

Compétence attendue

Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de marches actives dont l'allure est anticipée.

Principes d'élaboration de l'épreuve

Le candidat réalise 3 marches (M1, M2, M3) de 10mn (récupération de 5 mn maximum entre chaque marche) chronométrées par un enseignant à la seconde et mesurées au mètre près. Le candidat annonce avant son départ la distance projet pour M1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après M1. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un signal leur est donné à 5mn (pour M1 et M2).
 Pour M1, si le candidat passe le plot projet avant la fin des 10mn, le jury prend un temps de passage ce qui permet de vérifier que le candidat ne ralentit pas après, et d'établir, le cas échéant, de combien il aurait dépassé celui-ci à l'issue des 10 mn sans ralentir.
 La distance cumulée compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.

pts	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis									Degré d'acquisition du niveau 4			Niveau 4 acquis		
		Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons	Note / 14	Distance filles	Distance garçons						
14	Distance cumulée pour les 3 marches réalisées	0.5	1920	2220	7	3180	3480	11	3900	4200						
		1	2070	2370	7.5	3270	3570	11.5	4000	4300						
		1.5	2190	2490	8	3360	3660	12	4100	4400						
		2	2280	2580	8.5	3450	3750	12.5	4200	4500						
		2.5	2370	2670	9	3540	3840	13	4300	4600						
		3	2460	2760	9.5	3630	3930	13.5	4400	4700						
		3.5	2550	2850	10	3720	4020	14	4500	4800						
		4	2640	2940	10.5	3810	4110									
		4.5	2730	3030												
		5	2820	3120												
5.5	2910	3210														
6	3000	3300														
6.5	3090	3390														
4	<p>Stratégie : le candidat annonce avant son départ la distance estimée pour M1 et choisit une des 8 stratégies proposées ci-contre. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de M1</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 (stratégies non hiérarchisées)</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de distance d'une marche à l'autre (plus, moins, égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple : Schéma choisi n°5 = moins de distance sur M2 que sur M1, même distance sur M3 que sur M2</p> <p>La fourchette à l'intérieur de laquelle on considère que la performance est égale, est de 0 à 20m.</p>														
		<p>Respect de la distance sur M1 : 1pt Ecart inférieur à 20m = 1 / 20 à 40m = 0.5/ plus de 40m = 0 Respect de la stratégie sur 3 pts et régulation</p>	<p>Aucune stratégie M1-M2 et M2-M3 n'est respectée</p> <p>0 pt</p>	<p>Une stratégie M1-M2 ou M2- M3 est respectée (avec régulation)</p> <p>1 pt</p>	<p>Une stratégie M1-M2 ou M2-M3 est respectée (sans régulation)</p> <p>2 pts</p>	<p>La stratégie M1-M2-M3 est respectée (avec régulation)</p> <p>2,5 pts</p>	<p>La stratégie M1-M2-M3 est respectée (sans régulation)</p> <p>3 pts</p>									
2	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.</p> <p>0 pt</p>			<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de sa marche. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.</p> <p>1 pt</p>			<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour M2et M3.</p> <p>2 pts</p>								