



Académie de Rouen

Examens Session 2019

Éducation Physique et Sportive

ATHLETISME

3x500m Course

Épreuve adaptée Candidats debout ou en fauteuil

Référentiel Académique

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE												
COMPÉTENCES ATTENDUES		<p>En course athlétique de demi-fond, l'élève réalise 3 parcours de 500 m (récupération 15 minutes maximum entre chaque course), chronométrés par un enseignant à la seconde. L'élève court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué au 250 m.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m.</p> <p>Après la première course, l'élève indique sur sa fiche le temps visé sur le deuxième 500 m.</p> <p>Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 50 % de la note.</p> <p>L'écart au projet (somme des 3 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%. 10% sont attribués au projet prévention santé (ce dernier est centré sur le contrôle respiratoire).</p> <p>L'échauffement et la récupération comptent pour 10%.</p> <p>La notation se fera en fonction des consignes des enseignants.</p>												
<p>NIVEAU 1 : Se préparer pour effectuer une série de courses athlétiques chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de l'épreuve, en recherchant parallèlement à respecter son projet.</p> <p>NIVEAU 2 : Ce niveau atteste d'une bonne utilisation des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher efficacement de son projet. L'élève soucieux de son intégrité physique veille à courir réglementairement et à adopter une respiration rythmée pendant l'épreuve et récupération active entre les séries.</p>														
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Note	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10/20	Temps cumulé des 3 courses de 500m (barèmes différenciés garçons/filles)	DEBOUT	Filles	10'45	10'23	9'58	9'25	8'50	8'22	7'52	7'33	7'15	6'58	
			Garçons	10'	9'17	8'32	8'07	7'40	7'06	6'40	6'18	6'01	5'48	
		FAUTEUIL	Filles	11'30	10'45	10'23	9'58	9'25	8'50	8'22	7'52	7'33	7'15	
			Garçons	11'10	10'35	10'05	9'31	8'57	8'25	8'02	7'28	7'08	6'43	
06/20	Ecart projet (barème mixte)	Note	1	2	3	4	5	6						
		Écart en secondes	26 '' et plus	- de 26''	- de 18''	- de 12''	- de 9''	- de 6''						
02/20	Échauffement et récupération	Statique			Marche de récupération			Footing de récupération + étirements						
		De 0 à 0.5 pt			De 0.75 à 1.25 pts			De 1.5 à 2 pts						
02/20	Prévention santé : - maîtrise de la respiration - rythme de la course	Respiration et rythme de course non contrôlés			Respiration et rythme de course Contrôlés			Respiration rythmée optimisant le rythme de course						
		De 0 à 0.5 pt			De 0.75 à 1.25 pts			De 1.5 à 2 pts						