



**ACADÉMIE  
D'AMIENS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**BACCALAUREATS GENERAUX et TECHNOLOGIQUES**

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**EPREUVES 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) et à la circulaire du 22 juillet 2024 (BO n°30 du 25 juillet 2024), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour les 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 en durée / Danse
  - Marche en 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 : MARCHÉ EN 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.

### 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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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 d'entraînement ou mobiles personnels proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :

1. « Accompagner un objectif sportif » : **4 x 6 minutes**
2. « Rechercher une forme optimale » : **3 x 8 minutes**
3. « 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 pour information afin de l'aider dans son analyse.

#### 3<sup>ème</sup> phase :

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

## **V. 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.

## **VI. MODALITES D'ÉVALUATION :**

AFL évalués	Points	Éléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4				
« CONCEVOIR ET EVALUER »  BGT - AFL1 - BacPro – AFLP1 et AFLP2	1	Justification du thème d'entraînement	<b>Absence de justification :</b> Choisit comme son camarade, choisit au hasard, choisit par facilité  0 point	<b>Justification partielle :</b> S'appuie sur ses motivations prioritairement et sur certains paramètres de la séquence « libre » de 6'  0,5 point	<b>Justification complète et personnalisée :</b> Croise les paramètres de la séquence « libre » de 6' (vitesse, ressentis) et ses motivations pour justifier son choix de projet  1 point					
	5	La charge de travail :  Durée totale des séquences de marche validées  +  Cohérence : engagement moteur et thème	Qualité et niveau d'engagement moteur par rapport au thème retenu							
			≤9min	0,25 pt	12-13min	1 pt	16-17min	2 pts	20-21min	3 pts
			10-11min	0,5 pt	14-15min	1,5 pts	18-19min	2,5 pts	22- 23min	3,5 pts
						24min	4 pts			
			<b>Rythme et Engagement moteur inadaptés au thème choisi :</b> - Changement de rythme de marche d'une séquence à l'autre et au sein de chaque séquence, - Expressions corporelles et faciales distancées (regard fuyant, peu essoufflé et concentré) ou source de détresse (douleur, essoufflement excessif).  0 point	<b>Rythme et engagement moteur irréguliers :</b> - 1 à 2 changements de rythme pendant l'épreuve. - Expressions corporelles et faciales adaptées (essoufflement apparent, rythmé et concentré)  0,5 point	<b>Rythme et engagement moteur adaptés :</b> - Le rythme de marche intra et inter séquence est maintenue - Expressions corporelles et faciales adaptées (essoufflement apparent, rythmé et concentré)  1 point					
3	<b>Technique de marche</b> (durant l'épreuve)	<b>Marche athlétique absente</b> Motricité usuelle, pas lourds, amplitude gestuelle limitée (bras et jambes) <b>0,5 point</b>	<b>Marche athlétique ponctuelle</b> Déroulé ponctuel du pied sur 1 ou 2 moments de l'épreuve <b>1,5 points</b>	<b>Marche athlétique intermittente</b> Déroulé du pied augmenté apparaissent régulièrement <b>2 points</b>	<b>Marche athlétique efficace</b> Attaque talon, appui jambe tendue, déroulé régulier. Action des bras ample, dynamique <b>3 points</b>					
« ANALYSER A POSTERIORI »  BGT - AFL1 - BacPro – AFLP1 et AFLP2	5	<b>Analyses proposées</b> au fil des séries : SUR QUOI ? (ressentis) VERS QUOI ? (plan d'action)	ANALYSE s'appuyant SUR des impressions succinctes et implicites, ignore les repères extérieurs PROPOSITION non formulée ou VERS une idée globale (« il faut que »)  1 point	ANALYSE s'appuyant SUR un ressenti ou repère extérieur PROPOSITION VERS une intention générique (« je veux »)  2 points	ANALYSE s'appuyant SUR des ressentis et repères extérieurs PROPOSITION VERS un plan d'action (moteur ou stratégique)  3,5 points	ANALYSE s'appuyant SUR des ressentis et indicateurs extérieurs PROPOSITION VERS un plan d'action articulé (moteur et stratégique)  5 points				
« REGULER PENDANT »  BGT - AFL2 :  BacPro – AFLP3 :	6	<b>Capacités d'adaptation</b> « in situ »	<b>Absence d'adaptation :</b> Le marcheur conserve son plan de marche malgré des signaux incohérents (fatigue excessive ou aisance)  1 point	<b>Adaptations inefficaces :</b> Le marcheur tente des adaptations mais elles sont peu efficaces ou inadaptées par rapport aux signes perçus (ralentit de façon excessive sans réelle nécessité, ne modifie pas son rythme malgré un décalage trop important). 2,5 points	<b>Adaptations pertinentes :</b> Le marcheur prend des initiatives motrices en fonction des signes perçus (modifie sa vitesse pour rester dans la zone demandée)  4,5 points	<b>Adaptation autonome et optimale :</b> L'élève ajuste ses initiatives constamment, adaptant sa motricité (vitesse, amplitude, rythme, technique ajustée)  6 points				

## **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.