

Course de demi-fond

Examen : BAC GI et T
Certification de niveau 4

Compétence attendue :

Niveau 4 :

Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée

Principes d'élaboration de l'épreuve :

En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (10 minutes de récupération maximum entre chaque course) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est communiqué aux 250 m

Après l'échauffement et avant la 1^{ère} course, l'élève indique sur une fiche le temps visé sur le 1^{er} 500m. après la 1^{ère} course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500m.

Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70% de la note

La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés/temps réalisés) comptent pour 30%.

Composition de la note

| PTS à affecter | Éléments à évaluer | Niveau 4 non acquis | | | Degré d'acquisition du niveau 4 | | | | | |
|----------------|---|---|------------------|--------|---|------------------|--------|--|------------------|--------|
| | | N/14 | filles | garçon | N/14 | filles | garçon | N/14 | filles | garçon |
| 14pts | Temps cumulé pour les trois 500m réalisés | N/14 | filles | garçon | N/14 | filles | garçon | N/14 | filles | garçon |
| | | 0.7 | 10.5 | 8.05 | 7 | 7.20 | 5.14 | 11.2 | 6.55 | 4.29 |
| | | 1.4 | 10.2 | 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 | 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 | | | | | | | | |
| 3pts | Anticipation de l'allure Ecart au projet | N/3 | Ecart en seconde | | N/3 | Ecart en seconde | | N/3 | Ecart en seconde | |
| | | 0.3 | 20 | | 1.5 | 9 | | 2.4 | 4 | |
| | | 0.6 | 16 | | 1.8 | 7 | | 2.7 | 3 | |
| | | 0.9 | 13 | | 2.1 | 5 | | 3 | 2 | |
| | | 1.2 | 11 | | | | | | | |
| 3pts | Préparation et récupération | 0 point - mise en train désordonnée : alternance de marche et de sprint - pas ou peu d'étirements et sollicitations articulaires | | | 1.5 point - mise en train progressive avec effort sur l'allure de course - mobilisation articulaire complète - récupération active après l'effort | | | 3 points - Mise en train progressive et continue avec des accélérations longues sur l'allure de course - mobilisation articulaire complète - ré-activation cardio pulmonaire avant les 2 derniers 500m | | |

Nom :

prénom :

classe :

| 1 ^{er} 500m | 2 ^{ème} 500m | 3 ^{ème} 500m |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Temps visé : | Temps visé : | Temps réalisé : |
| Temps réalisé : | Temps réalisé : | |
| Ecart : | Ecart : | |
| Temps total : | | NOTE |
| /14 : | | |

Ecart au projet:

1^{er} 500m :2^{ème} 500m :

Ecart cumulé :

NOTE/4 :**Projet d'échauffement avant les efforts :****NOTE/1.5 :**

| | |
|---|---|
| Activation cardio- pulmonaire | Non réalisé (0 à 0.5 point) Réalisé incomplètement (0.5 point à 1 point) Réalisé (1 à 1.5 point) |
| Sollicitation articulaire et musculaire | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |
| Etirements | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |
| Echauffement spécifique de préparation à un effort intense (accélération, sollicitation respiratoire) | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |

Projet de récupération et de préparation à l'effort suivant :**NOTE/1.5 :**

| | |
|--|--|
| Récupération respiratoire et musculaire active (marche) | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |
| Exercices pour rechercher le relâchement et la décontraction | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |
| Prise de pulsation cardiaque en fin d'effort et avant le début de l'effort suivant | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |
| Ré-activation cardio pulmonaire avant les 2 derniers 500m | Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé |

NOTE performance/14 :**NOTE écart au projet/3 :****somme des 2 NOTE/1.5 :****NOTE FINALE :**

