



**ACADÉMIE
DE DIJON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique
CA1 – 800m Marche adaptée
Académie de DIJON**

Principes d'évaluation

L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m** chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

- Un espace est 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.
- À 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 et 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 degré 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 **a posteriori** (après avoir couru).

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	F	G	Note	F	G	Note	F	G	Note	F	G
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	0.5	7.45	7.15	4	7.10	6.40	7.5	6.35	6.05	11	6.00	5.30
			1	7.40	7.10	4.5	7.05	6.35	8	6.30	6.00	11.5	5.55	5.25
			1.5	7.35	7.05	5	7.00	6.30	8.5	6.25	5.55	12	5.50	5.20
			2	7.30	7.00	5.5	6.55	6.25	9	6.20	5.50	12.5	5.45	5.15
			2.5	7.25	6.55	6	6.50	6.20	9.5	6.15	5.45	13	5.40	5.10
			3	7.20	6.50	6.5	6.45	6.15	10	6.10	5.40	13.5	5.35	5.05
			3.5	7.15	6.45	7	6.40	6.10	10.5	6.05	5.35	14	5.30	5.00
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	6	Echauffement /3pts	Préparation aléatoire et incomplète			Préparation stéréotypée			Préparation adaptée à l'effort			Préparation adaptée à l'effort et progressive		
		Estimation de sa performance /3pts	Ecart >25"			Ecart compris entre 17 et 25"			Ecart compris entre 8 et 17"			Ecart inférieur à 8"		
			0 pt			1 pt			2 pts			3 pts		

