

L'élève doit réaliser la plus grande distance possible en 2 marches de 10 minutes, avec un temps de 10 minutes de récupération active entre les deux. Le tout sera chronométré par un enseignant.

La distance cumulée réalisée et l'écart entre les 2 séries sont notés en AFLP 1 et 2 (14 points).

Avant l'épreuve, l'élève donne la distance visée à parcourir sur les 2 séries de 10' (projet). L'écart au projet (distance visée/distance réalisée) est noté en AFLP 4.

Il est interdit de s'arrêter avant la fin des 10'.

Un 3^{ème} essai est possible, au choix de l'élève.

Repères d'évaluation

AFLP 1 et AFLP 2	1/ Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record 2/ Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible		AFLP 1 et 2 déclinés dans l'activité		1/ S'engager pour produire une performance maximale sur une série de 2 efforts continus de 10min 2/ Connaître et utiliser des techniques efficaces pour que la dernière minute de chaque série soit le plus rapide.			
Eléments à évaluer	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.	-Il mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités -Il répartit ses efforts de façon aléatoire		-Il mobilise modérément et/ou ponctuellement ses ressources. - Il répartit ses efforts de manière inadaptée.		-Il mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances. -Il répartit lucidement les efforts sur l'ensemble de l'épreuve.		- il mobilise pleinement ses ressources (de différentes natures). Il répartit stratégiquement ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve.	
8 POINTS	0 pt	1 pt	2 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts
AFLP 1 Performance <i>Filles Garçons</i> (2 x 10min cumulées)	- de 1300m - de 1500m	1300m 1500m	1500m 1700m	1700m 1900m	1900m 2100m	2100m 2300m	2300m 2500m	2500m 2700m
AFLP 2 Indicateur technique (Dernière minute de chaque série)	Le marcheur s'arrête sur les 2 séries	Le marcheur s'arrête sur une des 2 séries	Le marcheur a été moins rapide sur la dernière minute, sur chacune des séries.	Le marcheur a été moins rapide sur la dernière minute, sur une des deux séries.	Le marcheur a été plus rapide sur la dernière minute, sur une des deux séries	Le marcheur a été plus rapide sur la dernière minute, sur chacune des deux séries.	Le marcheur a été plus rapide sur la dernière minute, sur une des 2 séries, avec au moins 20m de plus	Le marcheur a été plus rapide sur la dernière minute, sur chacune des deux séries, avec au moins 20m de plus.
6 POINTS	0 pt	0,5 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFLP 3 (3 points)

*MARCHE SPORTIVE ADAPTEE
PONCTUELLE OBLIGATOIRE*

L'élève devra mener un échauffement de qualité de façon autonome et en toute sécurité afin de préparer son corps à l'activité.

AFLP 3

Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

AFLP 3

Qualité de l'échauffement pour préparer son corps à l'effort de la marche sportive.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'échauffement	Il ébauche un échauffement sans effets réels. 0 – 0,5 point	Il produit un échauffement global et rapide ou a besoin d'un guidage régulier de l'enseignant. 1 pt	Il structure sa préparation en différentes étapes avec un guidage ponctuel de l'enseignant. 2 pts	Il structure sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces sans guidage de l'enseignant. 3 pts

Repères d'évaluation de l'AFLP 4 (3 points)

*MARCHE SPORTIVE ADAPTEE
PONCTUELLE OBLIGATOIRE*

L'élève est capable de situer ses progrès et ses performances.

AFLP 4

Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

AFLP 4

Analyser les progrès, savoir expliquer pourquoi il a progressé. Connaître sa meilleure performance.

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Identification et analyse des progrès L'écart au projet de marche	Il identifie difficilement ses progrès. L'écart au projet de marche est supérieur à 125m. 0 – 0,5 point	Il a une connaissance approximative de ses progrès. L'écart au projet de marche est supérieur à 100m. 1 pt	Il identifie ses progrès. L'annonce de ses performances est claire et il connaît ses meilleures performances. L'écart au projet de marche est supérieur à 75m. 2 pts	Il relativise sa performance au regard du reste de la distance ne course. L'écart au projet de marche est inférieur à 50m. 3 pts