



## Course de demi-fond Bac Général et technologique 2020

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve																		
<p><b>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.</p>		<p>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 le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.</p> <p>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 %.</p>																		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4															
<b>14 Points</b>	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b>	Note/ 14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars										
		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	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																		
<b>4 Points</b>	<p><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</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les <b>variations de vitesse</b> d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course.</p> <p><b>Exemple de schéma choisi = 5</b> Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p> 																		
	<p><b>Stratégies proposées</b> Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>																			
	<p><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 <b>3 secondes est toléré</b></p>	<p><b>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">La stratégie n'est pas respectée <b>0 pt</b></th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Stratégie partiellement respectée</th> <th rowspan="2" style="text-align: center;">La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>avec</b> régulation <b>2 pts</b></th> <th rowspan="2" style="text-align: center;">La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>sans</b> régulation <b>3 pts</b></th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>avec une</b> régulation <b>1 pt</b></th> <th style="text-align: center;">Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>sans</b> régulation <b>1,5 pts</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								La stratégie n'est pas respectée <b>0 pt</b>	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>avec</b> régulation <b>2 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>sans</b> régulation <b>3 pts</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>avec une</b> régulation <b>1 pt</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>sans</b> régulation <b>1,5 pts</b>				
La stratégie n'est pas respectée <b>0 pt</b>	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>avec</b> régulation <b>2 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>sans</b> régulation <b>3 pts</b>																
	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>avec une</b> régulation <b>1 pt</b>	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>sans</b> régulation <b>1,5 pts</b>																		
<b>2 Points</b>	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 pt</b></p>			<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1 pt</b></p>			<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2e et le 3e 500 m. <b>2 pts</b></p>												