

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des
Baccalauréats généraux, technologiques, professionnels
Brevets des métiers d'Art, BEP et CAP

EPREUVE ADAPTEE
MARCHE

Année scolaire 2015-2016

Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille
Place Lucien Paye
13 621 Aix-en-Provence Cedex 1
Téléphone : 04.42.91.70.00

En référence à l'arrêté du 21 décembre 2011, ainsi qu'à la circulaire du 8 juin 2012, cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives adaptées retenues pour la session 2016 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

Les épreuves adaptées dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

« Art. 15 : Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (Cned) sont évalués lors d'un examen ponctuel terminal. »

« Art. 13 : Les candidats présentant une inaptitude partielle ou un handicap, ne permettant pas une pratique des Apsa telles que présentées dans le cadre habituel du contrôle en cours de formation, bénéficient d'un contrôle adapté. (...) Lorsque les conditions d'aménagement n'autorisent pas une évaluation adaptée au contrôle en cours de formation, un examen ponctuel est proposé. Les candidats sont alors évalués sur une seule épreuve académique adaptée. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal Adapté s'effectue sur une seule épreuve.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous une épreuve parmi les 4 possibles :

EPREUVE N° 1 :	Marche
EPREUVE N° 2 :	Tir à l'arc
EPREUVE N° 3 :	Natation
EPREUVE N° 4 :	Triathlon « ASDEP » (1) (musculation - stretching - relaxation)

(1) activités sportives de développement et d'entretien physique.

- ☞ La participation à l'épreuve nécessite une tenue adaptée. Le port de montre, chronomètre et téléphone portable est interdit durant l'épreuve.
- ☞ Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.
- ☞ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve avec sa convocation accompagnée d'un certificat médical d'aptitude (au dos de la convocation) dûment renseigné (signature et tampon du médecin) et d'une pièce d'identité.

EPREUVE : Marche adaptée

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Chaque candidat réalise une épreuve de marche constituée de 4 périodes de 10' chacune.
- ☞ Un repos de 1' interviendra entre la P1 et P2, puis P3 et P4. Un repos de 10' sera observé entre P2 et P3.
- ☞ Pour chacune des périodes, l'allure de marche choisie devra être différente
- ☞ Avant ces 4 périodes de marche, le candidat sera évalué sur sa vitesse maximale de marche sur une distance de 50m.
- ☞ A chaque changement de période, l'allure de marche choisie devra être modifiée
- ☞ Enfin, le candidat devra déposer auprès du jury, un projet (projet de marche annoncé), et par la suite il devra l'expliciter en regard de ce qu'il a réellement réalisé au cours de l'épreuve.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ L'épreuve s'effectue sur un parcours de 200 m.
- ☞ Une tenue adaptée est exigée (chaussures de sport, short ou pantalon de survêtement)
- ☞ L'épreuve étant une séance incluse dans un entraînement, le candidat devra se préparer à cette épreuve

III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

Le niveau 4 de compétence est proposé aux candidats afin de les aider dans leur préparation. Ce niveau 4 constitue l'exigence minimale attendue.

Niveau 4 « Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé »

IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

1^{er} Temps:

- ☞ accueil, explication de l'épreuve, échauffement général et spécifique.

2^{ème} Temps:

- ☞ Évaluation des candidats sur la vitesse maximale de marche sur 50 m (VMM).
- ☞ Dépôt des projets de marche.

3^{ème} temps :

- ☞ Déroulement de l'épreuve de marche sur les 4 périodes.
- ☞ Les candidats disposent de 3 informations pour contrôler leur allure :
 - ☞ Le temps de passage après un demi-tour
 - ☞ Le temps de passage après un tour
 - ☞ Un coup de sifflet à 5'

V - PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Cf. tableau page 4

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve « Marcher 4 fois 10' »									
<p>Niveau 3: Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme)</p> <p>Niveau 4: Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé</p>		<p>L'épreuve est constituée de 4 périodes de 10' chacune. Entre les périodes 1 et 2, puis 3 et 4, 1' de repos. Entre les périodes 2 et 3, 10' de repos. Elle se réalise sur un parcours de 200m. Le candidat doit changer d'allure de marche à chacune des périodes.</p> <p>Avant cette épreuve de 4 fois 10', la Vitesse Maximale de Marche (VMM) du candidat sera évaluée sur une distance de 50m (2 essais).</p> <p>En début de séquence, le candidat doit construire le projet de sa séance d'entraînement. Il la situe dans son programme d'entraînement. L'objectif est de développer un état de santé adapté à sa condition physique. Pour chacune des périodes, il indique le temps estimé par tour.</p> <p>A chaque nouvelle période de 10', pour contrôler son allure, l'élève bénéficie de trois informations: temps de passage après un demi-tour, temps de passage après un tour, coup de sifflet à 5'.</p> <p>Après l'épreuve, il analyse ce qu'il a fait.</p>									
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 3 non atteint			Degré d'acquisition du Niveau 3				Degré d'acquisition du Niveau 4.		
4 points	VMM sur 50 m : la performance est à apprécier selon les capacités et inaptitudes de l'élève d'une part, et, d'autre part, selon le barème indiqué.		30.0	29.4	27.7	25.7	24.0	22.5	21.2	20.0	19
		FILLES	0.5		1	1.5	2	3	4		
		GARCONS			0.5		1	1.5	2	3	4
3 points	Différence entre la distance réalisée (Dr) et la distance annoncée (Da).	> à 10% et < à 15%		> à 4% et < à 10%		> à 1% et < à 4%				Egal ou < à 1%	
		0.5		1		2				3	
6 points	Maîtrise des vitesses ou moyenne des écarts temps de passages prévus/réalisés.	> à 7''		< à 7'' et > à 5''		< à 5'' et > à 4''		< à 4'' et > à 3''		< à 3'' et > à 2''	
		1		2		3		4		5	
4 points	Vitesse moyenne sur les 4 x 10' (V40) rapportée aux capacités de l'élève (VMM)	> à 60% et < à 67%				> à 68% et < à 75%		> à 75% et < à 80%		> à 80%	
		1				2		3		4	
3 points	Justification du projet et analyse de ce qui a été fait.	Projet incohérent avec l'objectif. Projet mal renseigné, imprécis. Analyse erronée ou sommaire.			Projet cohérent: l'analyse et les divers éléments sont justifiés par des connaissances générales sur l'entraînement et par les sensations du candidat.				Projet original, adapté à l'objectif et aux capacités de l'élève. Projet et analyse sont justifiés par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et ses sensations.		
		1			2				3		

VI - ANNEXE 1 : Vitesses, distances et temps de passage prévus

Temps choisi pour tour	...soit une vitesse de ... Km/h	1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour	3 ^{ème} tour	4 ^{ème} tour	5 ^{ème} tour	6 ^{ème} tour	7 ^{ème} tour	
2.24	5	2.24	4.48	7.12	9.36	+ 0m			
2.10	5.50	2.10	4.20	6.30	8.40	+ 100			
2.00	6.00	2.00	4.00	6.00	8.00	10.00	+ 0m		
1.51	6.5	1.51	3.42	5.33	7.24	9.15	+ 50		
1.44	7.00	1.44	3.28	5.12	6.56	8.40	+ 150		
1.36	7.5	1.36	3.12	4.48	6.24	8.00	9.36	+ 50	
1.30	8.00	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	+ 100	
1.25	8.5	1.25	2.50	4.15	5.40	7.05	8.30	9.55	+ 0 m
1.20	9.00	1.20	2.40	4.00	5.20	6.40	8.00	9.20	+ 100

VII - ANNEXE 2 : Projet de marche annoncé par le candidat

Projet de marche annoncé		
Périodes de 10'	Vitesse choisie	Temps par tour
1 km/h secondes
2 km/h secondes
3 km/h secondes
4 km/h secondes

LIVRET CANDIDAT SESSION 2016