

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE												
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 .		En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.												
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts								
		Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	
15/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons - filles) Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.75 / 15 (ou 13 / 20)	01	0.75	12.00	8.50	10	7.5	7.56	6.00	16	12	6.26	5.03	
		02	1.5	11.25	8.20	11	8.25	7.38	5.49	17	12.75	6.21	4.58	
		03	2.25	10.50	7.50	12	9	7.20	5.38	18	13.5	6.16	4.53	
		04	3	10.20	7.20	13	9.75	7.03	5.27	19	14.25	6.11	4.48	
		05	3.75	9.50	6.50	14	10.5	6.47	5.17	20	15	6.06	4.45	
		06	4.5	9.24	6.40	15	11.25	6.31	5.08					
		07	5.25	8.59	6.30									
		08	6	8.37	6.20									
		09	6.75	8.15	6.10									
03/20	Répartition de l'effort Différence des deux temps extrêmes réalisés <u>Exemple</u> un élève réalise 2.18 - 2.21 – 2.23 : Les deux temps extrêmes sont compris dans une fourchette de 5" (2.18 et 2.23) = 2pt	La fourchette des deux temps extrêmes est de 10" à 15" 01pt				La fourchette des deux temps extrêmes est de 5" à 9" 02 pts				La fourchette des deux temps extrêmes est de 00" à 4" 03 pts				
02/20	Préparation et récupération	01 pt <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes 				1,5 pt <ul style="list-style-type: none"> Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Récupération active immédiatement après l'effort (marche) 				2 pts <ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1^{er} départ Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3^{ème} 500m 				