

Epreuve adaptée CC5. Marcher 4 fois 10'.

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve « Marcher 4 fois 10' »									
Niveau 1: Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme) Niveau 2: Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé		L'épreuve est constituée de 4 périodes de 10' chacune. Entre les périodes 1 et 2, puis 3 et 4, 1' de repos. Entre les périodes 2 et 3, 10' de repos. Elle se réalise sur un parcours de 200m. Le candidat doit changer d'allure de marche à chacune des périodes. Avant cette épreuve de 4 fois 10', la Vitesse Maximale de Marche (VMM) du candidat sera évaluée sur une distance de 50m (2 essais). En début de séquence, le candidat doit construire le projet de sa séance d'entraînement. Il la situe dans son programme d'entraînement. L'objectif est de développer un état de santé adapté à sa condition physique. Pour chacune des périodes, Il indique le temps estimé par tour. A chaque nouvelle période de 10', pour contrôler son allure, l'élève bénéficie de trois informations: temps de passage après un demi-tour, temps de passage après un tour, coup de sifflet à 5'. Après l'épreuve, il analyse ce qu'il a fait.									
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			Degré d'acquisition du Niveau 1				Degré d'acquisition du Niveau 2.		
4 points	La performance est à apprécier selon les capacités et inaptitudes de l'élève d'une part, et, d'autre part, selon le barème indiqué.		30.0	29.4	27.7	25.7	24.0	22.5	21.2	20.0	19
		FILLES	0.5		1	1.5	2	3	4		
		G.			0.5		1	1.5	2	3	4
3 points	Différence entre la distance réalisée (Dr) et la distance annoncée (Da).	> à 10% et < à 15%		> à 4% et < à 10%		> à 1% et < à 4%				Egal ou < à 1%	
		0.5		1		2				3	
6 points	Maîtrise des vitesses ou moyenne des écarts temps de passages prévus/réalisés.	> à 7"		< à 7" et > à 5"		< à 5" et > à 4"		< à 4" et > à 3"		< à 3" et > à 2"	
		1		2		3		4		5	
4 points	Vitesse moyenne sur les 4 x 10' (V 40) rapportée aux capacités de l'élève (VMM)	> à 60% et < à 67%				> à 68% et < à 75%		> à 75% et < à 80%		> à 80%	
		1				2		3		4	
3 points	Justification du projet et analyse de ce qui a été fait.	Projet incohérent avec l'objectif. Projet mal renseigné, imprécis. Analyse erronée ou sommaire.			Projet cohérent: l'analyse et les divers éléments sont justifiés par des connaissances générales sur l'entraînement et par les sensations du candidat.				Projet original, adapté à l'objectif et aux capacités de l'élève. Projet et analyse sont justifiés par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et ses sensations.		
		1			2				3		