

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE
<p>NIVEAU 1 : 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>NIVEAU 2 : 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	00	13'2	14'2	15'2	9'00	10'0	11'0	5	10'0	11'0	12'0	7'20	8'20	9'20	10	8'00	9'00	10'0
		12'	13'0	14'	0.5	13'0	14'	15'0	8'50	9'50	10'5	5.5	9'40	10'4	11'4	7'10	8'10	9'10	10.5	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	6	9'20	10'2	11'2	7'00	8'00	9'00	11	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	6.5	9'10	10'1	11'1	6'50	7'50	8'50	11.5	7'30	8'30	9'30
		11'	12'0	13'0	2	12'	13'0	14'0	8'20	9'20	10'2	7	9'00	10'0	11'0	6'40	7'40	8'40	12	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	7.5	8'50	9'50	10'5	6'30	7'30	8'30	12.5	7'10	8'10	9'10
		10'2	11'2	12'2	3	11'2	12'2	13'2	8'0	9'00	10'0	8	8'40	9'40	10'4	6'20	7'20	8'20	13	7'00	8'0	9'00
		10'	11'	12'0	3.5	11'	12'0	13'0	7'50	8'50	9'50	8.5	8'30	9'30	10'3	6'10	7'10	8'10	13.5	6'50	7'50	8'50
		9'4	10'4	11'4	4	10'4	11'4	12'4	7'40	8'40	9'40	9	8'20	9'20	10'2	6'00	7'00	8'00	14	6'40	7'40	8'40
		9'2	10'2	11'2	4.5	10'2	11'2	12'2	7'30	8'30	9'30	9.5	8'10	9'10	10'1							
06 / 20	Ecart au projet	> 3'01			00 pt			1'45			2.5 pts			45''			4.5 pts					
		3'00			0.5 pt			1'30			3.0 pts			30''			5.0 pts					
		2'30			1.0 pt			1'15			3.5 pts			20''			5.5 pts					
		2'15			1.5 pts			1'00			4.0 pts			10''			6.0 pts					
		2'00			2.0 pts																	