



Académie de Rouen

Examens Session 2021

Éducation Physique et Sportive

ATHLETISME

3x500m Marche

Épreuve adaptée Candidats debout ou en fauteuil

Référentiel Académique

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES NIVEAU 1 : Se préparer pour effectuer une série de marches athlétiques chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de l'épreuve, en recherchant parallèlement à respecter un projet. NIVEAU 2 : Ce niveau atteste d'une bonne utilisation des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher efficacement de son projet. L'élève soucieux de son intégrité physique veille à marcher réglementairement en conservant toujours un appui au sol et en alignant ses pas dans l'axe de déplacement. Il adopte une respiration rythmée pendant l'épreuve et récupération active entre les séries.		En marche athlétique de demi-fond, l'élève réalise 3 parcours de 500 m (récupération 15 minutes maximum entre chaque course), chronométrés par un enseignant à la seconde. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué au 250 m. Après l'échauffement et avant la première marche, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m. Après la première marche, l'élève indique sur une fiche le temps visé sur le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 50 % de la note . L'écart au projet (somme des 3 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%. 10% sont attribués au projet prévention santé (ce dernier est centré sur le contrôle respiratoire). L'échauffement et la récupération comptent pour 10%. La notation se fera en fonction des consignes des enseignants.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Niveau 1 non atteint			Niveau 1 acquis			Niveau 2 acquis		
10/20	Temps cumulé des 3 marches de 500m (barèmes différenciés garçons/filles)	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons
		4	- de 21mn15	-de 17mn	7	-de 16 mn30	-de 14 mn	10	-de 13 mn	-de 11 mn15
		3	- de 22mn30	-de 18 mn	6	-de 18 mn	-de 15 mn	9	-de 14 mn	-de 12 mn
		2	-de 24mn	-de 19 mn	5	-de 20 mn	-de 16 mn	8	-de 15 mn	-de 13 mn
		1	-de 26mn	-de 20 mn						
06/20	Ecart projet (barème mixte)	Note / 6	Écart en secondes		Note / 6	Écart en secondes		Note / 6	Écart en secondes	
		3	40''		4.5	25''		6	10''	
		2.5	45''		4	30''		5.5	15''	
		2	50''		3.5	35''		5	20''	
		1	55''							
02/20	Échauffement et récupération	Debout, statique De 0 à 0.5 pt			Marche discontinue De 0.75 à 1.25 pts			Marche de récupération + étirements De 1.5 à 2 pts		
02/20	Prévention santé : - maîtrise de la respiration - rythme de la marche	Respiration et rythme de marche non contrôlés De 0 à 0.5 pt			Respiration et rythme de marche Contrôlés De 0.75 à 1.25 pts			Respiration rythmée optimisant le rythme de marche De 1.5 à 2 pts		