

EVALUATION DEMI FOND



Le cycle de Demi-Fond est programmé sur tous les niveaux du collège et en début d'année.

Il nous paraît important de programmé cette activité en début d'année pour développer les capacités physiques des élèves et pour les préparés aux cycles futurs.

Le cycle se termine par le Cross du collège qui est un événement fort du collège et de l'EPS.

EVALUATION DEMI FOND

| | 1ère COURSE | 2ème COURSE | 3ème COURSE | RECUPERATION |
|------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6EME | 9 MIN | 3 MIN | | |
| | 80% | 95% | | 6 MIN |
| 5EME | 9 MIN | 3 MIN | | |
| | 85% | 95% | | 6 MIN |
| 4EME | 6 MIN | 6 MIN | 3 MIN | |
| | 90% | 85% | 95% | 3' MIN |
| 3EME | 6 MIN | 4'12 | 1'48 | |
| | 90% | 95% | 105% | 3' MIN |

PROGRAMMATION DES SEANCES DE DEMI FOND

| | 6EME | 5EME | 4EME | 3EME |
|------------|--|--|--|---------------------------------------|
| S1 | Mise en route : 6' libre + 5x 30/30 | Mise en route : 6' libre + 6x 30/30 | Mise en route : 6' libre + 7x 30/30 | |
| S2 | TEST VMA GASCON 45s / 15s | | | |
| S3 | TEST DEMI COOPER 6 minutes | | | |
| S4 | 2 x(7x36s/36s) à 100% | | 2 x(8x36s/36s) à 100% | |
| S5 | 6' + 3' + 3' 80% + 90% + 90% | 6'+3' 85% + 90% | 6'+6' 85% + 90% | 6' + 6' + 3' 90% + 85% + 95% |
| S6 | 9' + 3' 80%+ 95% | 2 x (8x36s/36s) à 100 % | 3x (4x36s/36s) à 110% | |
| S7 | EVALUATION 9' + 3' | 6' + 3' + 3' 85% + 90% + 90% | 6' + 6' + 1'48 90% + 85% + 100% | 6'+4'12+ 3' 90%+ 95%+95% |
| S8 | | 3'+3'+3'+3' 90% | 3'+3'+3'+3' 90% - 90% - 95% - 95% | 2x3'+ 4x1'12 95% - 100/105% |
| S9 | | 9' + 3' 85%+ 95% | 6'+6'+ 3' 90%+ 85%+95% | 6'+ 4'12+ 2'24 90% + 95% + 100% |
| S10 | | EVALUATION 9' + 3' | EVALUATION 6' + 6' + 3' | EVALUATION 6' + 4'12 + 1'48 |

EVALUATION DEMI FOND 6EME

FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE

Réaliser un enchaînement de 2 courses à allures variées.
 La Course n°1 dure 9 minutes et doit être réalisée à 80% de VMA.
 La Course n°2 dure 3 minutes et doit être réalisée à 95% de VMA.
 Il y a 6 minutes de récupération entre les 2 courses.
 A la fin de chaque course l'élève revient au départ.
 L'élève observateur transmet à l'enseignant les distances parcourues.

PERFORMANCE SUR 10 POINTS

COMPETENCE : Courir à un pourcentage de Vma le plus élevé possible

| 9 minutes | |
|------------|------|
| % VMA | NOTE |
| 80 % | 5 |
| 75 % | 4 |
| 70 % | 3 |
| 65 % | 2 |
| En dessous | 1 |

| 3 minutes | |
|------------|------|
| % VMA | NOTE |
| 95 % | 5 |
| 90 % | 4 |
| 85 % | 3 |
| 80% | 2 |
| En dessous | 1 |

MAITRISE EXECUTION SUR 7 POINTS

COMPETENCE : Courir sans s'arrêter

| 9 minutes | |
|-------------|------|
| Arrêt après | NOTE |
| 1'48 | 1 |
| 3'36 | 2 |
| 5'24 | 3 |
| 7'12 | 4 |
| 9' | 5 |

| 3 minutes | |
|-------------|------|
| Arrêt après | NOTE |
| 1'48 | 1 |
| 3' | 2 |

CONNAISSANCES / ATTITUDE SUR 3 POINTS

| | 1 | 2 | 3 |
|---------------------------------|--|---|---|
| Observateur / Conseiller | -Les observations sont globales ou mal faites. -Les conseils sont rares et pas pertinents | -Les observations sont réalisées correctement. -Les conseils donnés au coureur sont vagues | -Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseil pertinents pour le coureur. |

EVALUATION DEMI FOND 5EME NIVEAU 1

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

| | |
|-----------------------------------|--|
| FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE | Réaliser un enchaînement de 2 courses à allures variées. Avant de commencer l'élève donne un projet de vitesse en % de Vma. La Course n°1 dure 9 minutes et doit être réalisée à 85% de VMA. La Course n°2 dure 3 minutes et doit être réalisée à 95% de VMA. Il y a 6 minutes de récupération entre les 2 courses. A la fin de chaque course l'élève revient au départ. L'élève observateur transmet à l'enseignant les distances parcourues. |
|-----------------------------------|--|

PERFORMANCE SUR 9 POINTS

COMPETENCE : Courir à un pourcentage de Vma le plus élevé possible

| 9 minutes | |
|------------|------|
| % VMA | NOTE |
| 85 % | 4.5 |
| 80 % | 4 |
| 75 % | 3 |
| 70 % | 2 |
| DE DESSOUS | 1 |

| 3 minutes | |
|------------|------|
| % VMA | NOTE |
| 95 % | 4.5 |
| 90 % | 4 |
| 85 % | 3 |
| 80% | 2 |
| DE DESSOUS | 1 |

MAITRISE EXECUTION SUR 7 POINTS

COMPETENCE : Courir au pourcentage de Vma choisi avant la course

| 9 minutes | |
|-----------------|------|
| Ecart au Projet | NOTE |
| 1 km/h | 3.5 |
| 1.25 km/ | 3 |
| 1.5 km/h | 2 |
| 2 km/h | 1 |

| 3 minutes | |
|-----------------|------|
| Ecart au projet | NOTE |
| 1 km/h | 3.5 |
| 1.25 km/ | 3 |
| 1.5 km/h | 2 |
| 2 km/h | 1 |

CONNAISSANCES / ATTITUDE SUR 4 POINTS

| Compétences | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------|--|---|---|
| Observateur / Conseiller | -Les observations sont globales ou mal faites. -Les conseils sont rares et pas pertinents | -Les observations sont réalisées correctement. -Les conseils donnés au coureur sont vagues | -Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseil pertinents pour le coureur. |
| Repères Utilisés | Aucun repères Utilisés | Utilise des repères extérieurs (Plots , coups de sifflet..) | Utilise principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi. |

EVALUATION DEMI FOND 5ème NIVEAU 1

Liens avec le socle commun

C3 : Réaliser,, manipuler, mesurer, calculer, appliquer des consignes

Exploiter des données chiffrées (utilisation d'échelles, rapport temps/distance, temps de départ/ temps d'arrivée). Evaluer les distances.

C7 : S'engager dans un projet individuel :

L'élève est capable de passer des idées aux actes en entrant dans une démarche de projet.

→ Compétences validés si l'élève à obtenu au minimum 6/7 sur l'évaluation de son projet.

EVALUATION DEMI FOND 4EME

FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE

Réaliser un enchaînement de 3 courses à allures variées.
 Avant de commencer l'élève donne un projet de vitesse en % de Vma.
 La Course n°1 dure 6 minutes et doit être réalisée à au moins 90% de VMA.
 La Course n°2 dure 6 minutes et doit être réalisée à au moins 85% de VMA.
 La Course n°3 dure 3 minutes et doit être réalisée au moins 95% de VMA
 Il y a 4'30 de récupération entre les 3 courses.
 A la fin de chaque course l'élève revient au départ.
 L'élève observateur transmet à l'enseignant les distances parcourues.

PERFORMANCE SUR 9 POINTS

COMPETENCE : Courir à un pourcentage de Vma le plus élevé possible

| 6 minutes | |
|-----------|------|
| % VMA | NOTE |
| 90 % | 3 |
| | 2.5 |
| 85 % | 2 |
| | 1.5 |
| 80 % | 1 |

| 6 minutes | |
|-----------|------|
| % VMA | NOTE |
| 85 % | 3 |
| | 2.5 |
| 80 % | 2 |
| | 1.5 |
| 75 % | 1 |

| 3 minutes | |
|-----------|------|
| % VMA | NOTE |
| 95 % | 3 |
| 90 % | 2.5 |
| | 2 |
| 85 % | 1.5 |

MAITRISE EXECUTION SUR 6 POINTS

COMPETENCE : Courir au pourcentage de Vma choisi avant la course

| 6 minutes | |
|-----------------|------|
| Ecart au projet | NOTE |
| 0.5 km/h | 2 |
| 0.75 km/h | 1.5 |
| 1 km/h | 1 |
| 1.25 km/h | 0.5 |

| 6 minutes | |
|-----------------|------|
| Ecart au projet | NOTE |
| 0.5 km/h | 2 |
| 0.75 km/h | 1.5 |
| 1 km/h | 1 |
| 1.25 km/h | 0.5 |

| 3 minutes | |
|-----------------|------|
| Ecart au projet | NOTE |
| 0.5 km/h | 2 |
| 0.75 km/h | 1.5 |
| 1 km/h | 1 |
| 1.25 km/h | 0.5 |

CONNAISSANCES / ATTITUDE SUR 5 POINTS

| Compétences | 1.5 | 3 | 5 |
|---------------------------------|--|---|---|
| Observateur / Conseiller | -Les observations sont globales ou mal faites. -Les conseils sont rares et pas pertinents | -Les observations sont réalisées correctement. -Les conseils donnés au coureur sont vagues | -Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseil pertinents pour le coureur. |
| Repères Utilisés | Aucun repères Utilisés | Utilise des repères extérieurs (Plots , coups de sifflet..) | Utilise principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi. |

EVALUATION DEMI FOND 3EME NIVEAU 2 DNB

| | |
|-----------------------------------|---|
| FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE | <p>Les élèves sont par groupes de deux athlètes : un coureur et un observateur/conseiller. Réaliser un enchaînement de 3 courses : Avant de commencer l'élève donne un projet de vitesse en km/h La Course n°1 dure 6 minutes La Course n°2 dure 4'12 La Course n°3 dure 1'48 (elle n'a jamais été vécue) Il y a 3' de récupération entre les 3 courses. A la fin de chaque course l'élève revient au départ. Les élèves ont 20 minutes pour réaliser l'épreuve. L'élève observateur transmet à l'enseignant les distances parcourues.</p> |
|-----------------------------------|---|

PERFORMANCE—MOYENNE DES 3 COURSES

| % VMA | 82% | 83% | 84% | 85% | 86% | 87% | 88% | 89% | 90% | 91-92% | 93-94% | 95% | 96% | 97% | 98% | 99% |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| NOTE | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 |

EFFICACITE DU PROJET—MOYENNE DES 3 COURSES

| Ecart | 0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 |
|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| NOTE | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.75 | 4.5 | 2.5 | 2.25 | 2 | 1.75 | 1.5 | 1.25 | 1 | 0.75 | 0.5 | 0.25 |

EFFICACITE DANS L'UTILISATION DES REPERES

| Coureur débutant | Coureur en construction | Coureur Autonome |
|--|---|--|
| -L'élève utilise principalement des repères extérieurs (plots, coups de sifflet..) -L'élève ne respecte pas le temps de récupération. | -L'élève utilise des repères sur lui. -L'élève ne respecte pas toujours les temps de récupération. | -L'élève effectue son projet en prenant des repères sur lui. -L'élève respecte les temps de récupération. |
| 0.5 | 1 | 1.5 |

EFFICACITE DES ROLES SOCIAUX

| Conseiller / Observateur | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| | -Les observations sont globales ou mal faites. -Les conseils sont rares et pas pertinents. - L'observateur ne se déplace pas. | -Les observations sont réalisées correctement. -Les conseils donnés au coureur sont vagues | -Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseil pertinents, réguliers, chiffrés pour le coureur. L'observateur est proche du coureur. |
| NOTE | 1 | 3 | 4 |

EVALUATION DEMI FOND 3ème NIVEAU 2

DNB

Liens avec le socle commun

C1 : Formuler clairement un propos simple

L'élève est capable de préciser l'ensemble de son projet, en utilisant le vocabulaire spécifique du demi-fond.

C7 : Etre Autonome dans son travail : l'organiser, le planifier, rechercher et sélectionner des informations utiles

L'élève se connaît et détermine avec précision l'effort qu'il doit réaliser en fonction de sa Vma, de la durée de la course et de ses informations intermédiaires qui lui sont donnés ou qu'il prélève sur lui en cours de la course.