
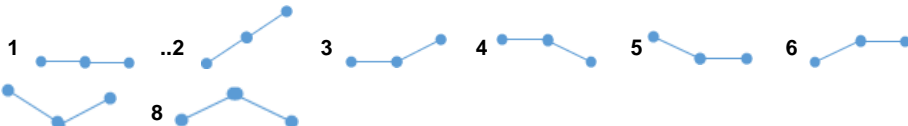


**Course de demi-fond**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve													
<b>Bac Général et Technologique Niveau 4 :</b> 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	<b>Stratégie de course</b> 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. <b>Exemple :</b>  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														
	<b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b> En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	<b>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</b> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td rowspan="2">Aucune stratégie n'est respectée  <b>0 point</b></td> <td colspan="2">Stratégie partiellement réalisée</td> <td rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :  <b>2 points</b></td> <td rowspan="2">La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :  <b>3 points</b></td> </tr> <tr> <td>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. <b>1 point</b></td> <td>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. <b>1,5 points</b></td> </tr> </table>								Aucune stratégie n'est respectée  <b>0 point</b>	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :  <b>2 points</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :  <b>3 points</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. <b>1 point</b>
Aucune stratégie n'est respectée  <b>0 point</b>	Stratégie partiellement réalisée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :  <b>2 points</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) :  <b>3 points</b>											
	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation. <b>1 point</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation. <b>1,5 points</b>													
<b>02/20</b>	<b>Préparation et récupération</b>	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 point</b>	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1 point</b>	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2 <sup>e</sup> et le 3 <sup>e</sup> 500 m. <b>2 points</b>											

### Course de demi-fond

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.</p>		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400 m et aux 600 m.. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400 m et 600 m.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 800 m réalisés	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.7	9.03	7.28	7	6.26	5.19	11.2	5.49	4.43
		1.4	8.41	7.09	7.7	6.20	5.11	11.9	5.43	4.40
		2.1	8.20	6.51	8.4	6.13	5.03	12.6	5.37	4.37
		2.8	8.00	6.34	9.1	6.07	4.55	13.3	5.31	4.34
		3.5	7.41	6.19	9.8	6.01	4.51	14.0	5.25	4.31
		4.2	7.24	6.05	10.5	5.55	4.47			
		4.9	7.08	5.52						
5.6	6.53	5.40								
6.3	6.39	5.29								
04/20	<p>Écart aux projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet de performance sur 800 m</li> <li>- Projet des temps de passage</li> </ul>	Écart de plus de 15 secondes. <b>0 point</b>			Écart compris entre 15 et 10 secondes. <b>2 points</b>			Écart inférieur à 10 secondes. <b>4 points</b>		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti. <b>0 point</b>			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements). <b>1 point</b>			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire. <b>2 points</b>		