

Épreuve académique de MARCHE 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								
NIVEAU 4		En marchant, le candidat réalise 3 parcours de 10mn avec 5 mn de récupération entre chaque parcours. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais sera informé à mi-parcours (5 mn). 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. Utiliser des repères personnels pour réaliser le projet annoncé avant l'épreuve.		<p>Après l'échauffement et avant la première période de marche, le candidat indique au jury sur une fiche la distance visée pour chacune des trois périodes de 10 minutes suivantes.</p> <p>L'écart au projet correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée lors de chaque période.</p> <p>La régularité est calculée par rapport à l'écart entre les distances réalisées lors de chaque période de 5 minutes. 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	COMPETENCE DE N4 EN COURS D'ACQUISITION				COMPETENCE DE N4 ACQUISE				
06 / 20	REGULARITE 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		Note	Total en mètres	
		3] 150 - 175] m		4.5] 75 - 100 m] m		6	Moins de 25 m	
		2] 175 - 200] m		4] 100 - 125] m		5.5] 25 - 50] m	
		1] 200 - 225] m		3.5] 125 - 150] m		5] 50 - 75] m	
		0.5	Ecart supérieur à 225 mètres							
10 / 20	INTENSITE – VITESSE DE MARCHÉ Distances cumulées des 3x10mn	Note	DISTANCES		Note	DISTANCES		Note	DISTANCES	
			Filles	Garçons		Filles	Garçons		Filles	Garçons
		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									
04 / 20	ECART AU PROJET Somme des écarts entre les distances prévues et celles réalisées	2] 250 m - 300]		3] 125 m - 200 m]		4	INFERIEUR 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	
REGULARITE 50 M + 50 M + 25 M = 125 M			4 / 6	INTENSITE 1100 M + 1200 M + 1150 M = 3450 M			5.5 / 10	PROJET 0 M + 100 M + 50 M = 150 M			3 / 4	TOTAL 4 + 5.5 + 3 = 12.5 / 20