

## Épreuve académique de MARCHÉ ADAPTÉE - BACCALAUREAT

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical type attestant de son aptitude à participer à l'épreuve.

Le jury se réserve le droit d'adapter l'épreuve en fonction du handicap avéré.

| COMPÉTENCES ATTENDUES  |   | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE  |                              |                   |      |                          |                   |      |                   |                   |                       |
|--|---|---|------------------------------|-------------------|------|--------------------------|-------------------|------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| <b>NIVEAU 4</b>  |   | En marchant, le candidat réalise <b>3 parcours de 10mn</b> avec 5 mn de récupération entre chaque parcours. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais sera informé à mi-parcours (5 mn).<br>Le jury relève les distances parcourues en 5 minutes et en 10 minutes pour chaque période.   |                              |                   |      |                          |                   |      |                   |                   |                       |
| Effectuer une série de trois périodes de marche en réalisant, sans s'arrêter et à allure régulière, la meilleure distance totale durant l'épreuve.<br>Utiliser des repères personnels pour réaliser le projet annoncé avant l'épreuve. |   | <p><b>Après l'échauffement et avant la première période de marche</b>, le candidat indique au jury sur une fiche la distance visée pour chacune des trois périodes de 10 minutes suivantes.</p> <p><b>L'écart au projet</b> correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée lors de chaque période.</p> <p><b>La régularité</b> est calculée par rapport à l'écart entre les distances réalisées lors de chaque période de 5 minutes.<br/>Si le candidat s'arrête lors d'une période, cela entraîne la note de zéro en régularité pour la période considérée.</p> <p>Le parcours sera balisé tous les 25 m.</p> |                              |                   |      |                          |                   |      |                   |                   |                       |
| POINTS À AFFECTER  | ÉLÉMENTS À ÉVALUER  | COMPÉTENCE DE N4 EN COURS D'ACQUISITION   |                              |                   |      | COMPÉTENCE DE N4 ACQUISE |                   |      |                   |                   |                       |
| <b>06 / 20</b>   | <b>REGULARITE</b><br>Somme des écarts entre [la distance sur 10 minutes divisée par 2] et [la distance sur 5 minutes] | Note  | Total en mètres              |                   |      | Note                     | Total en mètres   |      |                   |                   |                       |
|  |   | 3   | ] 150 - 175 ] m              |                   |      | 4.5                      | ] 75 - 100 m ] m  |      |                   |                   |                       |
|  |   | 2   | ] 175 - 200 ] m              |                   |      | 4                        | ] 100 - 125 ] m   |      |                   |                   |                       |
|  |   | 1   | ] 200 - 225 ] m              |                   |      | 3.5                      | ] 125 - 150 ] m   |      |                   |                   |                       |
|  |   | 0.5   | Ecart supérieur à 225 mètres |                   |      |                          |                   |      |                   |                   |                       |
| <b>10 / 20</b>   | <b>INTENSITE – VITESSE DE MARCHÉ</b><br><br>Distances cumulées des 3x10mn   | Note  | <b>DISTANCES</b>             |                   | Note | <b>DISTANCES</b>         |                   | Note | <b>DISTANCES</b>  |                   |                       |
|  |   |   | <b>Filles</b>                | <b>Garçons</b>    |      | <b>Filles</b>            | <b>Garçons</b>    |      | <b>Filles</b>     | <b>Garçons</b>    |                       |
|  |   | 5   | ] 3100 - 3300 ] m            | ] 3500 - 3700 ] m | 7.5  | ] 3900 - 4000 ] m        | ] 4100 - 4200 ] m | 10   | Plus de 4200 m    | Plus de 4400m     |                       |
|  |   | 4   | ] 2900 - 3100 ] m            | ] 3300 - 3500 ] m | 6.5  | ] 3700 - 3900 ] m        | ] 4000 - 4100 ] m | 9    | ] 4100 - 4200 ] m | ] 4300 - 4400 ] m |                       |
|  |   | 3   | ] 2700 - 2900 ] m            | ] 3100 - 3300 ] m | 6    | ] 3500 - 3700 ] m        | ] 3900 - 4000 ] m | 8    | ] 4000 - 4100 ] m | ] 4200 - 4300 ] m |                       |
|  |   | 2   | ] 2500 - 2700 ] m            | ] 2900 - 3100 ] m | 5.5  | ] 3300 - 3500 ] m        | ] 3700 - 3900 ] m |      |                   |                   |                       |
| 1  | Distances inférieures   |   |                              |                   |      |                          |                   |      |                   |                   |                       |
| <b>04 / 20</b>   | <b>ECART AU PROJET</b><br>Somme des écarts entre les distances prévues et celles réalisées                            | 2   | ] 250 m - 300 ]              |                   |      | 3                        | ] 125 m - 200 m ] |      |                   | 4                 | INFÉRIEUR A 75 METRES |
|  |   | 1   | SUPERIEUR A 300 METRES       |                   |      | 2.5                      | ] 200 - 250 m ]   |      |                   | 3.5               | ] 125 m - 75 m ]      |

## EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :

| PERIODE 1                                       |        |        |              | PERIODE 2   |        |        |                 | PERIODE 3                                   |        |        |                  |
|---|--------|--------|--------------|---|--------|--------|-----------------|---|--------|--------|------------------|
| PREVU   |        | 1100 M |              | PREVU   |        | 1100M  |                 | PREVU                                       |        | 1100M  |                  |
| REALISE   | 5 MIN  | 600 M  |              | REALISE   | 5 MIN  | 650 M  |                 | REALISE                                     | 5 MIN  | 600 M  |                  |
|   | 10 MIN | 1100 M | /2= 550 M    |   | 10 MIN | 1200 M | /2 = 600 M      |   | 10 MIN | 1150 M | /2= 575 M        |
| REGULARITE                                      |        | ECART  | 50 M         | REGULARITE  |        | ECART  | 50 M            | REGULARITE                                  |        | ECART  | 25 M             |
| PROJET  |        | ECART  | 0 M          | PROJET  |        | ECART  | 100 M           | PROJET                                      |        | ECART  | 50 M             |
| <b>REGULARITE</b><br>50 M + 50 M + 25 M = 125 M |        |        | <b>4 / 6</b> | <b>INTENSITE</b><br>1100 M + 1200 M + 1150 M = 3450 M |        |        | <b>5.5 / 10</b> | <b>PROJET</b><br>0 M + 100 M + 50 M = 150 M |        |        | <b>3 / 4</b>     |
|   |        |        |              |   |        |        |                 | <b>TOTAL</b><br>4 + 5.5 + 3 =               |        |        | <b>12.5 / 20</b> |