

## 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 repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP2 sur 6 pts** : connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP3 sur 3 pts** « se préparer » : se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP4 sur 3 pts** « se connaître » : identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

	AFLP1		Temps réalisé		AFLP2	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4								
	Pts	Filles	Garçons	Motricité observée		Inappropriée	Inefficace	Efficace mais énergivore	Efficiente								
Degré 1	0,5	14'34	12'10			- 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	13'40	11'41														
	1,5	13'26	11'23														
Degré 2	2	13'16	11'15														
	2,5	13'00	10'53														
	3	12'43	10'39														
Degré 3	3,5	12'26	10'26														
	4	12'10	10'23							0	1	1,5	2,5	3	4,5	5	6
	4,5	11'44	10'04							AFLP3	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4			
Degré 4	5	11'17	9'46							Préparation à l'effort observée	Absente	Incomplète	Adaptée	Progressive et optimale			
	5,5	10'50	9'28														
	6	10'23	9'10												0	0,5	1
	6,5	9'56	8'45	AFLP4	degré 1	degré 2	degré 3	degré 4									
	7	9'30	8'23	Estimation du temps réalisé	+ ou - 20"	+ ou -15"	+ ou -10"	+ ou -5"									
7,5	9'04	8'03															
8	8'38	7'45	0						0,5	1	2	3					