

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve « Marcher 4 fois 10' »										
<p>Niveau 3: Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme)</p> <p>Niveau 4: Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé</p>		<p>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.</p> <p>Avant cette épreuve de 4 fois 10', la Vitesse Maximale de Marche (VMM) du candidat sera évaluée sur une distance de 50m (2 essais).</p> <p>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.</p> <p>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'.</p> <p>Après l'épreuve, il analyse ce qu'il a fait.</p>										
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 3 non atteint				Degré d'acquisition du Niveau 3				Degré d'acquisition du Niveau 4.		
4 points	VMM sur 50 m : 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			
		GARCONS			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''		Moins de 2''
		1		2		3		4		5		6
4 points	Vitesse moyenne sur les 4 x 10' (V40) 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		