

MARCHE ADAPTÉE

Principes de passation de l'épreuve :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 mètres chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury au 400 mètres.

- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base [pour situer sa performance](#) et à la constitution des séries.
- À l'issue de la course le candidat estime son temps à la seconde.

Règlement: il est interdit de courir. C'est à dire que le candidat doit toujours avoir un pied en contact avec le sol. En cas d'avertissement, une pénalité de 10 secondes sera attribuée. Après 2 pénalités, le candidat se verra attribué la note 0 s'il continue à courir ou trotter.

Les Attendus de Fin de Lycée (AFL) évalués sont :

1. L'AFL1 « 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 ». Cet Attendu de Fin de Lycée permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut degré de performance possible.
2. L'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance ». Cet Attendu de Fin de Lycée permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :
 - a. Un échauffement adapté et progressif ;
 - b. Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée a posteriori (après avoir couru).

AFL	Éléments à évaluer	DEGRE 1			DEGRE 2			DEGRE3			DEGRE4		
		Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons
AFL1 « 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 ».	Performance Notée sur 14 points	0.5	7'45	7'15	4	7'10	6'40	7.5	6'35	6'05	11	6'00	5'30
		1	7'40	7'10	4.5	7'05	6'35	8	6'30	6'00	11.5	5'55	5'25
		1.5	7'35	7'05	5	7'00	6'30	8.5	6'25	5'55	12	5'50	5'20
		2	7'30	7'00	5.5	6'55	6'25	9	6'20	5'50	12.5	5'45	5'15
		2.5	7'25	6'55	6	6'50	6'20	9.5	6'15	5'45	13	5'40	5'10
		3	7'20	6'50	6.5	6'45	6'15	10	6'10	5'40	13.5	5'35	5'05
		3.5	7'15	6'45	7	6'40	6'10	10.5	6'05	5'35	14	5'30	5'00
AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance ».	Qualité de l'échauffement	Préparation aléatoire et incomplète			Préparation stéréotypée			Préparation adaptée à l'effort			Préparation adaptée à l'effort et progressive		
	Note sur 3 points	0 à 0.75 pt			1 à 1.5 pts			1.75 à 2.25 pts			2.5 à 3 pts		
	Estimation de sa Performance	Ecart supérieur à 25 "			Ecart 23 à 25"	Ecart 20 à 22"	Ecart 17 à 19"	Ecart 14 à 16"	Ecart 11 à 13"	Ecart 8 à 10"	Inférieur à 8 "		
	Note sur 3 points	0 à 0.75 pt			1 pt	1.25 pts	1.5 pts	1.75 pts	2 pts	2.5 pts	3 pts		