

<p>Exemple EPREUVE DE MARCHÉ ADAPTEE Elève de seconde obèse</p>
--

CARACTERISTIQUE :

- Surcharge pondérale : 115 kg pour 1m67

OBJECTIF PEDAGOGIQUE :

- Travailler la régularité et la performance d'un effort dans l'activité de la marche

OBJECTIFS DE TRAVAIL :

- Travailler dans l'effort à 150 – 160 pulsations/mn
- Travailler sur une piste de 250 m

EVALUATION :

- **EPREUVE SUR 8 FOIS 250 M CHRONOMETRES**
 1. **REGULARITE** : / 10pts → régularité pour chaque tours par rapport à la moyenne des tours
 2. **PERMORMANCE** : / 10 pts → cumul des temps des 8 tours

PERFORMANCE	NOTE / 20 PTS	REGULARITE En écart de secondes
18.40 s	10	0
19.20 s	9	1 à 2
20 s	8	3 à 4
20.40 s	7	5 à 6
21.20 s	6	7 à 8
22 s	5	9 à 10
22.40 s	4	11 à 12
24 s	3	13 à 15
25.20 s	2	16 à 20
26.40 s	1	21 à ...

EXEMPLE AVEC UN ELEVE : TX

NOM : TX				
TOUR	PERF	Ecart / moyenne	Note / régularité	Note / 20 pts
1	2,54	2	9	
2	2,53	1	10	
3	2,48	4	8	
4	2,48	4	8	
5	2,53	1	10	
6	2,54	2	9	
7	2,55	3	8	
8	2,49	3	8	
	22mn54	Moy :2,52		
	4/10		8,75/10	12,75/20

Pierre Mandart
Professeur d'EPS
Lycée Rotrou à Dreux (28)