

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve						
<p>NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de marches nordiques dont l'allure est anticipée.</p>		<p>Le candidat réalise un test de vitesse maximale aérobie de marche nordique (le 6min) puis 3 marches nordiques de 500 m (récupération de 7 minutes entre chaque marche), chronométrées à la seconde près . Pour les 500m, les candidats marchent sans montre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le règlement est inspiré de celui de la marche nordique sportive FFA : à chaque instant le marcheur doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon, la main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps, les bras et les jambes sont toujours en opposition. L'allure maximale autorisée par le certificat médical doit être clairement identifiée et connue du candidat. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première marche, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m.</p>						
Points	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		Degrés d'acquisitions du niveau 4				
12 / 20	Vit es se S	VMA nordique /4	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons
			Inférieur ou égal à 4,5	Inférieur ou égal à 5	De 5 à 6	De 5.5 à 7	Supérieur à 6	Supérieur à 7
	Vitesse moyenne des 3 marches référée à la VMA nordique /8	Vitesse moyenne obtenue inférieure à 70 % de la VMA nordique		Vitesse moyenne obtenue comprise entre 70 % et inférieure à 90 % de la VMA nordique		Vitesse moyenne obtenue comprise supérieure à 90 % de la VMA nordique		
3 / 20	Écart au projet	Note /3	Ecart en seconde	Note /3	Ecart en seconde	Note /3	Ecart en seconde	
		0.3	36	1.5	16	2.4	7	
		0.6	30	1.8	12	2.7	5	
		0.9	25	2.1	9	3	3	
		1.2	20					
2 /20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <i>0 point</i>		Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <i>1 point</i>		Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m. <i>2 points</i>		

3 / 20

Technique de marche

Des fautes techniques liées au règlement : des pas à l'amble, des poussées incorrectes, les attaques ne se font pas toujours par le talon.
Respiration mal rythmée

La technique de marche respecte le règlement.
La respiration est placée.

La technique du marcheur lui permet de gagner en efficacité (le coude n'est pas collé au corps lorsque la main est en avant ; lors du contact avec le sol, la pointe du bâton est légèrement à l'arrière du pied afin de provoquer une légère rotation du buste, la poussée du bâton se fait dans l'axe en allongeant le bras, le buste est légèrement incliné vers l'avant et le marcheur regarde loin devant)