



Course de demi-fond Bac Pro 2020

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
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 500m (récupération de 10mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ 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. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 5 %								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
		Note/ 14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars
14 Points	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (Barème différencié garçons-filles) Exemple : une fille réalise 7 mn10 Sa note est 8 / 14	0.5	12.00	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41
		1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37
		1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33
		2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29
		2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25
		3	10.20	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21
		3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18
		4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45			
		4.5	9.20	6.33						
		5	9.00	6.25						
		5.5	8.40	6.17						
		6	8.20	6.09						
6.5	8.01	6.01								
3 Points	Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci- après. Elle peut être régulée après C1	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles. Exemple de schéma choisi =  5 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	La stratégie n'est pas respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt		Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts		
3 Points	Préparation et récupération	Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis) 0 à 1 pt			Échauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active après l'effort De 1,25 à 2,25 pts			Échauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes 2,5 à 3 pts		