

CAP BEP: RUN AND BIKE – ACADEMIE D'AMIENS

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve	
<p>NIVEAU 3 Prévoir et conduire son déplacement à 2 en gérant les temps de course et de récupération sur le vélo afin de maintenir une vitesse de course la plus régulière. Dans le respect de l'environnement et des règles de sécurité</p>		<p>Parcours chronométré comprenant 3 à 5 tours d'un parcours de 1 à 2 km en milieu naturel ou aménagé, Chaque tour comporte au moins 3 difficultés (montée, descente, franchissement, dévers ...) nécessitant une anticipation et un ajustement des actions motrices. Le barème chronométrique sera étalonné en fonction de la réalisation du (de la) meilleur(e) élève, élève confirmé(e) (niveau académique UNSS) ; celui-ci (celle-ci) pourra être ouvreur (se) sur les autres parcours pour donner un temps de référence. Les conditions atmosphériques et l'état du terrain seront également à prendre en compte.*</p>	
Points	Eléments à évaluer	Compétence de N 3 en cours d'acquisition De 0 à 9	Compétence de N 4 acquise 10 à 15
12	Performance	Temps supérieur de 20% au temps de référence du parcours	Temps compris 10% et 20% du temps de référence du parcours
		Réalisation	Ecart important de temps entre les tours
8	Gestion de la Sécurité	<p>Les élèves subissent le terrain, ils ont du mal dans les transmissions du vélo, les relais sont irréguliers, le Vététiste a du mal à rattraper son coureur qui se fatigue</p> <p>- Les transmissions de vélo se font à l'arrêt, ce qui casse la vitesse, les élèves se fatiguent pour la recréer à chaque fois - pas d'anticipation du terrain, échanges du vélo dans les difficultés</p> <p>L'élève ne gère pas sa sécurité ni celle des autres (casque mal ajusté, selle mal réglée, non respect des consignes de déplacement sur les parcours et environs)</p>	<p>Les élèves ajustent leurs transmissions, elles sont plus rapides, les temps de relais sont plus courts, les temps sur le vélo sont des vrais moments de récupération</p> <p>- Les transmissions se font en déplacement - Les difficultés restent des moments de perte de temps et déstabilisent l'équilibre dans les relais</p> <p>L'élève pratique en sécurité (casque, réglages, attitude)</p>