

Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation

**BAC GT - MARCHE SPORTIVE
ADAPTEE PONCTUELLE
OBLIGATOIRE**

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.

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 AFL2, ainsi que l'écart entre les 2 séries.

La distance cumulée réalisée est notée sur 14 points.

Il n'est pas possible de s'arrêter avant la fin des 10'.

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

Repères d'évaluation

AFL1

S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision :
S'engager pour produire une performance maximale sur une série de deux efforts continus de 10 minutes.

AFL2

S'entraîner pour réaliser une performance.

Eléments à évaluer

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

Performance maximale : La distance cumulée réalisée Fille Garçon	< 1 500 m	1 500 m	1 600 m	1 700 m	1 800 m	1900 m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m	2700m
	< 1 700 m	1 700 m	1 800 m	1900 m	2 000m	2 100 m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m	2700m	2800m	2900m
AFL1 : 14 pts	0 Pt	1 pt	2 pts	3,5 pts	5 pts	6 pts	7 Pts	8 pts	9 pts	10 pts	11 pts	12 pts	13 pts	14 pts
Échauffement. Ecart entre les deux marches. Estimation de sa performance. AFL2 : 06 pts	Préparation aléatoire et incomplète.			Préparation stéréotypée.			Préparation adaptée à l’effort.			Préparation adaptée à l’effort et progressive.				
	L’écart entre les deux marches est supérieur à 150 m.			L’écart entre les deux marches se situe entre 100 m et 150 m.			L’écart entre les deux marches se situe entre 60 m et 100 m.			L’écart entre les deux marches est inférieur à 60 m.				
	L’écart au projet de marche est supérieur à 125m.			L’écart au projet de marche est supérieur à 100m.			L’écart au projet de marche est supérieur à 75m.			L’écart au projet de marche est inférieur à 50m.				
	0 – 1,5 point			2 - 3 pts			3,5 - 4,5 pts			5 - 6 pts				