



## 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>400 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>200 m</b>. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier <b>400 m</b>. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième <b>400 m</b>. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 60 % 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					
		Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
14/20	Temps cumulé pour les trois <b>400 m</b> réalisés (barème différencié garçons-filles)	0,7	10'19	9'50	7	5'55	5'33	11,2	4'59	4'32
		1,4	9'23	9'08	7,7	5'45	5'22	11,9	4'50	4'23
		2,1	8'55	8'36	8,4	5'35	5'12	12,6	4'33	4'06
		2,8	8'20	7'57	9,1	5'26	5'03	13,3	4'17	3'50
		3,5	7'50	7'27	9,8	5'17	4'54	14	4'	3'35
		4,2	7'20	6'57	10,5	5'08	4'45			
		4,9	6'54	6'31						
		5,6	6'29	6'06						
		6,3	6'07	5'44						
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>400 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>400m</b></li> </ul>		
04/20	Écart au projet (barème mixte)	Note /4	Écarts en seconde Barème mixte		Note /4	Écarts en seconde Barème mixte		Note /4	Écarts 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							