

Epreuve académique de MARCHE ADAPTEE – CAP / BEP

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical type attestant de son aptitude à participer à l'épreuve.
Le jury se réserve le droit d'adapter l'épreuve en fonction du handicap avéré.

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
NIVEAU 3 Effectuer une série de trois périodes de marche en réalisant, sans s'arrêter et à allure régulière, la meilleure distance totale durant l'épreuve. Annoncer un projet personnel et chercher à le respecter		<p>En marchant, le candidat réalise 3 parcours de 10mn avec 5 mn de récupération entre chaque parcours. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais sera informé à mi-parcours (5 mn). Le jury relève les distances parcourues en 5 minutes et en 10 minutes pour chaque période.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première période de marche, le candidat indique au jury sur une fiche la distance visée pour chacune des trois périodes de 10 minutes suivantes. L'écart au projet correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée lors de chaque période. La régularité est calculée par rapport à l'écart entre les distances réalisées lors de chaque période de 5 minutes. Le parcours sera balisé tous les 25 m.</p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE N3 EN COURS D'ACQUISITION				COMPETENCE DE N3 ACQUISE				
06 / 20	REGULARITE Somme des écarts entre [la distance sur 10 minutes divisée par 2] et [la distance sur 5 minutes]	Note	Total en mètres		Note	Total en mètres		Note	Total en mètres	
		3] 150 - 175] m		4.5] 75 - 100] m		6	Moins de 25 m	
		2] 175 - 200] m		4] 100 - 125] m		5.5] 25 - 50] m	
		1] 200 – 225] m		3.5] 125 - 150] m		5] 50 - 75] m	
		0.5	Ecart supérieur à 225 mètres							
10 / 20	INTENSITE – VITESSE DE MARCHÉ Distances cumulées des 3x10mn	Note	DISTANCES		Note	DISTANCES		Note	DISTANCES	
			Filles	Garçons		Filles	Garçons		Filles	Garçons
		4] 2500 - 2700] m] 2900 - 3100] m	6.5] 3300 - 3500] m] 3700 - 3900] m	10	Plus de 4000 m	Plus de 4200m
		3] 2300 – 2500] m] 2700 - 2900] m	6] 3100 - 3300] m] 3500 - 3700] m	9] 3900 - 4000] m] 4100 - 4200] m
		2] 2100 - 2300] m] 2500 - 2700] m	5.5] 2900 - 3100] m] 3300 - 3500] m	8] 3700 - 3900] m] 4000 - 4100] m
	Distances inférieures		5] 2700 - 2900] m] 3100 - 3300] m	7.5] 3500 - 3700] m] 3900 - 4000] m		
04 / 20	ECART AU PROJET Somme des écarts entre les distances prévues et celles réalisées	2] 250 m – 300]		3] 125 m - 200 m]		4	INFERIEUR A 75 METRES	
		1	SUPERIEUR A 300 METRES		2.5] 200 – 250 m]		3.5] 125 m – 75 m]	

EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :

PERIODE 1				PERIODE 2				PERIODE 3			
PREVU		1100 M		PREVU		1100M		PREVU		1100M	
REALISE	5 MIN	600 M		REALISE	5 MIN	650 M		REALISE	5 MIN	600 M	
	10 MIN	1025 M	/2= 512.50 M		10 MIN	1200 M	/2 = 600 M		10 MIN	1150 M	/2= 575 M
REGULARITE		ECART	87.50 M	REGULARITE		ECART	50 M	REGULARITE		ECART	25 M
PROJET		ECART	75 M	PROJET		ECART	100 M	PROJET		ECART	50 M
REGULARITE 87.50 M + 50 M + 25 M = 162.50 M			3 / 6	INTENSITE 1025 M + 1200 M + 1150 M = 3375 M			6 .5 / 10	PROJET 75 M + 100 M + 50 M = 225 M		2.5 / 4	TOTAL 4.5 + 6.5 + 2.5 = 13 / 20