

# COURSE DE DEMI-FOND

# BAC PRO

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>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</b>		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.								
		COMPETENCE DE NIVEAU4 EN COURS D'ACQUISITION De 00 à 09 pts			COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts					
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	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 (barème différencié garçons-filles)	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	6.55	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						
02/20	Préparation et récupération	1pt			1,5 pt			2 pts		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche)</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m</li> <li>Mise en train progressive</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1<sup>er</sup> départ</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> 500m</li> </ul>						
04/20	Anticipation de l'allure Écart au projet (barème mixte)	Note / 4	Écart en secondes Barème mixte		Note /4	Écart en secondes Barème mixte		Note / 4	Écart en secondes Barème mixte	
0,4		20		2	9		3,2	4		
0,8		16		2,4	7		3,6	3		
1,2		13		2,8	5		4	2		
1,6		11								

## EXEMPLES :

### Candidat Garçon :

Le temps prédit avant la première course 1'43". Temps réalisé 1'44"  
 Le temps prédit avant la deuxième course 1'49". Temps réalisé 1'52"  
 Temps réalisé lors de la troisième course 1'45"

#### Notation :

- Temps cumulé : 1'44" + 1'52" + 1'45" = 5'21" **6,3 Pts / 14**
- Ecart prédiction / réalisation 1" + 3" = 4" **3,2 Pts / 4**

### Candidate fille :

Le temps prédit avant la première course 2'15". Temps réalisé 2'18"  
 Le temps prédit avant la deuxième course 2'18". Temps réalisé 2'15"  
 Temps réalisé lors de la troisième course 2'12"

#### Notation :

- Temps cumulé : 2'18" + 2'15" + 2'12" = 6'45" **8,4 Pts / 14**
- Ecart prédiction / réalisation 3" + 3" = 6" **2,4 Pts / 4**