



BACCALAUREATS GENERAUX et TECHNOLOGIQUES

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES

MARCHE DE DUREE

Livret du candidat

En référence à l'arrêté du 17 janvier 2019 (BO spécial n°1 du 22 janvier 2019), à l'arrêté du 28 juin (BO n°31 du 29 août 2019), à la circulaire n°2019-129 du 26 septembre 2019 (BO n°36 du 3 octobre 2019), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour la session 2023 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante :

- Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.

- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **un couple de deux épreuves** :

- Course de demi-fond / Tennis de table
- Course de demi-fond / Danse
- Danse / Tennis de table
- Course de demi-fond / Badminton
- Danse / Badminton
- Marche de durée / Danse
- Marche de durée / Tennis de table

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.

Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note finale obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes.

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur deux activités, pour lesquelles l'évaluation s'effectue en général au cours d'une seule journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

EPREUVE : MARCHE DE DUREE

I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve consiste en la réalisation **d'une épreuve de marche d'une durée totale de 30 minutes**, chronométrée par un enseignant à la minute.
- Elle se réalisera au sein d'un dispositif permettant à chaque candidat de marcher en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 6 à 10 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses.
- La règle impose à chaque candidat de repasser régulièrement et systématiquement dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5m d'avance et de retard sont acceptés) à chaque minute. Tout arrêt dans la zone d'arrivée pendant la durée de l'effort choisi est interdit, hors des temps de récupération.
- Avant le début de l'épreuve, le jury relèvera la Fréquence Cardiaque (FC) de repos et maximale estimée du candidat. Ces informations permettront au jury d'apprécier son engagement durant l'épreuve.
- Une Fréquence Cardiaque cible pourra être utilisée par le candidat comme indicateur pour réguler ses efforts.

Évaluation sur 20 points :

- 9 points sur la capacité du candidat à concevoir et réaliser l'épreuve ;
- 5 points sur sa faculté à analyser sa prestation à l'aide d'indicateurs simples (vitesse et Fréquence cardiaque)
- 6 points sur la capacité du candidat à réguler son effort

II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.

L'épreuve se déroule sur une ligne droite de 100m sur une piste de 400m. Le candidat effectuera des allers-retours.

Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short ou survêtement, T-shirt.

Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portable ... pendant toute la durée de l'épreuve.

III. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase :

Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Chacun signe la feuille d'émargement.

Chaque candidat aura une chasuble de couleur ou numérotée qu'il conservera tout au long de l'épreuve.

Le jury précisera le déroulement de l'épreuve.

2^{ème} phase :

Le candidat réalise une première séquence « libre » de marche d'une durée de 6 minutes, découpée en 2 x 3 minutes afin de tester 2 vitesses de marche différentes. Elle ne sera pas évaluée par le jury.

A l'issue de cette séquence « libre », il choisit puis réalise, parmi les 3 thèmes ou mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :

1. Thème d'entraînement ou Mobile personnel « Accompanyer un objectif sportif » : **4 x 6 minutes**
2. Thème d'entraînement ou Mobile personnel « rechercher une forme optimale » : **3 x 8 minutes**
3. Thème d'entraînement ou Mobile personnel « récupérer, se détendre, affiner sa silhouette » : **2 x 12 minutes**

Les séquences de marche prévues seront entrecoupées de 3 à 5 minutes de récupération maximum. Leur durée sera ajustée par le jury en fonction du mobile choisi.

Le candidat annonce au jury, avant de débiter son entraînement, son choix et les intensités de marche souhaitées (exprimées en km/h) pour chaque séquence.

Il réalise ensuite la séance d'entraînement choisie. Le jury relève ses retards et avances ainsi que les forts changements d'allure à la balise de référence, lui rappelle éventuellement son projet.

Pour contrôler ses allures, le candidat bénéficie d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

Après chaque séquence de marche, la fréquence cardiaque de l'élève sera relevée et lui sera communiquée.

3^{ème} phase :

Ils restituent leur chasuble à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

IV. CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'ÉPREUVE – POINTS DE VIGILANCE :

Préparation :

Cette épreuve s'adresse à tous les candidats aptes, éprouvant des difficultés à mener des efforts intenses en courant (demi-fond).

La durée de l'effort demandé (30 minutes de marche) nécessite une bonne connaissance de soi en termes d'allure et de ressources physiologiques (fréquence cardiaque) de la part de chaque candidat(e). Une attention particulière doit porter sur la première séquence « libre » de l'épreuve.

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise, blessure, ...) sera pris en charge par les jurys et non les candidats.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve.

Ponctualité :

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation. Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques. Cependant, le chef de centre peut, à titre exceptionnel, lorsque le retard est lié à un événement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer à un horaire décalé en accord avec le responsable de l'épreuve.

V. MODALITES D'EVALUATION :

AFL évalués	Points	Éléments évalués	« Concevoir et Produire »							
<p>BGT - AFL1 : 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</p> <p>BacPro – AFLP1 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p> <p>BacPro – AFLP2 : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	1	Justification du thème d'entraînement	0,5 pt	Choisit comme son camarade ou par facilité	1,25 pts	S'appuie sur ses motivations prioritairement et sur certains paramètres de la séquence « libre »	2 pts	Croise les paramètres de la séquence « libre » (vitesse, FC, ressenti) et ses motivations pour justifier son choix de projet		
	7	La charge de travail	Qualité des paramètres manipulés par rapport au thème retenu							
			Durée totale des séquences de marche validées	Profil A <i>Les vitesses de marche ne sont pas cohérentes</i>		Profil B <i>Seules les vitesses de marche sont cohérentes</i>		Profil C <i>Les vitesses et les paramètres sont en adéquation</i>		
				1 pt		2 pts		3 pts		
				3 pts		3,5 pts		3,5 pts		
4 pts		5 pts		5,5 pts						
5 pts		6 pts		7 pts						
1	Technique de marche	0,5 pt	Appui unipodal, écrasement des appuis visibles. Action des bras peu ample (mouvement parasite)	1,25 pts	Appui unipodal, poussée complète de l'appui. Action des bras fléchis dans le sens de la marche	2 pts	Appui unipodal, attaque par le talon et poussée complète de l'appui. Action des bras ample et relâchement visible			
5	Analyses proposées à partir des indicateurs de : • Vitesse • Fréquence Cardiaque cible	« Analyser »								
		Indicateurs recueillis (vitesses et Fréquence cardiaque cible*)								
		Ignore les indicateurs et ressentis visés p/r au thème		Connait les indicateurs mais sont en décalage avec le ressenti subjectif perçu		Ressentis formulés sont explicites, en adéquation avec les indicateurs				
		Analyse globale et régulation non justifiée		1 pt		2 pts		3 pts		
Régulation précise		2 pts		3 pts		4 pts				
Régulation justifiée à partir des indicateurs		3 pts		4 pts		5 pts				
AFL évalués	Points	Éléments évalués	« Réguler »							
<p>BGT - AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance</p> <p>BacPro – AFLP3 : Systématiser un retour réflexif pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	6	Capacités d'adaptation in situ	Ignore les indicateurs							
			Pas d'adaptation malgré des non validation		0 pt		Prend connaissance des indicateurs		Compare les indicateurs au fil des séquences	
			Adaptation face à des non validations		1 pt		3 pts		4 pts	
			Adaptations fines face à des non validations ou des ressentis perçus		2 pts		4 pts		6 pts	

ANNEXES :

Rappel du programme EPS concernant le champ d'apprentissage 5 Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Attendus de fin de lycée (AFL) visés :

- **L'AFL1** « *S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu* ».
- **L'AFL2** « *S'entraîner, individuellement et collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés* ».

Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL :

- Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique
- Les connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique définir un projet d'entraînement
- Connaître différents paramètres d'entraînement (intensité, vitesse) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu
- Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis pour personnaliser et réguler une séquence de travail
- Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci
- Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés
- Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.