

COURSE DE DEMI-FOND CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>NIVEAU 1 Se préparer pour effectuer une série de 3 courses chronométrées afin de réaliser le meilleur temps possible. Se préparer à l'effort avant et pendant l'épreuve pour limiter au maximum les risques de blessure et exprimer à chaque course le maximum de ses possibilités.</p> <p>NIVEAU 2 Se préparer pour effectuer une série de courses chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course, en recherchant parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement.</p>		<p>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. Le temps cumulé compte pour 75 % de la note.</p> <p>L'échauffement (Compétence Méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité physique) comptent pour 25%.</p>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			
15/20	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 13 / 20 (ou 9.75 / 15)</p>	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	6.17	4.59
		02	1.5	11.25	8.20	11	8.25	7.38	5.49	17	12.75	6.03	4.50
		03	2.25	10.50	7.50	12	9	7.20	5.38	18	13.5	5.55	4.42
		04	3	10.20	7.20	13	9.75	7.03	5.27	19	14.25	5.47	4.35
		05	3.75	9.50	6.50	14	10.5	6.47	5.17	20	15	5.41	4.30
		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								
05/20	Échauffement et récupération	<p>Entre 0 et 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes 				<p>Entre 2.5 et 3.5</p> <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) 				<p>Entre 4 et 5</p> <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 			