

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP et BEP / MARCHE EN DUREE
EPREUVE ADAPTEE ACADEMIQUE

COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3		MARCHE EN DUREE / PRINCIPES D'ELABORATION DE L' EPREUVE											
<p>NIVEAU 3 Parcourir 4000 mètres en marchant régulièrement, en moins de 35'33 (Filles) et 30'58 (Garçons).</p> <p>Etablir et respecter un projet de marche.</p>		<p>Règles de l'épreuve de 4000 m de marche :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronomètres et montres interdits • Temps de passage communiqué à chaque tour • Arrêts interdits <p>L'élève présente avant l'épreuve un projet comprenant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le temps total prévu pour le 4000 mètres (projet de performance) 											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS						DEGRE D 'ACQUISITION DU NIVEAU 4 DE 10 à 20					
8 / 20	Performance	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons
		60 min	1	48 min	48 min	2,5	40 min	42 min	4	35 min	35 min	6	31 min
		53 min	1,5	43 min	45 min	3	38 min	40 min	4,5	34 min	34 min	6,5	30 min
		50 min	2	41 min	43 min	3,5	36 min	38 min	5	33 min	33 min	7	29 min
								36 min	5,5	32 min	32 min	8	28 min
8 / 20	Régularité : Barème du nombre de tours réguliers réalisés sur une piste de 400 mètres	Nombre de tours réguliers		points		Nombre de tours réguliers		points		Nombre de tours réguliers		points	
		2		1		5		4		8		6.5	
		3		2		6		5		9		7	
		4		3		7		6		10		8	
4 / 20	Ecart au projet du temps pour réaliser le 4000 mètres.	Ecart au projet total		Points		Ecart au projet total		Points		Ecart au projet total		Points	
		➤ 45 sec		1		36 sec – 41 sec		2,5		26 sec – 31 sec		3,5	
		41 sec – 45 sec		2		31 sec – 36 sec		3		< 31 sec		4	