



Éléments évalués :

- AFLP : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

Principes d'élaboration de l'épreuve Candidat debout :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m marche chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m. Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury. À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde. La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m..


		Degré 1							Degré 2							Degré 3							Degré 4						
La performance maximale sur 14 points	Filles 	19' 30	18' 30	17' 30	16' 30	15' 30	14' 15	13' 20	12' 30	11' 45	11' 05	10' 30	10' 00	9' 35	9' 00	8' 45	8' 20	8' 05	7' 45	7' 30	7' 15	7' 00	6' 45	6' 30	6' 15	6' 00	5' 50	5' 45	5' 40
		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
	Garçon 	19' 00	18' 00	17' 00	16' 00	15' 00	13' 45	12' 50	12' 00	11' 20	10' 40	10' 08	9' 36	9' 10	8' 45	8' 22	8' 00	7' 42	7' 25	7' 07	6' 50	6' 37	6' 25	6' 12	6' 00	5' 50	5' 40	5' 35	5' 30
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. - Echauffement - Estimation de sa performance (écart / performance réalisée) sur 6 points	Préparation aléatoire et incomplète							Préparation stéréotypée							Préparation adaptée à l'effort							Préparation adaptée à l'effort et progressive							
	0,5		1		1,5			2		2,5			3		3,5		4			4,5		5		5,5			6		
	Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins			Plus de 30"		10" à 30"			10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"			10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"			10" ou moins		

Éléments évalués :

- AFLP : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

Principes d'élaboration de l'épreuve Candidat en fauteuil :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m en fauteuil** chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.
- La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4									
La performance maximale sur 14 points	Filles 	8' 00	7' 30	7' 00	6' 40	6' 30	6' 20	6' 12	6' 02	5' 53	5' 45	5' 37	5' 20	5' 12	5' 06	5' 00	4' 52	4' 46	4' 40	4' 35	4' 30	4' 25	4' 20	4' 15	4' 10	4' 05	4' 00	3' 55	3' 50
		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
	Garçon	7' 00	6' 40	6' 20	6' 00	5' 50	5' 40	5' 30	5' 20	5' 11	5' 03	4' 55	4' 48	4' 40	4' 34	4' 28	4' 22	4' 16	4' 10	4' 05	4' 00	3' 55	3' 50	3' 45	3' 41	3' 37	3' 33	3' 29	3' 25
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. - Echauffement - Estimation de sa performance (écart / performance réalisée) sur 6 points		Préparation aléatoire et incomplète						Préparation stéréotypée						Préparation adaptée à l'effort						Préparation adaptée à l'effort et progressive									
		0,5		1		1,5		2		2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6					
		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins		Plus de 30"		10" à 30"		10" ou moins					

<u>Activité support</u> 800M MARCHÉ ou FAUTEUIL		Adaptations supplémentaires possibles proposées par le médecin
Sport de raquettes, où les élèves s'affrontent sur une table. Les déplacements sont réduits mais demandent d'être réactif.		Cocher les adaptations à proposer à l'élève
<p>Epreuve</p> <p>Il s'agit d'un 800M marchés avec la nécessité d'être le plus actif possible en conservant toujours au moins un appui au sol en permanence (différence avec la course).</p> <p>Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.</p> <p>Le candidat doit annoncer le temps qu'il estime avoir réalisé à l'issue de l'épreuve.</p>		<p>Par rapport à l'intensité, alléger la sollicitation musculaire et articulaire et diminuer la fréquence cardiaque d'effort et réduire l'incertitude événementielle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diminuer la vitesse de déplacement <input type="checkbox"/> Diminuer la distance de l'épreuve <input type="checkbox"/> Interdire le déhanchement
TYPES D'EFFORT	Endurance fondamentale, même en fin de parcours ce sont des processus exclusivement aérobies qui constituent la ressource énergétique. Très légère dette d'oxygène pour les plus actifs en fin de parcours.	
TYPES DE MOUVEMENTS	<p><u>Pour les candidats pratiquant debout</u> : Balancier des bras, déroulement complet du pied sur le sol après attaque du talon. Déhanchement éventuel pour les plus expérimentés.</p> <p><u>Pour les candidats en fauteuil</u> : Equilibre postural, sollicitation des articulations des bras</p>	
INAPTITUDES CONCERNEES	<u>Tous types d'inaptitudes</u>	