

# CC5. Marcher 4 fois 10'.

# Épreuve adaptée

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve :									
<p><b>Niveau 1</b> Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme)</p> <p><b>Niveau 2</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé</p>		<p>L'épreuve est constituée de 4 périodes de 10' chacune. Entre les périodes 1 et 2, puis 3 et 4, 1' de repos. Entre les périodes 2 et 3, 10' de repos. Elle se réalise sur un parcours de 200m. Le candidat doit changer d'allure de marche à chacune des périodes.</p> <p>Avant cette épreuve de 4 fois 10', la Vitesse Maximale de Marche (VMM) du candidat sera évaluée sur une distance de 50m (2 essais).</p> <p>En début de séquence, le candidat doit construire le projet de sa séance d'entraînement. Il la situe dans son programme d'entraînement. L'objectif est de développer un état de santé adapté à sa condition physique. Pour chacune des périodes, il indique le temps estimé par tour.</p> <p>A chaque nouvelle période de 10', pour contrôler son allure, l'élève bénéficie de trois informations: temps de passage après un demi-tour, temps de passage après un tour, coup de sifflet à 5'.</p> <p>Après l'épreuve, il analyse ce qu'il a fait.</p>									
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			Degré d'acquisition du Niveau 1				Degré d'acquisition du Niveau 2		
4 points	La performance est à apprécier selon les capacités et inaptitudes de l'élève d'une part, et, d'autre part, selon le barème indiqué.		25,7	24,0	22,5	21,2	20	19	18,0	17,1	16,4
		FILLES	0,5 pt		1 pt	1,5 pts	2 pts	3 pts	4 pts		
		GARCONS			0,5 pt		1 pt	1,5 pts	2 pts	3 pts	4 pts
3 points	Différence entre la distance réalisée (Dr) et la distance annoncée (Da).	supérieur à 10% et inférieur à 15%		supérieur à 4% et inférieur à 10%		supérieur à 1% et inférieur à 4%				Égal ou < à 1%	
		0,5 pt		1 pt		2 pts				3 pts	
6 points	Maîtrise des vitesses ou moyenne des écarts temps de passages prévus/réalisés.	Supérieur à 7''		Inférieur à 7'' et supérieur à 5''		Inférieur à 5'' et supérieur à 4''		Inférieur à 4'' et supérieur à 3''		Inférieur à 3'' et supérieur à 2''	
		1 pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts	
4 points	Vitesse moyenne sur les 4 x 10' (V 40) rapportée aux capacités de l'élève (VMM)	supérieur à 70% et inférieur à 77%			supérieur à 78% et inférieur à 85%			supérieur à 85% et inférieur à 90%		supérieur à 90%	
		1 pt			2 pts			3 pts		4 pts	
3 points	Justification du projet et analyse de ce qui a été fait.	Projet incohérent avec l'objectif. Projet mal renseigné, imprécis. Analyse erronée ou sommaire.				Projet cohérent: l'analyse et les divers éléments sont justifiés par des connaissances générales sur l'entraînement et par les sensations du candidat.			Projet original, adapté à l'objectif et aux capacités de l'élève. Projet et analyse sont justifiés par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et ses sensations.		
		1 pt				2 pts			3 pts		