

Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation											MARCHE SPORTIVE ADAPTEE PONCTUELLE OBLIGATOIRE				
L'élève doit réaliser la plus grande distance possible en 2 marches de 10 minutes, avec un temps de 10 minutes de récupération active entre les deux. Le tout sera chronométré par un enseignant. La distance cumulée réalisée est notée sur 14 points. Pour rappel réglementaire durant l'épreuve, le pied arrière parvenu en fin de poussée ne doit pas quitter le sol tant que le pied qui revient en avant n'a pas repris contact. Avant l'épreuve, l'élève donne la distance visée à parcourir sur les 2 séries de 10' (projet). L'écart au projet (distance visée/distance réalisée) est noté en AFL2, ainsi que l'écart entre les 2 séries. Il n'est pas possible de s'arrêter avant la fin des 10'. Un 3 ^{ème} essai est possible, au choix de l'élève.															
Repères d'évaluation															
AFL1		S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision : S'engager pour produire une performance maximale sur une série de deux efforts continus de 10 minutes.					AFL2		S'entraîner pour réaliser une performance.						
Eléments à évaluer		Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4			
Performance maximale : La distance cumulée réalisée Fille Garçon		< 1 500 m	1 500 m	1 600 m	1 700 m	1 800 m	1900 m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m	2700m
		< 1 700 m	1 700 m	1 800 m	1900 m	2 000m	2 100 m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m	2700m	2800m	2900m
AFL1 : 14 pts		0 Pt	1 pt	2 pts	3,5 pts	5 pts	6 pts	7 Pts	8 pts	9 pts	10 pts	11 pts	12 pts	13 pts	14 pts
Échauffement. Ecart entre les deux marches. Estimation de sa performance. AFL2 : 06 pts		Préparation aléatoire et incomplète. L'écart entre les deux marches est supérieur à 150 m. L'écart au projet de marche est supérieur à 125m. 0 – 1,5 point			Préparation stéréotypée. L'écart entre les deux marches se situe entre 100 m et 150 m. L'écart au projet de marche est supérieur à 100m. 2 - 3 pts			Préparation adaptée à l'effort. L'écart entre les deux marches se situe entre 60 m et 100 m. L'écart au projet de marche est supérieur à 75m. 3,5 - 4,5 pts				Préparation adaptée à l'effort et progressive. L'écart entre les deux marches est inférieur à 60 m. L'écart au projet de marche est inférieur à 50m. 5 - 6 pts			