

Référentiel académique 800 marche Bac PRO

Principes de passation de l'épreuve :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m marche** chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur marche sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
- Un espace dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- A l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.
- À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

Éléments évalués :

- L'AFLP 1 « Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record » et l'AFLP 2 « Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible » permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut niveau de performance possible
- L'AFLP 5 « Assurer la prise en charge de sa préparation de façon autonome pour produire la meilleure performance possible » et l'AFLP 6 « Connaître son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement » permettent d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :
 - o Un échauffement adapté et progressif ;
 - o Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée **à postériori** (après avoir marché)

Règlement :

Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabattement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur sa performance finale.

Le référentiel pourra être ajusté au regard des pathologies rencontrées.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4				
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons		
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	Performance maximale	0,25	>10'17	> 9'41	2	9'23	8'47	4	8'11	7'35	6	7'03	6'23		
													6,25	6'55	6'14	
								2,25	9'14	8'38	4,25	8'02	7'26	6,5	6'47	6'06
			0,5	10'17	9'41	2,5	9'05	8'29	4,5	7'53	7'17	6,75	6'39	5'58		
			0,75	10'08	9'32	2,75	8'56	8'20	4,75	7'44	7'08	7	6'31	5'51		
			1	9'59	9'23	3	8'47	8'11	5	7'35	6'59	7,25	6'23	5'44		
			1,25	9'50	9'14	3,25	8'38	8'02	5,25	7'27	6'50	7,5	6'15	5'37		
			1,5	9'41	9'05	3,5	8'29	7'53	5,5	7'19	6'41	7,75	6'07	5'30		
			1,75	9'32	8'56	3,75	8'20	7'44	5,75	7'11	6'32	8	5'59	5'23		
AFL 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :													
			Supérieur à 15" d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15 " d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1,5 point	Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 2,5 points	Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 3 points	Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 4 points	Identique ou supérieur de 1" = 5 points	Inférieur = 6 points						
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Echauffement	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 -----0,5 point			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 2 points			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points				
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement.	3	Estimation de la performance	Estimation à + ou -16" 0 -----0,75 point			Estimation à + ou -12" 1 point			Estimation à + ou -8" 2 points			Estimation à + ou -5" 3 points				