

COMPETENCES ATTENDUES

EPREUVE







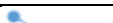

NIVEAU 4: Produire la meilleure performance se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée

"Le candidat réalise 3 courses (C1,C2,C3) de 500m (récupération 10' entre chaque 500m) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et 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 pour C1 et C2.
Temps cumulé compte pour 70% de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort compte pour 10%. Le respect de la stratégie de course pour 20%."

BAREME DE PERFORMANCE: sur 14 points

	Garçons				Filles			
	Temps aux 3x500m	Temps d'une allure régulière sur		Points	Temps aux 3x500m	Temps d'une allure régulière sur		
		500m	250m			500m	250m	
Degré d'acquisition du Niveau 4	4,1	1,23	0,42	14	5,3	1,5	0,55	
	4,15	1,25	0,43	13,3	5,35	1,52	0,56	
	4,19	1,26	0,43	12,6	5,41	1,54	0,57	
	4,24	1,28	0,44	11,9	5,47	1,56	0,58	
	4,29	1,3	0,45	11,2	5,55	1,58	0,59	
	4,34	1,31	0,46	10,5	6,03	2,01	1,01	
	4,4	1,33	0,47	9,8	6,17	2,06	1,03	
	4,48	1,36	0,48	9,1	6,31	2,1	1,05	
	4,56	1,39	0,49	8,4	6,47	2,16	1,08	
	5,05	1,42	0,51	7,7	7,03	2,21	1,11	
Niveau 4 non atteint	5,14	1,45	0,52	7	7,2	2,27	1,13	
	5,24	1,48	0,54	6,3	7,38	2,33	1,16	
	5,37	1,52	0,56	5,6	7,56	2,39	1,19	
	5,53	1,58	0,59	4,9	8,15	2,45	1,23	
	6,1	2,03	1,02	4,2	8,37	2,52	1,26	
	6,28	2,09	1,05	3,5	8,59	3	1,3	
	6,49	2,16	1,08	2,8	9,24	3,08	1,34	
	7,11	2,24	1,12	2,1	9,5	3,17	1,38	
	7,38	2,33	1,16	1,4	10,2	3,27	1,43	
	8,05	2,42	1,21	0,7	10,5	3,37	1,48	

STRATEGIE DE COURSE sur 4pts

Respect du temps annoncé en C1		Ecart > 3'' = Opt		Ecart=3'' = 0,5 pt		Ecart < 3'' = 1pt		
Stratégies de cours		Respect et régulation de la stratégie de course annoncée (si 2 courses même vitesse, écart de 3'' toléré)	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée	Stratégie partiellement respectée				
n°1				Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie1) est respectée (avec une régulation après C1)	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie1) est respectée (sans régulation après C1)	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation)	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)	
n°2				0 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	3 pts
n°3				Mise en train désordonnée, mobilisation articulaire incomplète. Activité irrégulière pendant les récupérations. 0pt	Mise en train progressive, mobilisation articulaire ciblées. Récupération active immédiate après effort. 1 pt	Mise en train et mobilisation articulaire adaptées. Récupération intégrant la mise en activité pour C2 et C3. 2 pts		
n°4								
n°5								
n°6								
n°7								
n°8								
Préparation et récupération/2pts								

