

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP et BEP
MARCHÉ DEMI FOND – ÉPREUVE ADAPTÉE ACADEMIQUE

COMPÉTENCES ATTENDUES NIVEAU 3		MARCHÉ DEMI FOND / PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
NIVEAU 3 Produire la meilleure performance sur une série de marche, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.		<p>En marche athlétique (conservation d'un appui au sol et en alignant ses pas sur l'axe du déplacement) ? chaque élève réalise 3 parcours de 500m chronométrés par un enseignant au 1/10 de seconde.</p> <p>Les élèves marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m.</p> <p>Avant l'épreuve, l'élève indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m. Après la première épreuve, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500m.</p> <p>Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70% de la note de marche DE demi-fond. L'écart au projet (somme des deux écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%.</p>								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 NON ACQUIS DE 0 à 9			DEGRE D 'ACQUISITION DU NIVEAU 3 ACQUIS DE 10 à 20					
14 / 20	Temps cumulé pour les 3 fois 500 mètres réalisés	note	Temps filles	Temps garçons	note	Temps filles	Temps garçons	note	Temps filles	Temps garçons
		0,75	12'	8'50	6	8'37	6'20	11,25	6'31	5'08
		1,5	11'25	8'20	6,75	8'15	6'10	12	6'26	5'03
		2,25	10'50	7'50	7,5	7'56	6'00	12,75	6'21	4'58
		3	10'20	7'20	8,25	7'38	5'49	13,5	6'16	4'53
		3,75	9'50	6'50	9	7'20	5'38	13,75	6'11	4'48
		4,5	9'24	6'40	9,75	7'03	5'27	14	6'06	4'45
		5,25	8'59	6'30	10,5	6'47	5'17			
3 / 20	Ecart au projet	1 point Ecart cumulé en sec entre 10 et 15			2 points Ecart cumulé en sec entre 5 et 9			3 points Ecart cumulé en sec entre 0 et 4		
3/20	Préparation, récupération	Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche). Mobilisations articulaires incomplètes.			Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m. Mise en train progressive. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération active immédiatement après l'effort (marche).			Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1er départ. Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3ème 500m.		

Fiche élève :

NOM :

Prénom :

classe :

	Temps prévus	Temps réalisés	Ecart
1 ^{er} 500 mètres			
2 nd 500 mètres			
3 ^{ème} 500 mètres			
		↓	↓
		Performance = Somme des trois 500 mètres	Ecart = Somme des écarts des deux premiers 500 mètres

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP et BEP
MARCHÉ DEMI FOND – ÉPREUVE ADAPTÉE ACADEMIQUE

--	--	--