

# ACTIVITE SPORTIVE ADAPTEE MARCHE SPORTIVE

## EPREUVE d'EPS

### Contrôle adapté en épreuves ponctuelles obligatoires: BAC GT/PRO/CAP-BEP

Compétences attendues	Principes d'élaboration d l'épreuve
<p><b>Niveau 3</b> Se préparer pour effectuer une série de marches athlétiques chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de l'épreuve, en recherchant parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement .Le niveau de performance ( temps et écart au projet ) reste moyen à assez satisfaisant .</p> <p><b>Niveau 4</b> Ce niveau atteste d'une bonne utilisation des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher efficacement de son projet</p>	<p>En marche athlétique (conservation d'un appui au sol et en alignant ses pas sur l'axe du déplacement) , chaque élève réalise 3 parcours de 500m chronométrés par un enseignant au 1/10de seconde . Les élèves marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m. Avant l'épreuve, l'élève indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m. Après la première épreuve, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500m. . Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70% de la note de marche athlétique. L'écart au projet temps (somme des deux écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%. Un temps de 5 minutes de récupération est accordé entre chaque parcours de 500 m.</p>

POINTS à affecter	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 NON ATTEINT				NIVEAU 3 ATTEINT				NIVEAU 4 ATTEINT			
		Note/20	Note /14	Temps filles	Temps garçon	Note/20	Note /14	Temps filles	Temps garçon	Note/20	Note /14	Temps filles	Temps garçon
14 / 20	Temps cumulé pour les 500m réalisés	01	<b>0,7</b>	+20'	+16'30	10	<b>7</b>	14'	12'	16	<b>11,2</b>	11'15	10'
		02	<b>1,4</b>	20'	16'30	11	<b>7,7</b>	13'30	11'40	17	<b>11,9</b>	11'	9'45
		03	<b>2,1</b>	19'	15'45	12	<b>8,4</b>	13'	11'20	18	<b>12,6</b>	10'45	9'30
		04	<b>2,8</b>	18'	15'	13	<b>9,1</b>	12'30	11'	19	<b>13,3</b>	10'30	9'15
		05	<b>3,5</b>	17'15	14'30	14	<b>9,8</b>	12'	10'40	20	<b>14</b>	10'	9'
		06	<b>4,2</b>	16'30	14'	15	<b>10,5</b>	11'30	10'20				
		07	<b>4,9</b>	15'45	13'30								
		08	<b>5,6</b>	15'	13'								
		09	<b>6,3</b>	14'30	12'30								
06 / 20	Ecart au projet	Note/20	Note/06	Ecart cumulé en secondes		Note/20	Note/06	Ecart cumulé en secondes		Note/20	Note/06	Ecart cumulé en secondes	
		02	<b>0,6</b>	- de 28"		10	<b>3</b>	- de 16"		16	<b>4,8</b>	- de 7"	
		04	<b>1,2</b>	- de 25"		12	<b>3,6</b>	- de 13"		18	<b>5,4</b>	- de 6"	
		06	<b>1,8</b>	- de 22"		14	<b>4,2</b>	- de 10"		19	<b>5,7</b>	- de 5"	
		08	<b>2,4</b>	- de 19"						20	<b>6</b>	- de 4"	

MARCHE ATHLETIQUE : 3 X 500m

NOM :

Prénom:

	Temps prévus	Temps réalisés	Ecarts
1 <sup>er</sup> 500m			
2 <sup>eme</sup> 500m			
3 <sup>eme</sup> 500m			



--	--

PERFORMANCE =  
Somme des trois 500m

Somme des deux écarts