

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE
<p><b>NIVEAU 1 :</b> Se préparer pour effectuer une série de Marches chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de marche ( 3000m ), en respectant un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement ( niv. De perf. Moyen à satisfaisant )</p> <p><b>NIVEAU 2 :</b> Ce niveau atteste d'un bon niveau de connaissance de ses ressources et de leur utilisation, de leur gestion au regard d'un projet ambitieux mais réalisable.</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>Avant l'épreuve, le candidat donne son temps - projet pour le premier 1000m. A l'issue de celui-ci il donne son projet pour les deux suivants.</p> <p>Le temps cumulé des trois 1000m compte pour 70% de la note.</p> <p>L'écart au projet ( somme des trois écarts ) compte pour 30%.</p> <p>F : barème filles - G : barème garçons - 1 = inaptitude légère / 2 = inaptitude moyenne / 3 = inaptitude forte .</p>

Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT							NIVEAU 1							NIVEAU 2						
		G 1	G 2	G 3	Note	F 1	F 2	F 3	G 1	G 2	G 3	Note	F 1	F 2	F 3	G 1	G 2	G 3	Note	F 1	F 2	F 3
14 / 20	Temps moyen sur les trois 1000m réalisés	12'2	13'2	14'2	<b>00</b>	13'2	14'2	15'2	9'00	10'0	11'0	<b>5</b>	10'0	11'0	12'0	7'20	8'20	9'20	<b>10</b>	8'00	9'00	10'0
		12'	13'0	14'	<b>0.5</b>	13'0	14'	15'0	8'50	9'50	10'5	<b>5.5</b>	9'40	10'4	11'4	7'10	8'10	9'10	<b>10.5</b>	7'50	8'50	9'50
		11'4	12'4	13'4	<b>1</b>	12'4	13'4	14'4	8'40	9'40	10'4	<b>6</b>	9'20	10'2	11'2	7'00	8'00	9'00	<b>11</b>	7'40	8'40	9'40
		11'2	12'2	13'2	<b>1.5</b>	12'2	13'2	14'2	8'30	9'30	10'3	<b>6.5</b>	9'10	10'1	11'1	6'50	7'50	8'50	<b>11.5</b>	7'30	8'30	9'30
		11'	12'0	13'0	<b>2</b>	12'	13'0	14'0	8'20	9'20	10'2	<b>7</b>	9'00	10'0	11'0	6'40	7'40	8'40	<b>12</b>	7'20	8'20	9'20
		10'4	11'4	12'4	<b>2.5</b>	11'4	12'4	13'4	8'10	9'10	10'1	<b>7.5</b>	8'50	9'50	10'5	6'30	7'30	8'30	<b>12.5</b>	7'10	8'10	9'10
		10'2	11'2	12'2	<b>3</b>	11'2	12'2	13'2	8'0	9'00	10'0	<b>8</b>	8'40	9'40	10'4	6'20	7'20	8'20	<b>13</b>	7'00	8'0	9'00
		10'	11'	12'0	<b>3.5</b>	11'	12'0	13'0	7'50	8'50	9'50	<b>8.5</b>	8'30	9'30	10'3	6'10	7'10	8'10	<b>13.5</b>	6'50	7'50	8'50
		9'4	10'4	11'4	<b>4</b>	10'4	11'4	12'4	7'40	8'40	9'40	<b>9</b>	8'20	9'20	10'2	6'00	7'00	8'00	<b>14</b>	6'40	7'40	8'40
		9'2	10'2	11'2	<b>4.5</b>	10'2	11'2	12'2	7'30	8'30	9'30	<b>9.5</b>	8'10	9'10	10'1							
06 / 20	Ecart au projet	> 3'01			<b>00 pt</b>			1'45			<b>2.5 pts</b>			45''			<b>4.5 pts</b>					
		3'00			<b>0.5 pt</b>			1'30			<b>3.0 pts</b>			30''			<b>5.0 pts</b>					
		2'30			<b>1.0 pt</b>			1'15			<b>3.5 pts</b>			20''			<b>5.5 pts</b>					
		2'15			<b>1.5 pts</b>			1'00			<b>4.0 pts</b>			10''			<b>6.0 pts</b>					
		2'00			<b>2.0 pts</b>																	