



## Compétences propres 1 CP1 – Course de demi-fond – Niveau 4

Course de demi-fond		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>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10 mn 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. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 20 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10 %</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4					
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	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	14.0	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						
04/20	<p><b>Stratégie de course</b> 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.</p>	<p>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. <b>Exemple :</b>  Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles									
	<p><b>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt</b> (Ecart &lt; 3 sec = 1 pt ; Ecart &gt; 3 = 0 pt)</p> <p><b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b></p>	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>				
02/20	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 pt</b></p>			<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1 pt</b></p>			<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> 500m. <b>2 pts</b></p>		