|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3** | | MARCHE DEMI FOND / **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’ EPREUVE** | | | | | | | | | |
| **NIVEAU 3**  **Produire la meilleure performance sur une série de marche, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.** | | |  | | --- | | 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 1/10 de 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 DE demi-fond.  L'écart au projet temps (somme des deux écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%. | | | | | | | | | | |
| POINTS  A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 3 NON ACQUIS DE 0 à 9 | | | | | DEGRE D '**ACQUISITION** DU NIVEAU 3 ACQUIS DE 10 à 20 | | | | |
| 14 / 20 | Temps cumulé pour les 3 fois 500 mètres réalisés | **note** | **Temps filles** | **Temps garçons** | **note** | **Temps filles** | | **Temps garçons** | **note** | **Temps filles** | **Temps garçons** |
| **0.75** | 12 ‘ | 8’50 | **6** | 8’37 | | 6’20 | **11,25** | 6’31 | 5’08 |
| **1,5** | 11’25 | 8’20 | **6,75** | 8’15 | | 6’10 | **12** | 6’26 | 5’03 |
| **2,25** | 10’50 | 7’50 | **7,5** | 7’56 | | 6’00 | **12,75** | 6’21 | 4’58 |
| **3** | 10’20 | 7’20 | **8,25** | 7’38 | | 5’49 | **13,5** | 6’16 | 4’53 |
| **3,75** | 9’50 | 6’50 | **9** | 7’20 | | 5’38 | **13,75** | 6’11 | 4’48 |
| **4,5** | 9’24 | 6’40 | **9,75** | 7’03 | | 5’27 | **14** | 6’06 | 4’45 |
| 5,25 | 8’59 | 6’30 | **10,5** | 6’47 | | 5’17 |  |  |  |
| 3 / 20 | **Ecart au projet** | 1 point  Ecart cumulé en sec  entre 10 et 15 | | | 2 points  Ecart cumulé en sec  entre 5 et 9 | | | | 3 points  Ecart cumulé en sec  entre 0 et 4 | | |
| 3/20 | **Préparation, récupération** | Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche). Mobilisations articulaires incomplètes. | | | Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m. Mise en train progressive. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l’épreuve.  Récupération active immédiatement après l’effort (marche). | | | | Vérification de l’allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1er départ.  Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l’épreuve.  Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3ème 500m. | | |

**Fiche élève :**

NOM : Prénom : classe :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Temps prévus | Temps réalisés | Ecarts |
| 1er 500 mètres |  |  |  |
| 2nd 500 mètres |  |  |  |
| 3ème 500 mètres |  |  |  |
|  | | ⇩  Performance = Somme des trois 500 mètres | ⇩  Ecart = Somme des écarts des deux premiers 500 mètres |
|  |  |