

# ELEVE ASTHMATIQUE ET SYNDROME ROTULIEN - CAP/BEP

DEMI-FOND		Principes d'élaboration de l'épreuve									
Compétence attendue Niveau 3		En demi-fond, chaque élève réalise 3 <b>marches</b> de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.									
NIVEAU 3											
Produire la meilleure performance sur une série de <b>marche</b> , se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.											
Pts	Éléments à évaluer	Niveau 3 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 3						
		Note /15	Temps fille	Temps garçon	Note /15	Temps fille	Temps garçon	Note /15	Temps fille	Temps garçon	
<b>15</b>	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b>	<i>1.5</i>	<i>26</i>	<i>20</i>	<i>7.5</i>	<i>20</i>	<i>16</i>	<i>13.5</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	
		<i>3</i>	<i>24</i>	<i>19</i>	<i>9</i>	<i>18</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>13</i>	<i>11.15</i>	
		<i>4.5</i>	<i>22.30</i>	<i>18</i>	<i>10.5</i>	<i>16.30</i>	<i>14</i>				
		<i>6</i>	<i>21.15</i>	<i>17</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>13</i>				
<b>3</b>	<b>Répartition de l'effort Différence des deux temps extrêmes réalisés</b>	La fourchette des deux temps extrêmes est de 20 s à 30 s  <b>01pt</b>			La fourchette des deux temps extrêmes est de 10 s à 19 s  <b>02 pts</b>			La fourchette des deux temps extrêmes est de 0 s à 9 s.  <b>03 pts</b>			
<b>2</b>	<b>Préparation et récupération</b>	<b>01 pt</b> • <b>Marche</b> désordonnée (courses rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes			<b>1,5 pt</b> • Dans son 1er échauffement, intègre des allures de son 500m • <b>Marche</b> progressive • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve • Récupération active immédiatement après l'effort			<b>2 pts</b> • Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1er départ • <b>Marche</b> progressive et continue. • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. • Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3 <sup>ème</sup> 500m			