ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal de tous les examens

EPREUVE :
Marche adaptée

Année scolaire 2023-2024

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.

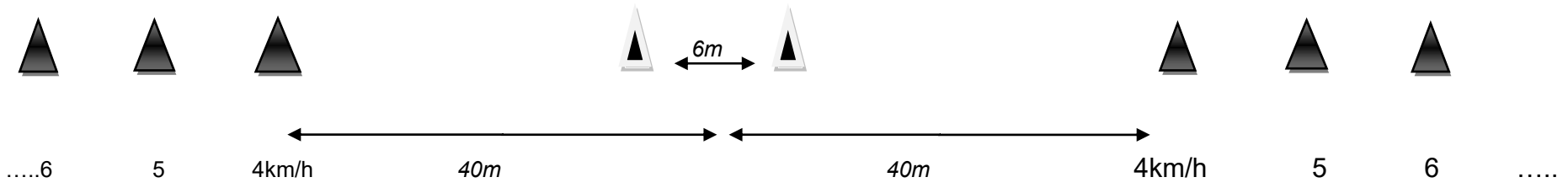
Une vidéo de présentation de l'épreuve de marche adaptée est présente sur le site EPS Lien

☞ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve avec sa convocation et une pièce d'identité.

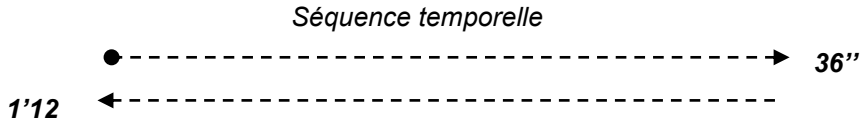
Épreuve adaptée : construire un entrainement en marche athlétique

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 (1plot tous les 10m = 1km/h). Constitution de doublettes entraineur/marcheur. Départ puis retour dans une zone centrale (marge de 6m) toutes les 36''.



10m entre chaque plot



L'épreuve se déroule en 4 temps distincts : ***une fiche de recueil de données est proposée en annexe 1***

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

Après constitution de doublettes entraineur-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'entraineur a un rôle actif à jouer sur ces 2 premières parties pour renseigner le marcheur sur les vitesses atteintes.

Un temps de 10' à 15' est accordé pour mettre en place son projet d'entrainement.

3. **Concevoir**

Le ou la candidat.e doit faire une proposition d'une ***séquence de travail de 1x6', 1x12', 1x9'***, avec alternance d'au moins 2 vitesses de marche différentes et mettre en œuvre cette séquence de travail sur la piste. ***Un exemple vous est proposé en annexe 2.***

4. **Réaliser**

1x6', 1x12', 1x9' de marche ; coup de sifflet toutes les 36'' donné par un candidat entraineur, par un jury selon la difficulté du candidat et pour l'épreuve de CAP ; départ à un repère central ; ½ tour au plot (36'') qui correspond à la vitesse sélectionnée puis retour au repère central (1'12).

5' de repos entre les différentes séquences de travail, possibilité de réguler son projet et de prendre sa fréquence cardiaque si besoin.

L'entraineur a un rôle actif qui est évalué. Il doit renseigner le marcheur sur ses vitesses et l'aider à réguler son allure.

2. Compétences attendues

- **Compétences attendues en BP**

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

AFLP2 : Éprouver différentes méthodes d'entrainement 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'entrainement 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'entrainement 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**

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

AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés

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 *Découverte*	Degré 2 *Prise en main*	Degré 3 *Engagement*	Degré 4 *Maîtrise*
S'engager avec lucidité et efficacité pour obtenir des effets recherchés en lien avec un projet personnel	8	**Test de VMM** **Engagement** **Volume de travail** **Respect des allures** **Motricité spécifique**	Engagement faible < 100% du volume annoncé < 69 % des vitesses maitrisées Motricité désordonnée	Engagement non maîtrisé, recherché 100% du volume annoncé 70 % < x < 80 % des vitesses maitrisées Motricité usuelle	Engagement satisfaisant, guidé 100% du volume annoncé 81% < x < 90% des vitesses maitrisées Début de motricité spécifique	Engagement optimal, progressif 100% du volume annoncé > à 90% voire 100 % du volume annoncé Motricité spécifique liée à la marche
			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	***Utilisation de données objectives (FC, VMM…) et du ressenti*** **Choix de séance** **Analyse et régulations**	*Mise en relation incohérente des données objectives et des ressentis* *Projet d'entrainement improvisé* Prise en main faible Régulations absentes	*Mise en relation incomplète entre les données recueillies et le ressenti* *Proposition de séance standard* Prise en main recherchée Analyse pas toujours pertinente qui entraine des régulations pas toujours adaptées.	*Mise en relation fiable des données et du ressenti* *Proposition de séance personnalisée* Prise en main guidée Analyse juste qui permet des régulations adaptées.	*Utilisation pertinente des données objectives et mise en relation fiable avec le ressenti* *Proposition de séance personnalisée et justifié* Prise en main progressive Analyse approfondie, régulations adaptées voire différées.
			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'entrainement	6	**Recueil des données (vitesses, FC, ressenti)** **Relation avec le marcheur**	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