

ACTIVITÉ ADAPTÉE : MARCHE DEMI FOND

COMPETENCE ATTENDUE			PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE																																																								
NIVEAU 4 Parcourir 4000 mètres en marchant régulièrement, en moins de 35'33 (Filles) et 30'58 (Gars). Etablir et respecter un projet de marche.			Epreuve de 4000 m de marche			Présentation, avant l'épreuve, d'un projet comprenant :																																																					
			Règles : ➔ Chronomètres et montres interdits ➔ Temps de passage communiqué à chaque tour ➔ Arrêts interdits			① ⇒ le temps prévu à chaque tour (projet de régularité) ② ⇒ le temps total prévu (projet de performance)																																																					
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER		NIVEAU 4 NON ATTEINT			NIVEAU 4 ATTEINT																																																					
7,5 points	Performance		<table><tr><td>Filles</td><td>Note</td><td>Garçons</td></tr><tr><td>60'00</td><td>0</td><td>48'00</td></tr><tr><td>53'20</td><td>1</td><td>43'38</td></tr><tr><td>50'32</td><td>1,5</td><td>41'44</td></tr><tr><td>48'00</td><td>2</td><td>40'00</td></tr><tr><td>45'43</td><td>2,5</td><td>38'24</td></tr><tr><td>43'38</td><td>3</td><td>36'55</td></tr></table>	Filles	Note	Garçons	60'00	0	48'00	53'20	1	43'38	50'32	1,5	41'44	48'00	2	40'00	45'43	2,5	38'24	43'38	3	36'55	<table><tr><td>Filles</td><td>Note</td><td>Garçons</td></tr><tr><td>41'44</td><td>3,5</td><td>35'33</td></tr><tr><td>40'00</td><td>4</td><td>34'17</td></tr><tr><td>38'24</td><td>4,5</td><td>33'06</td></tr><tr><td>36'55</td><td>5</td><td>32'00</td></tr><tr><td>35'33</td><td>5,5</td><td>30'58</td></tr></table>	Filles	Note	Garçons	41'44	3,5	35'33	40'00	4	34'17	38'24	4,5	33'06	36'55	5	32'00	35'33	5,5	30'58	<table><tr><td>Filles</td><td>Note</td><td>Garçons</td></tr><tr><td>34'17</td><td>6</td><td>30'00</td></tr><tr><td>33'06</td><td>6,5</td><td>29'05</td></tr><tr><td>32'00</td><td>7</td><td>28'14</td></tr><tr><td>30'58</td><td>7,5</td><td>27'26</td></tr></table>	Filles	Note	Garçons	34'17	6	30'00	33'06	6,5	29'05	32'00	7	28'14	30'58	7,5	27'26
Filles	Note	Garçons																																																									
60'00	0	48'00																																																									
53'20	1	43'38																																																									
50'32	1,5	41'44																																																									
48'00	2	40'00																																																									
45'43	2,5	38'24																																																									
43'38	3	36'55																																																									
Filles	Note	Garçons																																																									
41'44	3,5	35'33																																																									
40'00	4	34'17																																																									
38'24	4,5	33'06																																																									
36'55	5	32'00																																																									
35'33	5,5	30'58																																																									
Filles	Note	Garçons																																																									
34'17	6	30'00																																																									
33'06	6,5	29'05																																																									
32'00	7	28'14																																																									
30'58	7,5	27'26																																																									
7,5 points	Régularité	Nombre de tours réguliers sur une piste de 400 mètres	Calcul du temps moyen (TM) ⇒ Calcul de l'écart toléré (3% de TM) ⇒ Nombre de tours réguliers																																																								
			<table><tr><td>Nombre de tours réguliers</td><td>Points</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td>4</td><td>3</td></tr></table>	Nombre de tours réguliers	Points	2	1	3	2	4	3	<table><tr><td>Nombre de tours réguliers</td><td>Points</td></tr><tr><td>5</td><td>4</td></tr><tr><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>7</td><td>6</td></tr></table>	Nombre de tours réguliers	Points	5	4	6	5	7	6	<table><tr><td>Nombre de tours réguliers</td><td>Points</td></tr><tr><td>8</td><td>6.5</td></tr><tr><td>9</td><td>7</td></tr><tr><td>10</td><td>7.5</td></tr></table>	Nombre de tours réguliers	Points	8	6.5	9	7	10	7.5																														
Nombre de tours réguliers	Points																																																										
2	1																																																										
3	2																																																										
4	3																																																										
Nombre de tours réguliers	Points																																																										
5	4																																																										
6	5																																																										
7	6																																																										
Nombre de tours réguliers	Points																																																										
8	6.5																																																										
9	7																																																										
10	7.5																																																										
5 points	Ecart au Projet		<table><tr><td>> 45"</td><td>0</td></tr><tr><td>41 à 45"</td><td>1</td></tr><tr><td>36 à 40"</td><td>2</td></tr></table>	> 45"	0	41 à 45"	1	36 à 40"	2	<table><tr><td>31 à 35"</td><td>2,5</td></tr><tr><td>26 à 30"</td><td>3</td></tr><tr><td>21 à 25"</td><td>3,5</td></tr></table>	31 à 35"	2,5	26 à 30"	3	21 à 25"	3,5	<table><tr><td>16 à 20"</td><td>4</td></tr><tr><td>11 à 15"</td><td>4,5</td></tr><tr><td><=10"</td><td>5</td></tr></table>	16 à 20"	4	11 à 15"	4,5	<=10"	5																																				
> 45"	0																																																										
41 à 45"	1																																																										
36 à 40"	2																																																										
31 à 35"	2,5																																																										
26 à 30"	3																																																										
21 à 25"	3,5																																																										
16 à 20"	4																																																										
11 à 15"	4,5																																																										
<=10"	5																																																										