



RÉGION ACADÉMIQUE  
HAUTS-DE-FRANCE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



# BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

▶ Session 2019 ◀

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

---

### ÉPREUVES OBLIGATOIRES ADAPTÉES

---

## Épreuve académique de MARCHÉ ADAPTÉE - BACCALAUREAT

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical type attestant de son aptitude à participer à l'épreuve.

Le jury se réserve le droit d'adapter l'épreuve en fonction du handicap avéré.

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<b>NIVEAU 4</b>		En marchant, le candidat réalise <b>3 parcours de 10mn</b> avec 5 mn de récupération entre chaque parcours. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais sera informé à mi-parcours (5 mn). Le jury relève les distances parcourues en 5 minutes et en 10 minutes pour chaque période.								
Effectuer une série de trois périodes de marche en réalisant, sans s'arrêter et à allure régulière, la meilleure distance totale durant l'épreuve. Utiliser des repères personnels pour réaliser le projet annoncé avant l'épreuve.		<p><b>Après l'échauffement et avant la première période de marche</b>, le candidat indique au jury sur une fiche la distance visée pour chacune des trois périodes de 10 minutes suivantes.</p> <p><b>L'écart au projet</b> correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée lors de chaque période.</p> <p><b>La régularité</b> est calculée par rapport à l'écart entre les distances réalisées lors de chaque période de 5 minutes.</p> <p>Si le candidat s'arrête lors d'une période, cela entraîne la note de zéro en régularité pour la période considérée.</p> <p>Le parcours sera balisé tous les 25 m.</p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE N4 EN COURS D'ACQUISITION				COMPÉTENCE DE N4 ACQUISE				
<b>06 / 20</b>	<b>REGULARITE</b> Somme des écarts entre [la distance sur 10 minutes divisée par 2] et [la distance sur 5 minutes]	Note	Total en mètres		Note	Total en mètres		Note	Total en mètres	
		3	] 150 - 175 ] m		4.5	] 75 - 100 m ] m		6	Moins de 25 m	
		2	] 175 - 200 ] m		4	] 100 - 125 ] m		5.5	] 25 - 50 ] m	
		1	] 200 - 225 ] m		3.5	] 125 - 150 ] m		5	] 50 - 75 ] m	
		0.5	Ecart supérieur à 225 mètres							
<b>10 / 20</b>	<b>INTENSITE – VITESSE DE MARCHÉ</b>  Distances cumulées des 3x10mn	DISTANCES		DISTANCES		DISTANCES		DISTANCES		
		Note	Fillles	Garçons	Note	Fillles	Garçons	Note	Fillles	Garçons
		5	] 3100 - 3300 ] m	] 3500 - 3700 ] m	7.5	] 3900 - 4000 ] m	] 4100 - 4200 ] m	10	Plus de 4200 m	Plus de 4400m
		4	] 2900 - 3100] m	] 3300 - 3500 ] m	6.5	] 3700 - 3900 ] m	] 4000 - 4100] m	9	] 4100 - 4200] m	] 4300 - 4400 ] m
		3	] 2700 - 2900 ] m	] 3100 - 3300 ] m	6	] 3500 - 3700 ] m	] 3900 - 4000 ] m	8	] 4000 - 4100] m	] 4200 - 4300 ] m
		2	] 2500 - 2700 ] m	] 2900 - 3100] m	5.5	] 3300 - 3500 ] m	] 3700 - 3900 ] m			
1	Distances inférieures									
<b>04 / 20</b>	<b>ECART AU PROJET</b> Somme des écarts entre les distances prévues et celles réalisées	2	] 250 m – 300 ]		3	] 125 m - 200 m]		4	INFERIEUR A 75 METRES	
		1	SUPERIEUR A 300 METRES		2.5	] 200 – 250 m]		3.5	] 125 m – 75 m ]	

## EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :

PERIODE 1				PERIODE 2				PERIODE 3				
PREVU		1100 M		PREVU		1100M		PREVU		1100M		
REALISE	5 MIN	600 M		REALISE	5 MIN	650 M		REALISE	5 MIN	600 M		
	10 MIN	1100 M	/2= 550 M		10 MIN	1200 M	/2 = 600 M		10 MIN	1150 M	/2= 575 M	
REGULARITE		ECART	50 M	REGULARITE		ECART	50 M	REGULARITE		ECART	25 M	
PROJET		ECART	0 M	PROJET		ECART	100 M	PROJET		ECART	50 M	
REGULARITE 50 M + 50 M + 25 M = 125 M			<b>4 / 6</b>	INTENSITE 1100 M + 1200 M + 1150 M = 3450 M			<b>5.5 / 10</b>	PROJET 0 M + 100 M + 50 M = 150 M			<b>3 / 4</b>	TOTAL 4 + 5.5 + 3 = <b>12.5 / 20</b>

## Épreuve académique de NATATION ADAPTÉE - BACCALAURÉAT

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
<b>NIVEAU 4</b>		<p>Nager la <b>plus grande distance dans un temps limité à 12mn</b> en utilisant librement toutes les techniques de nage et en adoptant <b>une régularité d'allure</b>.</p> <p><b>Après l'échauffement</b>, le candidat indique au jury la distance qu'il envisage de réaliser à 12,50m près.</p> <p><b>La régularité</b> est calculée en comparant les temps effectifs de chaque 100m au temps moyen. Le jury prend le temps de passage du candidat à chaque 100m nagé et définit le temps moyen en divisant le temps cumulé par le nombre de 100m nagés. [Exemple : pour 450m nagés, le jury prend le temps de passage à 100m, 200m, 300m et 400m.]</p> <p><b>Pour l'intensité</b>, la dernière longueur sera accordée dès le 15<sup>ème</sup> mètre franchi. <b>Un arrêt</b> est comptabilisé à partir de 5 secondes passées sans se déplacer.</p> <p><b>L'écart au projet</b> correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée.</p> <p>Une seule tentative sera accordée à chaque candidat.</p> <p>L'utilisation des palmes sera autorisée si une déficience au niveau du train supérieur est certifiée par l'autorité médicale scolaire.</p>									
<b>POINTS À AFFECTER</b>	<b>ÉLÉMENTS À ÉVALUER</b>	<b>COMPÉTENCE DE N4 EN COURS D'ACQUISITION</b>				<b>COMPÉTENCE DE N4 ACQUISE</b>					
<b>06 / 20</b>	<b>RÉGULARITÉ</b> Somme des écarts entre le temps moyen calculé et le nombre de 100m nagés.	Note				Note					
		3	40''			4.5	20''				
		2	1'			3.5	30''				
		1	1'30								
		0.5	Ecart supérieur 2'								
<b>10 / 20</b>	<b>INTENSITÉ – VITESSE DE NAGE</b>	Note	<b>DISTANCES</b>		Note	<b>DISTANCES</b>		Note	<b>DISTANCES</b>		
			<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>		<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>		<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	
		5	400m ou 475m P	450m ou 550m P	7.5	- 550m ou 650m P	- 650m ou 750m P	10	+ 600m ou 750m P	700m ou 850m P	
		4	375m ou 450m P	425m ou 525m P	6.5	500m ou 600m P	575m ou 675m P	9	600m ou 725m P	650m ou 800m P	
		3	350m ou 425m P	400m ou 475m P	6	450m ou 550m P	550m ou 650m P	8	+ 550m ou 675m P	+ 650m ou 775m P	
		2	- 350m ou - 425m P	- 400m ou - 475m P	5.5	425m ou 525m P	500m ou 625m P				
1	1 arrêt même si 12 mn de nage										
<b>04 / 20</b>	<b>ECART AU PROJET</b> écart entre la distance prévue et celle réalisée	2	Erreur de ± 75m			3	Erreur de ± 25m		4	Distance annoncée réalisée	
		1	Erreur de ± 100m			2.5	Erreur de ± 50m		3.5	Erreur de ± 12.50m	

## EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :

Temps moyen : 2'30		Temps cumulé	100	2'15	200	4'45	300	7'20	400	10'	500		600		700		800			
PRÉVU	450 m	Temps par 100m	2'15		2'30		2'35		2'40											
REALISÉ	425 m	Temps moyen	2'30		2'30		2'30		2'30											
ECART	25 m	ECART	15''		0		5''		10''											
NOTATION	<b>REGULARITE</b>				<b>3.5 / 6</b>		<b>INTENSITE</b>				<b>5.5 / 10</b>		<b>PROJET</b>				<b>3 / 4</b>		<b>TOTAL</b>	
	15 + 0 + 5 + 10 = 30						425				450 – 425 = 25				4.5 + 5.5 + 3 =		<b>12 / 20</b>			

**Épreuve académique de VELO D'INTERIEUR - BACCALAURÉAT**

*L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.*

**VELO D'INTÉRIEUR - ÉPREUVE ADAPTÉE – ACADEMIE D'AMIENS**

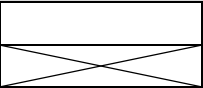
Après une phase libre de préparation, le candidat réalise 2 courses à vélo d'une durée de 20 minutes chacune, il dispose de 15 minutes de récupération entre les 2 courses. Il pédale sans montre ni chronomètre ni écouteurs, mais une information sur la distance lui est donnée à mi parcours (10 minutes).

Avant l'épreuve le candidat remplit une fiche indiquant :

- ↺ la distance prévue pour chaque course
- ↺ le niveau de résistance du pédalage

Après la première course, le candidat a la possibilité de modifier son projet (la distance et/ou le niveau de résistance) en fonction de ses ressentis (essoufflement, fatigue, tensions musculaires ...). Il peut également modifier le niveau de résistance pendant les courses.

<b><u>NIVEAU DE COMPÉTENCE</u></b>	<b><u>Niveau non Atteint (0-9)</u></b>			<b><u>Niveau Atteint (10-15)</u></b>			<b><u>Niveau Atteint et Stabilisé (16-20)</u></b>		
	Peu de préparation avant l'épreuve Le projet n'est pas correctement réalisé Les distances et la gestion ne sont pas maîtrisées			Se préparer pour effectuer une série de courses afin de réaliser la meilleure régularité possible ainsi que la meilleure distance possible. Recherche à respecter le projet annoncé			Se préparer à gérer une série de courses conçue et anticipée à l'avance. La préparation et la récupération permettent de réaliser le projet.		
<b><u>ECART AU PROJET</u></b> Cumul des écarts en valeur absolue entre distance prévue et distance réalisée (/08)	Note / 08	Ecart en m		Note / 08	Ecart en m		Note / 08	Ecart en m	
	03	600m		06	300		08	100	
	02	700m		05	400		07	200	
	01	800m		04	500				
<b><u>INTENSITÉ</u></b> Distances cumulées (/06)	Note / 06	FILLES	GARÇONS	Note / 06	FILLES	GARÇONS	Note / 06	FILLES	GARÇONS
		Distances en km	Distances en km		Distances en km	Distances en km		Distances en km	Distances en km
	2.4	11	12	4.2	12.5	13.5	6	15	16
	1.8	10.5	11.5	3.6	12	13	5.4	14	15
1.2	10	11	3	11.5	12.5	4.8	13	14	
<b><u>PERTNENCE DU PROJET</u></b> <b><u>PREPARATION ET</u></b> <b><u>RECUPERATION</u></b> (/06)	Le candidat est en difficulté au cours de l'épreuve (essoufflement excessif, baisse d'intensité repérable) mais ne modifie pas son projet ou le modifie de manière inadaptée.			Le candidat réussit globalement son projet en y apportant des modifications pertinentes au cours et/ou entre les courses. La préparation et la récupération sont partiellement adaptées			Le candidat réussit le projet prévu grâce à une préparation et une récupération adaptées, intégrées au projet.		

<b>NOM ET PRÉNOM DU CANDIDAT</b>				<b>JURYS</b>			
<b>PROJET</b>	Distance course 1 :		Distance course 2 :		Niveau de résistance course 1		Niveau de résistance course 2
<b>MODIFICATION</b>							
<b>RÉALISATION</b>							
<b>NOTATION</b>	<b>RÉGULARITÉ / 08</b>		<b>INTENSITÉ / 06</b>		<b>COHÉRENCE / 06</b>		<b>TOTAL / 20</b>