



LYCEE INTERNATIONAL ALEXANDRE DUMAS

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE  
EPREUVES ADAPTEES

LIVRET CANDIDAT



La participation à ces épreuves nécessite une tenue adaptée.  
Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de garantir leur sécurité.  
Il est fortement conseillé d'amener une bouteille d'eau et de prendre un petit déjeuner adapté au type d'effort de l'épreuve.

## LA MARCHÉ SPORTIVE

### Description de l'épreuve

- Se compose de 2 courses de 10 minutes entrecoupées de 10 minutes de récupération. Le candidat, avant sa course, projette la distance attendue sur sa fiche projet. C'est le temps moyen sur les 2 courses qui est retenu pour la note de performance.

### Condition de l'épreuve

- Aucun observateur ne sera autorisé pendant toute la durée de l'épreuve
- L'épreuve se déroule sur une piste d'athlétisme de 250m.
- Une tenue adaptée est exigée : chaussures de sport et tenue de sport.
- Chaque candidat remplit son projet d'échauffement, de récupération et son projet pour ces 2 séquences de marche

### Déroulement de l'épreuve

#### Phase 1 :

- Accueil des candidats (appel, vérification des identités et signature sur les listes de présences).
- Explications du déroulement de l'épreuve et des attendus.
- La phase d'échauffement

#### Phase 2 : EVALUATION

- Phase d'échauffement évaluée de 15 minutes
- Première séquence de marche de 10 minutes. Le jury communique au candidat les temps de passages.
- 10 minutes de récupération évaluée
- seconde séquence de marche de 10 minutes. Le jury communique au candidat les temps de passages.

### Modalité d'évaluation

La distance cumulée sur 10 points. L'écart au projet sur 3 points. L'échauffement et de récupération sur 5 points. La conservation d'une marche réglementaire sur 2 points.

### Barème

#### Distance cumulée

Distance Filles	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800
Notes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Distance Garçons	2000	2100	2250	2300	2450	2600	2700	2800	2900	3000

### Ecart au projet

Ecart en m	175	150	125	100	75	50	25
Notes	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3

### Echauffement et récupération

Echauffement	Echauffement général Educatifs spécifiques (gammes athlétiques) Mobilisation articulaire Mise en condition
récupération	Récupération active sur un tour Etirements Mise en condition avant les séquences de marche

Adoption et conservation d'une marche réglementaire: -0,5 par non adoption de la marche réglementaire

Définition de la marche réglementaire: bras actifs, toujours un appui au sol (attaque par le talon avec l'avant du pied légèrement relevé, oscillation du bassin.

Points	ELEMENTS A EVALUER	« Marche promenade »			« Marche active »			« Marche sportive »		
		FILLES	Note sur 10	GARCONS	FILLES	Note sur 10	GARCONS	FILLES	Note sur 10	GARCONS
10/20	Distance réalisée cumulée pour les deux fois 10 minutes de marche	1900	1	2000	2300	5	2450	2600	8	2800
		2000	2	2100	2400	6	2600	2700	9	2900
		2100	3	2250	2500	7	2700	2800	10	3000
		2200	4	2300						
3/20	Ecart au projet Distance annoncée / distance réalisée	Note	Ecart en mètres	Note	Ecart en mètres	Note	Ecart en mètres			
		0	175 m	1	125 m	2	75 m			
		0,5	150 m	1,5	100 m	2,5	50 m			
5/20	Projet échauffement / récupération	Inexistant à insuffisant De 0 à 1,5 point			Acceptable et assez bien De 2 à 3,5 points			Bien adapté et bien réalisé De 4 à 5 points		
		Inexistant à insuffisant De 0 à 1 point			Acceptable et assez bien De 1 à 1,5 points			Bien et très bien réalisé De 1,5 à 2 pts		