

## Épreuve adaptée

L'épreuve adaptée consiste à réaliser un **1200m chronométré en marchant**.

La prestation est réalisée sans montre ni chronomètre. Un examinateur chronomètre à la seconde et donne le temps de passage à chaque tiers du parcours.

## Déroulement de l'épreuve

- À l'appel de son nom, le candidat indique au jury un temps de référence (celui-ci sert uniquement de base à la constitution des séries lorsque nécessaire).
- Le candidat s'échauffe dans un espace dédié pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve, l'échauffement est observé.
- Ensuite le candidat se positionne sur la ligne de départ avec les autres candidats de sa série, puis au signal :
  - le chronomètre est déclenché et le candidat part pour parcourir 1200m en marche soutenue ;
  - à chaque tiers du parcours (400m et 800m) son temps intermédiaire lui est annoncé ;
  - à l'arrivée le chronomètre est arrêté.
- Après son arrivée, en se basant sur son ressenti, le candidat estime le temps qu'il a réalisé et l'annonce au jury.

## Évaluation

### Note (sur 20)

La note est sur 20 et se répartie ainsi entre les quatre attendus de fin de lycée (AFLP) évalués :

- **AFLP1 sur 8 pts** : produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- **AFLP2 sur 6 pts** : connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- **AFLP5 sur 3 pts** : assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.
- **AFLP6 sur 3 pts** : connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

	AFLP1	Temps réalisé		AFLP2	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4					
	Pts	Filles	Garçons	Motricité observée	Inappropriée	Peu efficace	Efficace	Efficiente					
Degré 1	0,5	13'55	12'00		- aucun gainage - pas courts et lents - action des bras parasite ou absente - gestion énergétique inadaptée (abandon potentiel)	- manque de gainage - peu d'amplitude - action des bras mal contrôlée - gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes)	- gainage - amplitude adaptée - action des bras dans le sens du déplacement - gestion énergétique régulée (modulation vitesse progressive)	- gainage avec haut du corps relâché - amplitude optimale - actions des bras qui renforcent l'équilibre et la propulsion - gestion énergétique homogène					
	1	13'28	11'41										
	1,5	13'12	11'23										
Degré 2	2	13'06	11'05										
	2,5	12'50	10'53										
	3	12'33	10'39										
Degré 3	3,5	12'16	10'26						AFLP5 Préparation à l'effort observée	Assure difficilement sa préparation qui reste incomplète	Assure sa préparation à l'effort mais de façon approximative	Organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces	Construit et mène un échauffement complet, progressif et adapté
	4	12'00	10'13										
	4,5	11'34	9'54										
Degré 4	5	11'07	9'36						AFLP6 Estimation du temps réalisé	+ ou - 20"	+ ou -15"	+ ou -10"	+ ou -5"
	5,5	10'40	9'18										
	6	10'13	9'00										
	6,5	9'46	8'35										
	7	9'20	8'13										
	7,5	8'54	7'53										
	8	8'28	7'35										

CANDIDAT			Temps	AFLP1		AFLP2		AFLP5		AFLP6		NOTE
NOM	Prénom	Sexe	Estimé	Réalisé	/8	Degré	/6	Degré	/3	Écart	/3	/20

Jury (NOM, Prénom) :

le (date)

à (lieu)

Signature :