



Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>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.</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 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 250m. 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 15%.</p>								
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 Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
14 Points	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (Barème différencié garçons-filles) Exemple : une fille réalise 7mn10 Sa note est 8 / 14</p>	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								
03 Points	<p>Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci- après. Elle peut être régulée après C1.</p>	<p>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.</p> <p>Exemple : Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p>Stratégies proposées Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<p>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</p>	<p>La stratégie n'est pas respectée</p> <p>0 pt</p>	<p>Stratégie partiellement respectée</p>				<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation</p> <p>2 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation</p> <p>3 pts</p>		
03 Points	<p>Préparation et récupération</p>	<p>Echauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis)</p> <p>0 à 1 pt</p>			<p>Echauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active après l'effort</p> <p>De 1.25 à 2.25 pts</p>			<p>Echauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes</p> <p>2.5 à 3 pts</p>		