

EPREUVE DE MARCHE TYPE FRACTIONNEE
CAP – BEP

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>Niveau 3 : Produire la meilleure performance sur une série de marches. Se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</p>	<p>En Marche fractionnée, chaque élève réalise 3 marches de 1000m avec une récupération maximale de 5 minutes. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage leur est communiqué au 500m.</p> <p>Le temps cumulé compte pour 60% de la note. L'échauffement, la récupération, la gestion de l'effort et la connaissance de soi comptent pour 40%.</p> <p>F : barème filles - G : barème garçons -1 = inaptitude forte. / 2 = inaptitude moyenne / 3 = inaptitude légère</p>

Points	Eléments à évaluer	G3	G2	G1	Note	F3	F2	F1	G3	G2	G1	Note	F3	F2	F1	G3	G2	G1	Note	F3	F2	F1
12/ 20	Temps moyen sur les trois 1000m réalisés	12.2	13.2	14.2	0	13.2	14.2	15.2	9.00	10.0	11.0	4.5	10.0	11.0	12.0	7.20	8.20	9.20	8.5	8.00	9.00	10.0
		12	13.0	14	0.5	13.0	14	15.0	8.50	9.50	10.5	4.75	9.40	10.4	11.4	7.10	8.10	9.10	9	7.50	8.50	9.50
		11.4	12.4	13.4	1	12.4	13.4	14.4	8.40	9.40	10.4	5	9.20	10.2	11.2	7.00	8.00	9.00	9.5	7.40	8.40	9.40
		11.2	12.2	13.2	1.5	12.2	13.2	14.2	8.30	9.30	10.3	5.5	9.10	10.1	11.1	6.50	7.50	8.50	10	7.30	8.30	9.30
		11	12.0	13.0	2	12.0	13.0	14.0	8.20	9.20	10.2	6	9.00	10.0	11.0	6.40	7.40	8.40	10.5	7.20	8.20	9.20
		10.4	11.4	12.4	2.5	11.4	12.4	13.4	8.10	9.10	10.1	6.5	8.50	9.50	10.5	6.30	7.30	8.30	11	7.10	8.10	9.10
		10.2	11.2	12.2	2.75	11.2	12.2	13.2	8.0	9.00	10.0	7	8.40	9.40	10.4	6.20	7.20	8.20	11.5	7.00	8.00	9.00
		10	11	12.0	3	11	12.0	13.0	7.50	8.50	9.50	7.5	8.30	9.30	10.3	6.10	7.10	8.10	11.75	6.50	7.50	8.50
		9.4	10.4	11.4	3.5	10.4	11.4	12.4	7.40	8.40	9.40	7.75	8.20	9.20	10.2	6.00	7.00	8.00	12	6.40	7.40	8.40
		9.2	10.2	11.2	4	10.2	11.2	12.2	7.30	8.30	9.30	8	8.10	9.10	10.1							
03/20	Répartition de l'effort. Différence des 2 temps extrêmes réalisés	La fourchette des deux temps extrêmes est de 21 à 30 secondes.						La fourchette des deux temps extrêmes est de 11 à 20 secondes.						La fourchette des deux temps extrêmes est de 0 à 10 secondes.								
		1 Point						2 Points						3 Points								
02/20	Préparation et récupération	- Mise en train désordonnée (Marche rapide/ lente - Arrêts). - Mobilisations articulaires incomplètes.										- Mise en train progressive. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération : étirement des groupes musculaires qui ont été sollicités.										
		0- 0.5 Point										1 - 2 Points										
03/20	Connaissance de soi	- Je ne sais pas / peu nommer les muscles étirés - Je ne sais pas /peu associer un étirement à un muscle.										- Lors de la récupération, je suis capable de donner le nom des muscles que j'étire et de donner les critères de réalisation des étirements correspondants. - Je suis capable d'identifier sur des schémas les muscles étirés.										
		0- 1 Point										1,5 - 3 Points										

