

Demi- fond – épreuve de marche adaptée

CANDIDATS POTENTIELS : *Obésité, asthme, syndrome rotulien*

Principes de passation de l'épreuve

Chaque candidat réalise 2 marches de 400 m (récupération 8 minutes maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant.

Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 200 m.

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 400 m.

Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 400 m.

La performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Le barème pourra être modifié le cas échéant par le Président du jury au regard de la situation du candidat.

Les attendus évalués :

Les AFL évalués :

- « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision » : Permet d'évaluer la capacité du candidat à répartir ses efforts au cours d'une série et entre les séries pour réaliser la meilleure performance possible cumulée.
- « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. » : permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve s'appréciant par : un échauffement adapté et une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée **a posteriori**.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps Filles	Temps garçons	Note	Temps Filles	Temps garçons	Note	Temps Filles	Temps garçons	Note	Temps Filles	Temps garçons
« S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision »	14	Performance maximale cumulée	0,5	15'	13'	4	12'40	10'45	7,5	10'30	9'	11	8'45	7'15
			1	14'40	12'30	4,5	12'20	10'30	8	10'15	8'45	11,5	8'30	7'
			1,5	14'20	12'	5	12'	10'15	8,5	10'	8'30	12	8'15	6'45
			2	14'	11'45	5,5	11'40	10'	9	9'45	8'15	12,5	8'	6'30
			2,5	13'40	11'30	6	11'20	9'45	9,5	9'30	8'	13	7'45	6'20
			3	13'20	11'15	6,5	11'	9'30	10	9'15	7'45	13,5	7'30	6'10
			3,5	13'	11'	7	10'45	9'15	10,5	9'	7'30	14	7'15	6'
« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	6	Echauffement Estimations de sa performance	Préparation aléatoire et incomplète Estimations à + ou - 25". 0-1,5 pts			Préparation stéréotypée Estimations à + ou - 20". 1,5- 3pts			Préparation adaptée à l'effort Estimations à + ou - 15". 3- 4,5 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive Estimations à + ou - 10". 4,5-6 pts		