**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.