**Evaluation MARCHE ADAPTEE (Niveau 3)**

**COMPETENCES ATTENDUES (N3)** :

Se préparer pour effectuer une série de marche afin de réaliser la meilleure régularité possible et la meilleure distance totale durant l’épreuve. L’élève recherchera parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d’entraînement. Le niveau de performance (régularité, distance et écart au projet) reste moyen à assez satisfaisant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Niveau atteint** | **Points** |
| **G** | **F** |
| **REGULARITE****(barème mixte)**Cumule des écarts en valeur absolue par rapport à la distance moyenne parcourue**/10pts** | 250m | **1** |
| 225m | **2** |
| 200m | **3** |
| 175m | **4** |
| 150m | **5** |
| 125m | **6** |
| 100m | **7** |
| 75m | **8** |
| 50m | **9** |
| 25m | **10** |
|  |
| **INTENSITE – VITESSE DE MARCHE****(barème différencié filles / garçons**)distances cumulées des 3x10mn**/6pts** | Refus : **0**  Participation incomplète : **1** |
| **Filles** | **Garçons** | **Points** |
| Km/h | Distance | Km/h | Distance |
| <5.1 | <2550 | <5.4 | <2700 | **0.6** |
| 5.1 | 2550 | 5.4 | 2700 | **1.2** |
| 5.25 | 2635 | 5.7 | 2850 | **1.8** |
| 5.4 | 2700 | 6 | 3000 | **2.4** |
| 5.7 | 2850 | 6.3 | 3150 | **3** |
| 6 | 3000 | 6.6 | 3300 | **3.6** |
| 6.3 | 3150 | 6.9 | 3450 | **4.2** |
| 6.6 | 3300 | 7.5 | 3750 | **4.8** |
| 6.9 | 3450 | 7.8 | 3900 | **5.4** |
| 7.5 | 3750 | 8.1 | 4050 | **6** |
|  | **G** | **F** |
| **ECHAUFFEMENT - RECUPERATIONS**Contrôle du rythme cardiaque avant et après chaque parcours**/2pts** | Inexistant à insuffisant. | **0 à 0.5** |
| Acceptable à assez bien. Echauffement incomplet. | **0.75** **à 1.25** |
| Bien adapté et bien réalisé. Echauffement complet. | **1.5****à 2** |
|  | **G** | **F** |
| **ECART AU PROJET**Cohérence du projet. Le rythme de marche est adapté aux possibilités de l’élève (sous le seuil d’essoufflement).**/2pts** | Projet utopique, incohérent. Inexistant à insuffisant. | **0 à 0.5** |
| Début de cohérence. Acceptable à assez bien. | **0.75** **à 1.25** |
| Projet réaliste, cohérent. Bien adapté et bien réalisé. | **1.5****à 2** |

**EPREUVE :**

En marchant, l’élève réalise **3 parcours de 10mn** avec 7 mn de récupération entre chaque parcours. L’élève marche sans montre ni chronomètre mais sera informé à mi-parcours (5mn).

**Avant l’épreuve,** l’élève a rempli une fiche indiquant les distances visées pour chaque séquence de 10mn et son projet d’échauffement et de récupérations.

La régularité est calculée par rapport à la distance moyenne parcourue par séquence de 10mn. On cumulera les écarts à la moyenne en valeur absolue.

**La régularité compte pour 50% de la note de marche adaptée.**

**Les distances cumulées**, somme des distances parcourues à chaque séquence **comptent pour 30%.**

Les **20%** restant sont **attribués à la gestion de l’échauffement et à l’écart au projet** (cohérence du projet par rapport aux possibilités physiques de l’élève). Le parcours sera balisé tous les 25m.