|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 4** | | MARCHE EN DUREE / **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’ EPREUVE** | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | --- | | ***NIVEAU 4***  **Parcourir 4000 mètres en marchant régulièrement, en moins de 35’33 (Filles) et 30’58 (Garçons).**  **Etablir et respecter un projet de marche.** | | | Règles de l’épreuve de 4000 m de marche :   * Chronomètres et montres interdits * Temps de passage communiqué à chaque tour * Arrêts interdits   L’élève présente avant l’épreuve un projet comprenant :   1. Le temps prévu à chaque tour (projet de régularité) 2. Le temps total prévu pour le 4000 mètres (projet de performance) | | | | | | | | | | | | | |
| POINTS  A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 4 NON ACQUIS | | | | | | DEGRE D '**ACQUISITION** DU NIVEAU 4 DE 10 à 20 | | | | | | | |
| 7.5/20 | **Performance** | Filles | Points | Garçons | Filles | Points | Garçons | Filles | Points | | Garçons | Filles | Points | | Garçons |
| **60 min** | **1** | **48 min** | **48 min** | **2,5** | **40 min** | **42 min** | **4** | | **35 min** | **35 min** | **6** | | **31 min** |
| **53 min** | **1,5** | **43 min** | **45 min** | **3** | **38 min** | **40 min** | **4,5** | | **34 min** | **34 min** | **6,5** | | **30 min** |
| **50 min** | **2** | **41 min** | **43 min** | **3,5** | **36 min** | **38 min** | **5** | | **33 min** | **33 min** | **7** | | **29 min** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **36 min** | **5,5** | | **32 min** | **32 min** | **7,5** | | **28 min** |
| 7.5/20 | **Régularité :**  **Barème du nombre de tours réguliers réalisés sur une piste de 400 mètres** | **Nombre de tours réguliers** | | | **points** | | | **Nombre de tours réguliers** | | **points** | | **Nombre de tours réguliers** | | **points** | |
| 2 | | | **1** | | | 5 | | **4** | | 8 | | 6.5 | |
| 3 | | | **2** | | | 6 | | **5** | | 9 | | 7 | |
| 4 | | | **3** | | | 7 | | **6** | | 10 | | 7.5 | |
| 5/20 | **Ecart au projet du temps pour réaliser le 4000 mètres.** | **Ecart au projet total** | | | **Points** | | | **Ecart au projet total** | | **Points** | | **Ecart au projet total** | | **Points** | |
| * 45 sec | | | **1** | | | 31 sec – 36 sec | | **2,5** | | 16 sec – 21 sec | | **4** | |
| 41 sec – 45 sec | | | **1,5** | | | 26 sec – 31 sec | | **3** | | 11 sec – 16 sec | | **4,5** | |
| 36 sec – 41 sec | | | **2** | | | 21 sec – 26 sec | | **3,5** | | < 11 sec | | **5** | |