

Nom : .....

Prénom : .....

**/20pts**

Le candidat réalise trois courses de 500 mètres (récupération 10 minutes maximum)

Avant l'épreuve, il indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 mètres (C1) et sa stratégie de course.

Après la première course, le candidat peut réguler sa stratégie.

Le temps cumulé (somme des trois temps réalisés) compte pour 70% de la note L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 20 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10 %

#### PROJET ET NOTATION

Préparation - récupération		
F et G		
Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 pt</b>	<b>/2 pts</b>	
Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1pt</b>		
Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m. <b>2pt</b>		
Première Course C1 (500 m)		
Temps annoncé	' .....	" .....
Signature		
Temps réalisé	' .....	" .....
Différence	Temps annoncé – temps réalisé (Valeur absolue)	' .....
Deuxième et Troisième Course C2 + C3 (500 m)		
Temps réalisé	' .....	" .....
Représentation de la stratégie		
Stratégie	Avant C1	Régulation Après C1
Repère		
Signature		



BAREME		
Cumul des 3 tps	NOTE / 14 pts	Cumul des 3 tps
10.50	0.7	8.05
10.20	1.4	7.38
9.50	2.1	7.11
9.24	2.8	6.49
8.59	3.5	6.28
8.37	4.2	6.10
8.15	4.9	5.53
7.56	5.6	5.37
7.38	6.3	5.24
7.20	7	5.14
7.03	7.7	5.05
6.47	8.4	4.56
6.31	9.1	4.48
6.17	9.8	4.40
6.03	10.5	4.34
5.55	11.2	4.29
5.47	11.9	4.24
5.41	12.6	4.19
5.35	13.3	4.15
5.30	14	4.10

Stratégie de course				
Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour 1) est respectée (avec une régulation) :	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour 1) est respectée (sans régulation) :	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)
0 pt	1 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts

Temps totaux	Note 3x500 (sur 14)	Respect C1 :	Stratégie de course	Note préparation récupération	Note finale (sur 20)
' .....	/14pts	/1 pt	/3 pts	/2 pts	/20