

Demi- fond – épreuve de marche adaptée

CANDIDATS POTENTIELS : *Obésité, asthme, syndrome rotulien*

Principes de passation de l'épreuve

Chaque candidat réalise une marche de 800m chronométrée à la seconde près par un enseignant.
Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 400 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.

Pendant l'épreuve, le candidat gère son allure de pour essayer de marcher le second 400m au moins aussi vite que le premier.

À l'issue de l'épreuve le candidat estime son temps.

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.

De même l'épreuve peut être adaptée selon les préconisations médicales (ex : 2 fois 400m avec 8' de récupération).

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**.

Règlement : Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabattement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur sa performance finale

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
« 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 »	10	Performance maximale totale	Note	Temps Filles	Temps garçons	Note	Temps Filles	Temps garçons	Note	Temps Filles	Temps garçons	Note	Temps Filles	Temps garçons
			0,5	15'	13'	4	12'40	10'45	6,75	10'30	9'	8,5	8'45	7'15
			1	14'40	12'30	4,5	12'20	10'30	7	10'15	8'45	8,75	8'30	7'
			1,5	14'20	12'	5	12'	10'15	7,25	10'	8'30	9	8'15	6'45
			2	14'	11'45	5,5	11'40	10'	7,5	9'45	8'15	9,25	8'	6'30
			2,5	13'40	11'30	6	11'20	9'45	7,75	9'30	8'	9,5	7'45	6'20
			3	13'20	11'15	6,25	11'	9'30	8	9'15	7'45	9,75	7'30	6'10
			3,5	13'	11'	6,5	10'45	9'15	8,25	9'	7'30	10	7'15	6'
	4	Gestion de l'allure de marche	Le temps du deuxième 400M marche par rapport au premier 400m est :											
			Supérieur à 30'' = 0 pt	Supérieur et compris entre 26 à 30'' d'écart = 0,5 pt	Supérieur et compris entre 21 à 25'' d'écart = 1pt	Supérieur et compris entre 16 à 20'' d'écart = 1,5 pts	Supérieur et compris entre 11 à 15'' d'écart = 2 pts	Supérieur et compris entre 6 à 10'' d'écart = 2,5 pts	Identique ou supérieur de 5'' = 3 pts		Inférieur = 4pts			
« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	3	Echauffement	Préparation aléatoire et incomplète 0 à 0,75 pts			Préparation stéréotypée 1 à 1,5 pts			Préparation adaptée à l'effort 1,75 à 2,25 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive 2,5 à 3 pts		
	3	Estimation de sa performance totale	Estimation entre 21 et 30'' 0 à 0,75 pts			Estimation entre 16 et 20'' 1 à 1,5 pts			Estimation entre 11 et 15'' 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 10'' ou moins. 2,5 à 3 pts		