

Course de demi-fond Bac Général et technologique 2019

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Niveau 4 : Pour 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 de 10mn maximum entre chaque 500 mètres) 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 250 m (pour C1 et C2). Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20%. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4					
14 Points	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	Note/ 14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars
		0,7	10'50	8'05	7	7'20	5'14	11,2	5'55	4'29
		1,4	10'20	7'38	7,7	7'03	5'05	11,9	5'47	4'24
		2,1	9'50	7'11	8,4	6'47	4'56	12,6	5'41	4'19
		2,8	9'24	6'49	9,1	6'31	4'48	13,3	5'35	4'15
		3,5	8'59	6'28	9,8	6'17	4'40	14	5'30	4'10
		4,2	8'37	6'10	10,5	6'03	4'34			
		4,9	8'15	5'53						
		5,6	7'56	5'37						
6,3	7'38	5'24								
4 Points	Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple de schéma choisi = 5  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième								
	Stratégies proposées Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles									
	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse, un écart de 3 secondes est toléré	Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point								
	La stratégie n'est pas respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée		Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts			
2 Points	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2e et le 3e 500 m. 2 pts						