après la première course, le candidat indique sur une fiche le temps estimé sur le premier 400 m.

Après la deuxième course, il note sur sa fiche le temps estimé pour le deuxième 400 m.

La performance indiquée sur le barème doit être atteinte pour obtenir les points correspondants. Le barème pourra être modifié le cas échéant par le Président du jury au regard de la situation du candidat.

Éléments évalués :

- **AFLP 1** : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. Il s'agit de la performance chronométrique cumulée.
- **AFLP 2** : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible
- **AFLP 5** : Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible
- **AFLP 6** : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement

Règlement : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve.

AFLP évalués	Pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	0,25	15'00	13'00	2	13'01	11'15	4	10'45	9'15	6	8'59	7'36
		2,25			2,25	12'44	11'00	4,25	10'31	9'02	6,25	8'46	7'24
		0,5	14'43	12'45	2,5	12'27	10'45	4,5	10'17	8'49	6,75	8'20	7'00
		0,75	14'26	12'30	2,75	12'10	10'30	4,75	10'04	8'36	7	8'07	6'48
		1	14'09	12'15	3	11'53	10'15	5	9'51	8'24	7,25	7'54	6'36
		1,25	13'52	12'00	3,25	11'36	10'00	5,25	9'38	8'12	7,5	7'41	6'24
		1,5	13'35	11'45	3,5	11'19	9'45	5,5	9'25	8'00	7,75	7'28	6'12
		1,75	13'18	11'30	3,75	11'02	9'30	5,75	9'12	7'48	8	7'15	6'00
AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée -Marche heurtée, appuis frénateurs -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante -Gestion énergétique inadaptée à la distance 0 point ----- 1 point			Motricité peu efficace -Marche sans amplitude. -Manque de gainage -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière 1,5 point ----- 2,5 points			Motricité efficace -Marche avec recherche d'amplitude. -Gainage -Action des bras dans le sens du déplacement, avec manque de relâchement (contraction épaules) -Gestion énergétique basée sur une répartition homogène 3 points ----- 4.5 points			Motricité efficiente -Marche dynamique sans dégradation -Gainage et relâchement du haut du corps -Action des bras dynamique -Gestion énergétique optimale pour réaliser une performance 5 points ----- 6 points		
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat ne se prépare pas ou de façon incomplète. 0 point ----- 0,5 point			Le candidat assure une préparation à l'effort de façon approximative. 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment efficaces. 2 points			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points		
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	Estimation à + ou - 25'' 0 point ----- 0,5 point			Estimation à + ou - 20'' 1 point			Estimation à + ou -15'' 2 points			Estimation à + ou - 10'' 3 points		