

MARCHE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE					
COMPÉTENCE ATTENDUE		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 marches de 500 m (récupération 8 mn maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant.					
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		<p>Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m.</p> <p>Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m.</p> <p>Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.</p> <p>Il est important de déterminer le contrat santé de marche (allure maximale autorisée), en fonction des données du certificat médical.</p> <p>Pour cela un test de Vitesse Maximale de Marche Autorisée (VMMA) peut être réalisé préalablement à l'épreuve : cette vitesse doit être identifiée au moins à 2 reprises au cours du cycle d'enseignement en parcourant la plus grande distance possible en 10 séquences de marche de 36 secondes chacune, entrecoupées de 24 secondes de récupération. Un balisage par des plots tous les 10 mètres permettra la lecture directe de la vitesse en km/h (8 plots atteints = 8 km/h). La VMMA est définie en faisant la moyenne des 10 résultats obtenus)</p>					
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis		Degré d'acquisition du NIVEAU 4			
12/20	Vitesse moyenne des 3 marches référée à la moyenne de la VMMA	Vitesse moyenne obtenue inférieure à 70 % de la VMMA		Vitesse moyenne obtenue comprise entre 70 % et inférieure à 90 % de la VMMA		Vitesse moyenne obtenue comprise supérieure à 90 % de la VMMA	
03/20	Écart au projet (en valeur absolue)	Note / 3	Écart en secondes Barème mixte	Note / 3	Écart en secondes Barème mixte	Note / 3	Écart en secondes Barème mixte
		0.3	36	1.5	16	2.4	7
		0.6	30	1.8	12	2.7	5
		0.9	25	2.1	9	3	4
		1.2	20				
02/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 point		Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 point		Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 ^{ème} et le 3 ^{ème} 500m. 2 points	
3/20	Analyse de sa prestation	Bilan succinct et trop global ne permettant pas d'envisager une amélioration de la prestation entre 0 et 1		Analyse effectuée à partir des ressentis et des performances réalisées. Une ou plusieurs voies de progrès est ou sont envisagées entre 1,5 et 2		Analyse fine (ressentis/+ performances) permettant de proposer 1 ou 2 solutions au problème rencontré. entre 2,5 et 3	