

RANDONNEE PEDESTRE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCE ATTENDUE					
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une randonnée pédestre d'au moins 1h, seul ou à plusieurs, en respectant 1 carnet de marche, en utilisant différents paramètres (vitesse de déplacement, temps de passage et variations d'allure) et en respectant les consignes de sécurité.</p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chacun de marcher au moins 1h dans tous types de milieux (connus ou partiellement connus) sur 1 parcours jalonné, seul ou en groupe. Le déplacement se fait sans courir en suivant obligatoirement le parcours proposé (jalonné). Chaque candidat doit respecter les mesures de sécurité obligatoires (matériel, tenue, météo, moyen de communication).</p> <p><b>Le candidat choisit</b> parmi les 2 mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite, à terme, obtenir sur son organisme. <b>Mobile 1 :</b> accompagner un projet sportif en effectuant un déplacement long d'intensité soutenue. <b>Mobile 2 :</b> rechercher un état de santé de façon optimale par un déplacement long d'intensité modérée.</p> <p>Mobile 1 : la vitesse de déplacement est d'au moins 6km/h de moyenne. Le candidat construit son carnet de marche en construisant ses temps de passage en fonction de son choix d'allure et des difficultés du parcours Mobile 2 : le candidat doit effectuer au moins 2 variations d'allure. Il construit son carnet de marche en précisant chaque variation d'allure ; celle-ci devant être d'au moins 1 km/h. Chaque allure devra être maintenue entre 2 points de contrôle espacés d'au moins 800m. <b>Le candidat réalise</b> ensuite la séance qu'il a construite. Il doit renseigner son carnet de marche (temps de passage et ressenti). Ce document constitue le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts au projet annoncé et des connaissances acquises, <b>le candidat analyse</b>, sous forme écrite ou orale, la qualité de sa prestation et explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation.</p>			
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis De 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 De 10 à 20 pts		
7 Points	<p><b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séance d'au moins 1h, en respectant les mesures de sécurité obligatoires, en fonction du mobile annoncé. Mobile 1 : temps de passage et vitesse de déplacement Mobile 2 : variation des allures <i>La justification des choix ???</i></p>	<p>Le projet n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé ou à la forme de travail proposée. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté : objectif inadapté et/ou imprécis. Le candidat ne sait pas justifier ses choix (allures, variations d'allure, temps de passage).</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de marche, de temps de passage, adaptés au candidat et aux effets visés.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur la préparation, la diététique et par l'analyse de ses sensations.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>	
10 Points	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile. La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu. Intégration des allures de marche.</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que le carnet de marche prévu ne sont pas tous respectés. Mobile 1 : temps de passage respectés ≤ 50% Mobile 2 : 1 allure sur 3 est respectée</p> <p>La durée de l'épreuve est dépassée de plus de 10% du temps fixé ou le temps total de l'épreuve n'est pas atteint. Les conditions de sécurité ne sont pas respectées (absence de matériel, tenue non adaptée ...)</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que le carnet de marche prévu sont partiellement respectés. Mobile 1 : temps de passage respectés &gt; 50% et ≤ 75% Mobile 2 : 2 allures sur 3 sont respectées</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>Les attendus de l'épreuve sont totalement respectés. Mobile 1 : tous les temps de passage sont respectés Mobile 2 : les 3 allures sont respectées</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>	
		<b>Le non respect du parcours proposé entraine la note 0 (/ 10)</b>			
3 Points	<p><b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation : effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Banalités, généralités. Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées <b>ou</b> des connaissances sur la préparation et la diététique.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Bilan argumenté. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées <b>et</b> des connaissances sur la préparation et la diététique.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>	