COURSE DE DEMI-FOND CAP BEP 7 Décembre

COMPÉTENCE ATTENDUE : COURSE DE DEMI FOND	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
NIVEAU 3 CAP/BEP Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.	Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie soit entre C1 et C2, soit entre C2 et C3. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15%. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 15%

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION (0 à 9 Pts)			COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE (10 à 20Pts)					
14 Points	**Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés** (barème différencié garçons - filles) Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.5 / 14	**Note /14**	Temps Filles	Temps Garçons	**Note /14**	Temps Filles	Temps Garçons	**Note /14**	Temps Filles	Temps Garçons
		0.5	**12.20**	**9.20**	**7**	**8.15**	**6.10**	**11**	**6.42**	**5.13**
		1	**12.00**	**9.00**	**7.5**	**8.02**	**6.03**	**11.5**	**6.37**	**5.09**
		1.5	**11.40**	**8.40**	**8**	**7.50**	**5.55**	**12**	**6.31**	**5.05**
		2	**11.20**	**8.20**	**8.5**	**7.37**	**5.48**	**12.5**	**6.26**	**5.01**
		2.5	**11.00**	**8.00**	**9**	**7.25**	**5.40**	**13**	**6.21**	**4.56**
		3	**10.40**	**7.40**	**9.5**	**7.12**	**5.33**	**13.5**	**6.16**	**4.52**
		3.5	**10.20**	**7.20**	**10**	**7.00**	**5.25**	**14**	**6.11**	**4.48**
		4	**10.02**	**7.10**	**10.5**	**6.47**	**5.17**			
		4.5	**9.44**	**7.00**						
		5	**9.26**	**6.50**						
		5.5	**9.08**	**6.40**						
		6	**8.50**	**6.30**						
		6.5	**8.32**	**6.20**						

03 Points	**Stratégie de course** Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée une fois à l'issue de la course 1 ou 2.	Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles. **Exemple :** Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième				
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles					
	Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	Aucune stratégie n'est respectée **0 pt**	Stratégie partiellement réalisée Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation **1 pt**	Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respectée sans régulation **1,5 pt**	La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation **2 pts**	La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation : **3 pts**

03 Points	**Préparation et récupération.**	Echauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre Aucune récupération après l'effort **0 à 1 pt**	Echauffement progressif et adapté Récupération après l'effort (a minima marche active). **1.25 à 2.25 pts**	Echauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active immédiatement après l'effort. **2.5 à 3 pts**