

Course de demi-fond Bac Général et technologique 2019

| Compétences attendues | | Principes d'élaboration de l'épreuve | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---------------------------------|--------------|---|---------|--------------|---|-----------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| <p>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.</p> | | <p>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 le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.</p> <p>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.</p> <p>Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 20%.</p> <p>L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 10 %.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Points à affecter | Éléments à évaluer | Niveau 4 non acquis | | | Degré d'acquisition du niveau 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 Points | Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés | Note/ 14 | Temps Filles | Temps Gars | Note/14 | Temps Filles | Temps Gars | Note/14 | Temps Filles | Temps Gars | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Points | <p>Stratégie de course 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.</p> <p>Exemple de schéma choisi = 5</p> <p>Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>Stratégies proposées Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse, un écart de 3 secondes est toléré</p> | <p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 point</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">La stratégie n'est pas respectée 0 pt</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Stratégie partiellement respectée</th> <th rowspan="2" style="text-align: center;">La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts</th> <th rowspan="2" style="text-align: center;">La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt</th> <th style="text-align: center;">Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | La stratégie n'est pas respectée 0 pt | Stratégie partiellement respectée | | La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts | La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts | Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt | Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts | | | | |
| La stratégie n'est pas respectée 0 pt | Stratégie partiellement respectée | | La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2,5 pts | La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation 3 pts | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté avec une régulation 1 pt | Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté sans régulation 2 pts | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Points | Préparation et récupération | <p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt</p> | | <p>Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt</p> | | | <p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2e et le 3e 500 m. 2 pts</p> | | | | | | | | | | | | | |