



COURSE DE DEMI-FOND

COMPÉTENCES ATTENDUES		Principe 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 <b>200 m</b> (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 <b>100 m</b>. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier <b>200 m</b>. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième <b>200 m</b>. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. <b>La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.</b></p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20					
14/20	Temps cumulé pour les trois <b>200 m</b> réalisés (barème différencié garçons-filles)	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
		0,6	8'42	8'19	6,7	6'29	6'06	10,3	5'08	4'45
		1,2	8'30	8'07	7,3	6'18	5'52	11,0	4'59	4'34
		1,8	8'20	7'57	7,9	6'07	5'44	11,6	4'50	4'23
		2,4	8'10	7'42	8,5	5'56	5'33	12,2	4'41	4'14
		3,0	7'50	7'27	9,1	5'45	5'22	12,8	4'33	4'06
		3,7	7'35	7'15	8,5	5'36	5'11	13,4	4'25	3'58
		4,3	7'20	6'57	9,1	5'26	5'03	14,0	4'17	3'50
		4,9	7'08	6'45	9,7	5'17	4'54			
		5,5	6'54	6'31						
6,2	6'42	6'18								
02/20	Préparation et récupération	<p>1pt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche)</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes</li> </ul>			<p>1,5 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son <b>200 m</b></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>			<p>2 pts</p> <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> <b>200m</b></li> </ul>		
04/20	Écart au projet (barème mixte)	Note /4	Ecart en seconde Barème mixte		Note /4	Ecart en seconde Barème mixte		Note /4	Ecart en seconde 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							