

# Course de demi-fond

1<sup>ère</sup> LGT  
Niveau 3

## Compétences attendues :

Niveau 3 :

Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.

## Principes d'élaboration de l'épreuve :

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

Le temps cumulé compte pour 75% de la note (15 points)

L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25% (5 points)

## Composition de la note

PTS à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition			Compétence de niveau 3 acquise									
		N/15	filles	garçon	N/15	filles	garçon	N/15	filles	garçon	N/15	filles	garçon	
15pts	Temps cumulé pour les trois 500m réalisés	0.75	12.00	8.50	7.5	7.56	6.00	12	6.26	5.03				
		1.5	11.25	8.20	8.25	7.38	5.49	12.75	6.21	4.58				
		2.25	10.5	7.50	9	7.20	5.38	13.5	6.16	4.53				
		3	10.2	7.20	9.75	7.03	5.27	14.25	6.11	4.48				
		3.75	9.50	6.50	10.5	6.47	4.17	15	6.06	4.45				
		4.5	9.24	6.40	11.25	6.31	5.08							
		5.25	8.59	6.30										
		6	8.37	6.20										
		6.75	8.15	6.10										
		3pts	Répartition de l'effort Différence des deux temps extrêmes	La fourchette des 2 temps extrêmes est de 10 à 15 "			La fourchette des 2 temps extrêmes est de 5 à 9"			la fourchette des 2 temps extrêmes est de 00 à 4"				
2pts	Préparation et récupération	<b>1 point</b> - mise en train désordonnée : alternance de marche et de sprint - pas ou peu d'étirements et sollicitations articulaires			<b>1.5point</b> - mise en train progressive avec effort sur l'allure de course -mobilisation articulaire complète - récupération active après l'effort			<b>2points</b> -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 <sup>er</sup> 500m	2 <sup>ème</sup> 500m	3 <sup>ème</sup> 500m	
Temps réalisé : _____	Temps réalisé : _____	Temps réalisé : _____	
Temps total : _____			<b>NOTE /15 :</b> _____

Différence entre les deux temps extrêmes : _____	<b>NOTE/3 :</b> _____
--	-----------------------

**Projet d'échauffement avant les efforts :****NOTE/2 :**

Activation cardio- pulmonaire	Non réalisé ( 0 à 1 point) Réalisé incomplètement (1 point à 1.5 point) Réalisé (1.5 à 2 point)
Sollicitation articulaire et musculaire	Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé
Etirements	Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé
Echauffement spécifique de préparation à un effort intense	Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé

**Projet de récupération et de préparation à l'effort suivant :****NOTE/2 :**

Récupération respiratoire et musculaire active (marche)	Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé
Exercices visant à se relâcher et se décontracter	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	Non réalisé Réalisé incomplètement réalisé

<b>NOTE/15 :</b> _____	<b>NOTE/3 :</b> _____	<b>Moyenne des 2 NOTE/2 :</b> _____
<b>NOTE FINALE :</b> _____		