

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal de tous les examens

EPREUVE :
Marche adaptée

Année scolaire 2021-2022

**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 :

Arrêté du 30 août 2019 (JORF n°0206 du 5 septembre 2019)

Circulaire du 17 juillet 2020 (BOEN n°31 du 30 juillet 2020)

Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2022 des Examens du CAP, du bac professionnel et du bac général et technologique

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

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), les candidats scolarisés dans les centres de formation d'apprentis non habilités.

☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur **une épreuve** choisie dans la liste ci-dessous.

Demi-Fond (800 m)
Tennis de table
Danse
Marche adaptée

- ☞ La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée (voir ci-après).
- ☞ 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 et une pièce d'identité.
- ☞ En raison de cette année particulière, le candidat sera tenu de respecter les consignes sanitaires qui seront précisées sur les convocations et les centres d'examens.

Épreuve adaptée : construire un entrainement en marche athlétique

1. Principes de passation de l'épreuve

Un circuit est constitué sur une piste d'athlétisme ou une pelouse avec un repère central et 2 rangées de plots qui matérialisent les vitesses (sur 36'', 1plot tous les 10m = 1 km/h). Constitution de doublettes entraîneur/marcheur. Départ puis retour dans la zone centrale (marge de 6m) toutes les 36''



L'épreuve se déroule en 4 temps distincts :

1. S'échauffer et tester différentes vitesses de marche:

Après constitution de doublettes entraîneur-marcheur : 6' d'échauffement à différentes vitesses de marche au choix de l'élève.

2. Se connaitre :

Test Vitesse Maximale de Marche (VMM) sur 36'', 2 essais. Récupération de 3'.

Remarque : sur 36'', 10m = 1 km/h. L'entraîneur a un rôle actif à jouer sur ces 2 premières parties pour renseigner le marcheur sur les vitesses atteintes.

3. Concevoir :

Le ou la candidat.e doit faire une proposition d'une séquence de travail de 2*15', avec alternance d'au moins 2 vitesses de marche différentes et mettre en situation cette séquence de travail sur la piste. Il ou elle devra proposer une partie de la séance autour d'un travail en continu et une autre partie autour d'un travail intermittent. Les vitesses réalisées (et les sensations correspondantes) lors des 2 premiers temps de l'évaluation vont pouvoir être réinvesties.

4. Réaliser

2*15' de marche, coup de sifflet toutes les 36'', départ à un repère central, ½ tour au plot qui correspond à la vitesse sélectionnée puis retour au repère central. 5' de repos entre les 15', possibilité de réguler son projet. L'entraîneur a un rôle actif qui est évalué. Il doit renseigner le marcheur sur ses vitesses et l'aider à réguler son allure.

Une fiche de recueil de données est proposée en annexe.

2. Compétences attendues

- **Compétences attendues en BP**

AFLP1 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement

AFLP2 : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance

AFLP3 : Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)

AFLP4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux

- **Compétences attendues en CAP**

AFLP 1 - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.

AFLP 2 - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

AFLP 4 - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.

AFLP 5 - S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.

- **Compétences attendues en bac général et technologique**

Repères d'évaluation de 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

Repères d'évaluation de l'AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser »

3. Barème de l'évaluation

- S'engager avec lucidité et efficacité pour obtenir des effets recherchés en lien avec un projet personnel : AFLP1 BP, ALP1 et AFLP5 CAP, AFL1 BGT **(8 points)**
- Mettre en relation des charges de travail avec des ressentis et envisager des régulations : AFLP2 et 3 BP, AFLP2 CAP, AFL2 BGT **(6 points)**
- Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider aux progrès : AFLP4 BP, AFLP4 CAP, AFL3 BGT **(6 points)**

Compétences évaluées	Points	critères	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager avec lucidité et efficacité pour obtenir des effets recherchés en lien avec un projet personnel	8	-Engagement global -Motricité spécifique -Échauffement -Volume de travail -Maitrise des allures	Engagement trop faible Motricité désordonnée Pas d'échauffement < 100% du volume annoncé < 69 % des vitesses maitrisées	Engagement sous maximal ou non maîtrisé Motricité usuelle Échauffement léger 100% du volume annoncé 70 % < X < 80 % des vitesses maitrisées	Engagement satisfaisant Début de motricité spécifique Échauffement standard 100% du volume annoncé 81% < X < 90% des vitesses maitrisées	Engagement optimal Motricité spécifique Échauffement personnalisé 100% du volume annoncé 100 % du volume annoncé
			0 1,5	2 3,5	4 5,5	6 8
Mettre en relation des charges de travail avec des ressentis en fonction des effets recherchés et envisager des régulations	6	-Recueil et utilisation des données objectives (FC, VMM) et du ressenti -Choix de la séance personnalisé et justifié -Bilan de séance et proposition de régulations	Non identification et non nomination des ressentis, pas d'utilisation de la FC ou de référence à la VMM Pas de recueil de données ou analyse en décalage avec ce qui a été réalisé. Projet d'entraînement improvisé et inadapté aux ressources Régulations absentes ou incohérentes.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis et des données objectives Analyse partielle. Recueil d'une seule donnée, peu exploitable ou peu pertinente. Proposition de séance standard Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés	Identification des ressentis des données objectives fiable et utilisation cohérente Relevé de plusieurs données chiffrées exploitables. Analyse lucide de l'entraînement effectué. Proposition de séance personnalisée Régulations appropriées des paramètres de l'entraînement	Identification fine des ressentis reliée à l'activité et aux données objectives, pour en faire une utilisation cohérente et pertinente. Analyse pertinente et justifiée de l'entraînement. Croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés. Proposition de séance personnalisée et justifiée Régulation différée (l'analyse est source de conception future)
			0 1	1,5 2,5	3 4,5	5 6
Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider à la réalisation du projet d'entraînement	6	Recueil des données : vitesses de passage, FC, ressentis Relation avec le marcheur : avant le départ, pendant l'épreuve, après l'épreuve	L'élève agit seul et pour lui-même, il n'apporte pas d'aide à son partenaire.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)
			0 1	1,5 2,5	3 4,5	5 6