

## COURSE DE DEMI-FOND

## CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<b>NIVEAU 3</b> 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	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts							
15 Points	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles)  Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.75 / 15 (ou 13 / 20)	Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons
		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 Points	<b>Répartition de l'effort</b> <b>Différence des deux temps extrêmes réalisés</b> <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 Points	<b>Préparation et récupération.</b>	01 pt  <ul style="list-style-type: none"><li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li><li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li></ul>				1,5 pt  <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>				2 pts  <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>			