

BAC ADAPTEE marche sportive 2021

Epreuve : Le candidat réalise 3 marches rapides (C1, C2, C3) de 800m (récupération 5 à 8 min maximum entre chaque 800 en marche lente : durée suffisante pour récupérer d'une allure très soutenue). Le candidat annonce après C1 l'écart estimé entre C1 et C2 (en secondes).

Les candidats marchent sans montre ni chronomètre. Un temps de passage leur sera communiqué à la moitié de la course (400m). En marche athlétique, l'élève doit toujours avoir un appui au sol. La piste fait 330m, des plots précises la zone de départ et la mi distance à 400m.

Le chrono du meilleur 800 (élément 1), la régularité des marches+ un temps plus rapide sur C3 (élément 2) aboutira à une note sur 12 (NOMOGRAMME) (AFL1).

La prévision entre C1 et C2 suite à un travail de recueil de données (AFL2) ainsi que le travail en binôme/coach (AFL3) sera évalué sur 8 points.

L'AFL1 sera évalué en épreuve finale le jour du CCF. L'AFL2 et l'AFL3 seront évaluées tout au long de la séquence.

Note sur 12 pts :

AFL1 (élément 1 + élément 2) NOMOGRAMME

Note sur 8 pts : (AFL2 / AFL3 Choix élève : 4-4 ou 6-2 ou 2-6)

AFL2 (prévision écart entre C1 et C2 avec travail de recueil de données)

AFL3 (rôle du binôme / engagement)

AFL1 : (/12 pts)

« S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision »

Élément 1 : Performance du meilleur 800m – Barème fille et garçons

Élément 2 : Régularité des 2 premières marches+ dernier 800 plus rapide

$$\text{Élément 2} = \text{abs}(T_{\text{moy}} - T_1) + \text{abs}(T_{\text{moy}} - T_2) + \text{abs}(T_{\text{moy}} - T_3) + (T_3 - T_{\text{moy}})$$

Abs signifie Valeur absolue

(valeur positive ou négative)

Note /12 Nomogramme élément 1 + élément 2

Élément 1 Performance maximale	DEGRE 1				DEGRE 2			DEGRE 3			DEGRE 4		
	FILLES	Sup9.28	9'27	9'03	8'50	8'27	8'03	7'4	7'17	6'53	6'30	6'07	5'43
GARCONS	Sup8'48	8'47	8'23	8'10	7'47	7'23	7'	6'37	6'13	5'50	5'27	5'03	4'40
NOTE /12	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Élément 2 Efficacité technique	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

(Ecart en sec)				
Gestion allure de marche	Pas ou peu de gestion de l'allure tout au long des trois course de 800m Vitesse trop rapide ou trop lente à la première marche	Gestion partielle de l'allure avec des irrégularités et des baisses de vitesse Vitesses irrégulières	Bonne gestion de l'allure mais qui se dégrade un peu en fin de marche Vitesse qui s'approche de son maximum à chaque 800	Très bonne gestion de l'allure avec régularité et accélération Vitesse optimale

AFL2 : (/2pts ou /4pts ou / 6 pts)

« S'entraîner individuellement et collectivement, pour réaliser une performance »

Prévision de l'écart entre C1 et C2 / recueil de données tenu par l'élève pendant le cycle pour aboutir à une bonne prévision.

Ecart prévision (total écart C1/C2)

Total Ecart prévision	DEGRE 1		DEGRE 2		DEGRE 3		DEGRE 4	
	9s	8s	7s	6s	5s	4s	3s	2s
Recueil de données	Recueil de données inexistant pendant la séquence Ne permettant pas une bonne prévision		Recueil de données partiellement réalisé Aboutissant à une prévision irrégulière avec des écarts		Recueil de données adapté pendant toute la séquence permettant une bonne prévision avec peu d'écarts		Recueil de données efficace pendant toute la séquence optimisant la prévision	
CHOIX 1	0.5		1		1.5		2	
CHOIX 2	1		2		3		4	
CHOIX 3	1.5		2.5		4.5		6	

Suite à son travail de recueil de données, l'élève annonce l'écart entre C1 et C2 (après C1). Prise en compte de l'écart en secondes.

AFL3 : (/2 pts ou /4pts ou /6 pts)

« Choisir et assumer des rôles permettant un fonctionnement collectif solidaire »

Rôle

	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
--	---------	---------	---------	---------

	Entraînement inadapté	Entraînement partiellement adapté	Entraînement adapté	Entraînement optimisé
Rôles	Connait partiellement le règlement, mal appliqué Pas de remplissage de fiche Ne donne pas les temps Pas ou peu de transmission d'informations Pas de respect des temps de récup et de départ	Connait le règlement mais ne le fait pas respecter Remplissage des fiches aléatoire Temps donnés aléatoirement Informations prélevées mais transmises aléatoirement Respect des temps de récup irrégulier	Connait le règlement, l'applique et le fait respecter Remplit les fiches régulièrement Transmission des temps Informations prélevées et transmises Respect des temps de récup	Connait le règlement et aide les autres à jouer leur rôle Remplissage des fiches optimal Transmission des temps optimale Informations prélevées, sélectionnées et transmises Respect et optimisation des temps de récup
CHOIX 1	0.5	1	1.5	2
CHOIX 2	1	2	3	4
CHOIX 3	1.5	2.5	4.5	6

Note /8 - AFL2 / AFL3 Choix élève : 4-4 ou 6-2 ou 2-6