

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<b>NIVEAU 3</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.		En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note.  L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts							
		Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons
15 Points	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles)  Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.75 / 15 (ou 13 / 20)	01	0.75	12.00	8.50	10	7.5	7.56	6.00	16	12	6.26	5.03
		02	1.5	11.25	8.20	11	8.25	7.38	5.49	17	12.75	6.21	4.58
		03	2.25	10.50	7.50	12	9	7.20	5.38	18	13.5	6.16	4.53
		04	3	10.20	7.20	13	9.75	7.03	5.27	19	14.25	6.11	4.48
		05	3.75	9.50	6.50	14	10.5	6.47	5.17	20	15	6.06	4.45
		06	4.5	9.24	6.40	15	11.25	6.31	5.08				
		07	5.25	8.59	6.30								
		08	6	8.37	6.20								
		09	6.75	8.15	6.10								
03 Points	<b>Répartition de l'effort</b> <b>Différence des deux temps extrêmes réalisés</b> Exemple un élève réalise 2.18 - 2.21 – 2.23 : Les deux temps extrêmes sont compris dans une fourchette de 5'' (2.18 et 2.23) = 2pt	La fourchette des deux temps extrêmes est de 10'' à 15''.  01pt				La fourchette des deux temps extrêmes est de 5'' à 9''.  02 pts				La fourchette des deux temps extrêmes est de 00'' à 4''.  03 pts			
02 Points	<b>Préparation et récupération.</b>	01 pt  <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>				<b>1,5 pt</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m.</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul>				<b>2 pts</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1<sup>er</sup> départ.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> 500m.</li> </ul>			

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p><b>NIVEAU 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.</p>								
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 09 pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts					
		Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
14 Points	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)									
		0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	6.55	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	14.0	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							
02 Points	Préparation et récupération	1pt			1,5 pt			2 pts		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m .</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1<sup>er</sup> départ.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> 500m.</li> </ul>		
04 Points	Anticipation de l'allure Écart au projet (barème mixte)	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte		Note /4	Écart en secondes Barème mixte		Note / 4	Écart en secondes Barème mixte	
		0,4	20		2	9		3,2	4	
		0,8	16		2,4	7		3,6	3	
		1,2	13		2,8	5		4	2	
		1,6	11							

## EXEMPLES :

Candidat Garçon :

Le temps prédit avant la première course 1'43". Temps réalisé 1'44"  
Le temps prédit avant la deuxième course 1'49". Temps réalisé 1'52"  
Temps réalisé lors de la troisième course 1'45"

Notation :

Temps cumulé : 1'44" + 1'52" + 1'45" = 5'21"

Ecart prédiction / réalisation 1" + 3" = 4"

Ecart : 1"

Ecart : 3"

6.3 Pts / 14

3,2 Pts / 4

Candidate fille :

Le temps prédit avant la première course 2'15". Temps réalisé 2'18" Ecart : 3"  
Le temps prédit avant la deuxième course 2'18". Temps réalisé 2'15" Ecart : 3"  
Temps réalisé lors de la troisième course 2'12"

Notation :

Temps cumulé : 2'18" + 2'15" + 2'12" = 6'45"

Ecart prédiction / réalisation 3" + 3" = 6"

8.4 Pts / 14

2,4 Pts / 4