

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES		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. L'écart au projet temps (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%.								
NIVEAU 1 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. Le niveau de performance (temps et écart au projet) reste moyen à assez satisfaisant. NIVEAU 2 Ce niveau atteste d'un bon développement des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher efficacement de son projet.										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		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	14.0	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						
06/20	Écart au projet (barème mixte)	Note / 6	Écart en secondes Barème mixte		Note / 6	Écart en secondes Barème mixte		Note / 6	Écart en secondes Barème mixte	
		0.6	20		3.0	9		4.8	4	
		1.2	16		3.6	7		5.4	3	
		1.8	13		4.2	5		6.0	2	
		2.4	11							

SESSION Bac 2008
BO n°31 du 6/09/07

EXEMPLES :

Candidat Garçon :

- Le temps prédit avant la première course 1'43". Temps réalisé 1'44" **Ecart : 1"**
 Le temps prédit avant la deuxième course 1'49". Temps réalisé 1'52" **Ecart : 3"**
 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" **4.8 Pts / 6**

NOTE 11.10 / 20

Candidate fille :

- Le temps prédit avant la première course 2'15". Temps réalisé 2'18" **Ecart : 3"**
 Le temps prédit avant la deuxième course 2'18". Temps réalisé 2'15" **Ecart : 3"**
 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" **3.6 Pts / 6**

NOTE 12.00 / 20