

# COURSE DE DEMI-FOND

# BAC PRO (rectificatif en rouge)

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<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.		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 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. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15%. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 15%								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION (0 à 9pts)			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE (10 à 20pts)					
14 Points	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons-filles)  Exemple : une fille réalise 7mn10 Sa note est 8 / 14	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons
		0.5	12.00	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41
		1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37
		1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33
		2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29
		2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25
		3	10.20	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21
		3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18
		4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45			
		4.5	9.20	6.33						
		5	9.00	6.25						
		5.5	8.40	6.17						
6	8.20	6.09								
6.5	8.01	6.01								
03 Points	<b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée après C1. En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré,	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles. <b>Exemple :</b>  Schéma choisi = 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									
	<b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b>	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée <b>0 pt</b>	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : <b>1 pt</b>	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : <b>2 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : <b>2,5 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : <b>3 pts</b>				
03 Points	Préparation et récupération	Echauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis) <b>0 à 1 pt</b>		Echauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active après l'effort <b>De 1.25 à 2.25 pts</b>		Echauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes <b>2.5 à 3 pts</b>				