

**EPREUVE de MARCHÉ ADAPTEE : 3 X 500 m**

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p><b>Niveau 3</b> : pour produire la meilleure performance sur une série de marches sportives, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</p>	<p>Chaque candidat réalise 3 fois 500 mètres chronométrés à la seconde par un enseignant. Le temps de récupération entre les séries est de 15 minutes maximum. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué à 250 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 50% de la note. L'écart entre les deux temps extrêmes compte pour 30%. L'échauffement et la récupération comptent pour 20%. La notation se fera en fonction des consignes de l'enseignant.</p>								
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Niveau 3 en cours d'acquisition</b>			<b>Niveau 3 en cours d'acquisition</b>			<b>Niveau 3 acquis</b>		
<p><b>TEMPS CUMULES DES 3 MARCHES DE 500 m</b></p> <p><b>/ 10 Pts</b></p>	<b>Note /10</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
	<b>4</b>	- de 21'15	- de 17'00	<b>7</b>	- de 16'30	- de 14'00	<b>10</b>	- de 13'00	- de 11'15
	<b>3</b>	- de 22'30	- de 18'00	<b>6</b>	- de 18'00	- de 15'00	<b>9</b>	- de 14'00	- de 12'00
	<b>2</b>	- de 24'00	- de 19'00	<b>5</b>	- de 20'00	- de 16'00	<b>8</b>	- de 15'00	- de 13'00
	<b>1</b>	- de 26'	- de 20'00						
<p><b>ECART TEMPS EXTRÊMES (Barème mixte)</b></p> <p><b>/ 6 Pts</b></p>	<b>Note / 6</b>		<b>Ecart en secondes</b>	<b>Note / 6</b>		<b>Ecart en secondes</b>	<b>Note / 6</b>		<b>Ecart en secondes</b>
	3		36'' à 40''	4,5		21'' à 25''	6		0 à 10''
	2,5		41'' à 45''	4		26'' à 30''	5,5		11'' à 15''
	2		46'' à 50''	3,5		31'' à 35''	5		16'' à 20''
	1		51'' à 55''						
<p><b>Echauffement et récupération</b></p> <p><b>/ 4 Pts</b></p>	<p>Debout, statique (ex : une simple activation générale avant l'épreuve)</p> <p>De 0 à 1,5 pt</p>			<p>Marche discontinue (ex : existence des deux phases, mais plus formelles que fonctionnelles)</p> <p>De 2 à 3 pts</p>			<p>Marche de récupération + étirements (Les deux phases sont fonctionnelles)</p> <p>3,5 ou 4 pts</p>		