

Épreuve académique de VELO D'INTERIEUR - BACCALAURÉAT

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.

VELO D'INTÉRIEUR - ÉPREUVE ADAPTÉE – ACADEMIE D'AMIENS

Après une phase libre de préparation, le candidat réalise 2 courses à vélo d'une durée de 20 minutes chacune, il dispose de 15 minutes de récupération entre les 2 courses. Il pédale sans montre ni chronomètre ni écouteurs, mais une information sur la distance lui est donnée à mi parcours (10 minutes).

Avant l'épreuve le candidat remplit une fiche indiquant :

- ↔ la distance prévue pour chaque course
- ↔ le niveau de résistance du pédalage

Après la première course, le candidat a la possibilité de modifier son projet (la distance et/ou le niveau de résistance) en fonction de ses ressentis (essoufflement, fatigue, tensions musculaires ...). Il peut également modifier le niveau de résistance pendant les courses.

<u>NIVEAU DE COMPÉTENCE</u>	<u>Niveau non Atteint (0-9)</u>			<u>Niveau Atteint (10-15)</u>			<u>Niveau Atteint et Stabilisé (16-20)</u>		
	Peu de préparation avant l'épreuve Le projet n'est pas correctement réalisé Les distances et la gestion ne sont pas maîtrisées			Se préparer pour effectuer une série de courses afin de réaliser la meilleure régularité possible ainsi que la meilleure distance possible. Recherche à respecter le projet annoncé			Se préparer à gérer une série de courses conçue et anticipée à l'avance. La préparation et la récupération permettent de réaliser le projet.		
<u>ECART AU PROJET</u> Cumul des écarts en valeur absolue entre distance prévue et distance réalisée (/08)	Note / 08	Ecart en m		Note / 08	Ecart en m		Note / 08	Ecart en m	
	03	600m		06	300		08	100	
	02	700m		05	400		07	200	
	01	800m		04	500				
<u>INTENSITÉ</u> Distances cumulées (/06)	Note / 06	FILLES	GARÇONS	Note / 06	FILLES	GARÇONS	Note / 06	FILLES	GARÇONS
		Distances en km	Distances en km		Distances en km	Distances en km		Distances en km	Distances en km
	2.4	11	12	4.2	12.5	13.5	6	15	16
	1.8	10.5	11.5	3.6	12	13	5.4	14	15
	1.2	10	11	3	11.5	12.5	4.8	13	14
<u>PERTNENCE DU PROJET PREPARATION ET RECUPERATION</u> (/06)	Le candidat est en difficulté au cours de l'épreuve (essoufflement excessif, baisse d'intensité repérable) mais ne modifie pas son projet ou le modifie de manière inadaptée.			Le candidat réussit globalement son projet en y apportant des modifications pertinentes au cours et/ou entre les courses. La préparation et la récupération sont partiellement adaptées			Le candidat réussit le projet prévu grâce à une préparation et une récupération adaptées, intégrées au projet.		

NOM ET PRÉNOM DU CANDIDAT				JURYS			
PROJET	Distance course 1 :		Distance course 2 :		Niveau de résistance course 1		Niveau de résistance course 2
MODIFICATION							
RÉALISATION							
NOTATION	RÉGULARITÉ / 08		INTENSITÉ / 06		COHÉRENCE / 06		TOTAL / 20