

Référentiel académique 800 marche Bac GT

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'AFL « s'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision » permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut niveau de performance possible
- L'AFL « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance » permet 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 posteriori** (après avoir marché)

Règlement : Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabatement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat sort du couloir qui lui a été attribué, avant d'atteindre la zone de rabatement matérialisée au sol, ou après cette zone, **une pénalité de 5 secondes** est appliquée à 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		
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	14	Performance maximale	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
			0,5	>9’14	> 8’37	3	8’16	7’45	5,5	7’13	6’40	8	6’10	5’36
			1	9’14	8’37	3,5	8’03	7’32	6	7’00	6’27	8,5	5’57	5’24
			1,5	8’59	8’24	4	7’51	7’19	6,5	6’48	6’14	9	5’45	5’12
			2	8’44	8’11	4,5	7’38	7’06	7	6’35	6’01	9,5	5’32	5’
			2,5	8’29	7’58	5	7’26	6’53	7,5	6’23	5’48	10	5’20	4’48
	4	Gestion de l’allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la 1 ^{ère} moitié de course est :											
			Supérieur à 15’’ =0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15’’ d’écart = 0,5 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12’’ d’écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 8 à 9’’ d’écart = 1,5 pt	Supérieur et compris entre 5 à 7’’ d’écart = 2 pts	Supérieur et compris entre 2 à 4’’ d’écart = 2,5 pts	Identique ou supérieur de 1’’ = 3 pt	Inférieur = 4 pts				
S’entraîner individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	3	Échauffement	Préparation aléatoire et incomplète. 0 à 0,75 pts			Préparation stéréotypée. 1 à 1,5 pts			Préparation adaptée à l’effort. 1,75 à 2,25 pts			Préparation adaptée à l’effort et progressive. 2,5 à 3 pts		
	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 10 et 12’’ 0 à 0,75 pts			Estimation comprise entre 7 et 9’’ 1 à 1,5 pts			Estimation comprise entre 4 et 6’’ 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 3’’ ou moins. 2,5 à 3 pts		