

Référentiel Adapté en référence à la Circulaire n° 2019-129 du 26-9-2019, parue au BOEN n°36 du 3 octobre 2019 annexe2 (EPO)

Champ d'apprentissage n° 1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, établir et dépasser un record personnel.

Épreuve adaptée

L'épreuve adaptée consiste à réaliser un **1200m chronométré en marchant**.

La prestation est réalisée sans montre ni chronomètre. Un examinateur chronomètre à la seconde et donne le temps de passage à chaque tiers du parcours.

Déroulement de l'épreuve

- À l'appel de son nom, le candidat indique au jury un temps de référence (celui-ci sert uniquement de base à la constitution des séries lorsque nécessaire).
- Le candidat s'échauffe dans un espace dédié pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve.
 - Ⓢ l'échauffement est observé.
- Ensuite le candidat se positionne sur la ligne de départ avec les autres candidats de sa série, puis au signal :
 - Ⓢ le chronomètre est déclenché et le candidat part pour parcourir 1200m en marche soutenue ;
 - Ⓢ à chaque tiers du parcours (400m et 800m) son temps intermédiaire lui est annoncé ;
 - Ⓢ à l'arrivée le chronomètre est arrêté.
- Après son arrivée, en se basant sur son ressenti, le candidat estime le temps qu'il a réalisé et l'annonce au jury.

Évaluation

Le jury juge la capacité du candidat à :

- **Réaliser la meilleure performance** (sur 14 pts) : « 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. »
 - Ⓢ le temps réalisé est comparé au barème de performance selon le genre (il doit être le plus petit possible).
- **Se préparer et estimer sa performance** (sur 6 pts) : « s'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »
 - Ⓢ l'échauffement est observé (il doit être adapté et progressif) ;
 - Ⓢ l'analyse des ressentis doit permettre d'estimer la performance réalisée a posteriori (le temps estimé doit être le plus proche possible du temps réalisé).

Attendu de fin de lycée évalué	Points	Éléments évalués	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Tps Filles	Tps Garçons	Note	Tps Filles	Tps Garçons	Note	Tps Filles	Tps Garçons	Note	Tps Filles	Tps Garçons
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	13'55	12'00	4	12'58	10'59	7,5	11'47	10'04	11	10'00	8'48
			1	13'48	11'54	4,5	12'50	10'53	8	11'34	9'54	11,5	9'46	8'35
			1,5	13'40	11'48	5	12'42	10'46	8,5	11'20	9'45	12	9'33	8'24
			2	13'28	11'41	5,5	12'33	10'39	9	11'07	9'36	12,5	9'20	8'13
			2,5	13'21	11'30	6	12'22	10'30	9,5	10'49	9'24	13	9'04	8'00
			3	13'14	11'18	6,5	12'11	10'21	10	10'31	9'12	13,5	8'46	7'48
			3,5	13'06	11'05	7	12'00	10'13	10,5	10'13	9'00	14	8'28	7'35
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	6	Échauffement	Préparation aléatoire et incomplète.			Préparation stéréotypée.			Préparation adaptée à l'effort à produire.			Préparation progressive et adaptée à l'effort à produire.		
		Estimation de sa performance	Estimation plus ou moins... ...20 secondes			Estimation plus ou moins... ...15 secondes			Estimation plus ou moins... ...10 secondes			Estimation plus ou moins... ...5 secondes		
Note			0	1,5	2	3	3,5	4,5	5	6				