

EPREUVE de MARCHÉ ADAPTEE : 3 X 500 m

COMPETENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<p>Niveau 4 : pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de marches sportives dont l'allure est anticipée.</p>	<p>Chaque candidat réalise 3 séquences de 500 m chronométrées à la seconde par un enseignant. Le temps de récupération entre les séries est de 10 minutes maximum. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué à 250 m. Après l'échauffement et avant la 1^{ère} marche, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m. Après la 1^{ère} marche, l'élève indique sur une fiche le temps visé sur le deuxième 500m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte sur 70% de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart du projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%.</p>								
Eléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition			Niveau 3 en cours d'acquisition			Niveau 3 acquis		
<p>TEMPS CUMULES POUR LES 3 X 500 m réalisés</p> <p>/ 12 PTS</p>	D 1			D 2			D 3		
	Pts	Filles	Garçons	Pts	Filles	Garçons	Pts	Filles	Garçons
	0,5	+25'00	+23'30	0,5	+ 23'00	+21'30	0,5	+21'30	+20'00
	1	25'00	23'30	1	23'00	21'30	1	21'30	20'00
	2	24'00	22'30	2	22'00	20'30	2	20'30	19'00
	3	23'00	21'30	3	21'30	19'30	3	19'30	18'00
	4	22'00	20'30	4	20'00	18'30	4	18'30	17'00
	5	21'00	19'30	5	19'00	17'30	5	17'30	16'00
	6	20'00	18'30	6	18'00	16'30	6	16'30	15'00
	7	19'00	17'30	7	17'00	15'30	7	15'30	14'00
	8	18'30	17'00	8	16'30	15'00	8	15'00	13'30
	9	18'00	16'30	9	16'00	14'30	9	14'30	13'00
	10	17'30	16'00	10	15'30	14'00	10	14'00	12'30
	11	17'00	15'30	11	15'00	13'30	11	13'30	12'00
12	16'30 et -	15'00 et -	12	14'30 et -	13'00 et -	12	13'00 et -	11'30 et -	
<p>Préparation Et récupération</p> <p>/ 2 pts</p>	1 pt			1,5 pt			2pts		
	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en train désordonnée et aléatoire (allures trop lentes et/ou trop rapides) - Mobilisations articulaires incomplètes par rapport au handicap 			<ul style="list-style-type: none"> - Dans son 1^{er} échauffement intègre des allures de son 500m. - Mise en train progressive. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération active adaptée au handicap. 			<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de mètres avant le 1^{er} départ. - Mise en train progressive et continue. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve et en lien avec le handicap. - Récupération intégrant une mise en activité pour le 2^{ème} et 3^{ème} 500m. 		
<p>Anticipation de l'allure ECART PROJET (Barème mixte)</p> <p>/ 6 pts</p>	0,5 à 2 pts		Ecart en secondes	2,5 à 4 pts		Ecart en secondes	4,5 à 6 pts		Ecart en secondes
	0,5		1'20''	2,5		45''	4,5		25''
	1		1'10''	3		40''	5		20''
	1,5		60''	3,5		35''	5,5		15''
	2		50''	4		30''	6		10''