

## DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : DEMI-FOND ADAPTE / MARCHE ATHLETIQUE ELEVE OBESE

Compétences attendues de niveau 2	Principes de l'élaboration de l'épreuve
Réaliser la meilleure performance possible sur trois parcours de 500 m, séparé par 15' de récupération compatible avec l'effort aérobie. Etablir un projet de performance et le réussir à 9'' près.	En marche athlétique de demi-fond, l'élève réalise 3 parcours (un parcours toutes les 15 minutes) chronométrés au 1/10 de seconde. L'élève marche sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué au 250 m. L'élève annonce sur sa fiche, le temps visé avant chaque 500 m. Les élèves passent dans tous les rôles : marcheur, chronométreur, observateur. Des temps de concertation sont prévus.

Points	Eléments à évaluer Indicateurs de compétence	0 Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence 20																
<b>8</b>	Performance : Temps cumulé des 3 marches de 500 m	<i>Filles</i>	1	-26'	2	-24'	3	-22'30	4	-21'15	5	-20'	6	-18	7	-16'30	8	-15'
		<i>Garçons</i>		-24'		-22'30		-21'15		-20		-18		-16'30		-15'		-13'
<b>8</b>	Ecart au projet (barème mixte)	Note/ 4		Ecart en secondes				Note/ 8		Ecart en secondes								
		4	- 21''				8	- 9''										
		3	- 24''				7	- 12''										
		2	- 27''				6	- 15''										
		1	27'' et +				5	- 18''										
<b>2</b>	Projet échauffement- récupération et mise en œuvre. Cohérence du projet. Le rythme de marche est adapté aux possibilités de l'élève (sous le seuil de l'essoufflement).	Inexistant à insuffisant <b>0 à 0,9</b>				Acceptable à assez bien <b>1 à 1,5</b>				Bien adapté et bien réalisé <b>1,6 à 2</b>								
<b>2</b>	Prévention santé Maîtriser sa respiration : respiration rythmée pendant la marche et active pendant la récupération. L'inspiration et l'expiration s'exécute avec le maximum d'amplitude surtout dans les phases de récupération active entre les séries. Contrôle du rythme cardiaque avant et après chaque parcours.	<b>0 à 0,9</b>				<b>1 à 1,5</b>				<b>1,6 à 2</b>								