

# Examens Session 2019

Éducation Physique et Sportive

Épreuve adaptée Candidat debout ou en fauteuil

**3x500m Marche  
ou Fauteuil**

## Fiche Information

<p>Activité support <b>3X500M <u>MARCHE ou FAUTEUIL</u></b></p>		<p><b>Adaptations supplémentaires possibles proposées par le médecin</b>  <i>Cocher les adaptations à proposer à l'élève</i></p>
<p><u>Epreuve</u> : il s'agit d'un enchaînement de 3X 500M 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). Le candidat doit prévoir à l'avance un projet d'allure.</p>		<p>Par rapport à l'intensité, alléger la sollicitation musculaire et articulaire et diminuer la fréquence cardiaque d'effort :</p> <p><input type="checkbox"/> diminuer la vitesse de course</p> <p><input type="checkbox"/> diminuer la durée de course</p> <p><input type="checkbox"/> interdire le déhanchement</p>
<p>TYPES D'EFFORT</p>	<p>Endurance fondamentale, même en fin de parcours ce sont des processus exclusivement aérobie qui constituent la ressource énergétique.  Très légère dette d'oxygène pour les plus actifs en fin de parcours.</p>	
<p>TYPES DE MOUVEMENTS</p>	<p><b><u>Pour les candidats pratiquant debout :</u></b>  _Balancier des bras, déroulement complet du pied sur le sol après attaque du talon. Déhanchement éventuel pour les plus expérimentés.</p> <p><b><u>Pour les candidats en fauteuil :</u></b>  <u>Equilibre postural, sollicitation des articulations des bras</u></p>	
<p>INAPTITUDES CONCERNEES</p>	<p><b><u>Tous types d'inaptitudes</u></b></p>	