
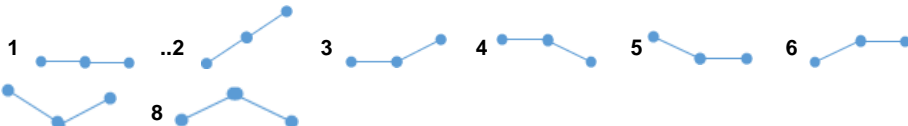


Course de demi-fond

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve													
Bac Général et Technologique Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.		Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2). Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20 %. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4										
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons					
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29					
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24					
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19					
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15					
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10					
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34								
		4.9	8.15	5.53											
		5.6	7.56	5.37											
6.3	7.38	5.24													
04/20	Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple : Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième													
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles														
	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	<p align="center">Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Aucune stratégie n'est respectée 0 point</th> <th colspan="2">Stratégie partiellement réalisée</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2 points</th> <th rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 points</th> </tr> <tr> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. 1 point</th> <th>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. 1,5 points</th> </tr> </thead> </table>								Aucune stratégie n'est respectée 0 point	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2 points	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 points	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. 1 point
Aucune stratégie n'est respectée 0 point	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2 points	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 points											
	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. 1 point	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. 1,5 points													
02/20	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 point	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 point	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 ^e et le 3 ^e 500 m. 2 points											