

## 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.
- À l'issue de sa course, le candidat estime son temps.
- 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 :
  - Un échauffement adapté et progressif ;
  - Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée **à postériori** (après avoir marché)

Règlement : aucune consigne concernant le déroulement de l'épreuve d'un 800m ne sera donné par le jury. La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 5 secondes sera appliquée sur sa performance finale.

AFL évalués	Points	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
<b>AFLP 1</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
		0,25	>10'17	> 9'41	2	9'23	8'47	4	8'11	7'35	6	7'03	6'23
					2,25	9'14	8'38	4,25	8'02	7'26	6,25	6'55	6'14
		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		
<b>AFL 2</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	<b>Motricité inappropriée</b> - Appuis frénateurs et lourds - manque de tonicité générale - Action des bras inexistante - Gestion énergétique inadaptée à la distance  <b>0 -----1 point</b>			<b>Motricité peu efficace</b> - Appuis lourds et peu dynamiques - Manque de tonicité corporelle - Action des bras mal contrôlée - Gestion énergétique régulière mais sans recherche de rythme  <b>1,5 point -----2,5 points</b>			<b>Motricité efficace</b> - Appuis tonics - Corps gainé et tonique - Action des bras dans le sens du déplacement, épaules souvent contractées - gestion énergétique régulière et rythmée.  <b>3 points -----4,5 points</b>			<b>Motricité efficiente</b> - appuis dynamiques qui projettent le corps vers l'avant lors de la poussée et recherchent le sol en avant du centre de gravité. - jambe tendue lors du contact avec le sol - ceintures gainées et relâchement du haut du corps - Action des bras qui aide l'allègement de l'appui  <b>5 points -----6 points</b>		
<b>AFLP 5</b> Assurer la prise en charge de sa préparation de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète.  <b>0 -----0,5 point</b>			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative.  <b>1 point</b>			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.  <b>2 points</b>			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant.  <b>3 points</b>		
<b>AFLP 6</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement.	3	Estimation à + ou -16''  <b>0 -----0,5 point</b>			Estimation à + ou -12''  <b>1 point</b>			Estimation à + ou -8''  <b>2 points</b>			Estimation à + ou - 4''  <b>3 points</b>		