

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.

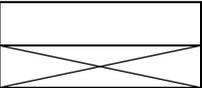
Il pédale sans montre ni chronomètre ni écouteurs, mais une information sur la distance lui est donnée à mi parcours (10 minutes).

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</u> <u>PREPARATION ET</u> <u>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 |