





Course de demi-fond CAP BEP (référentiel rénové 2017)

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>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.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) 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 250 m. 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 %.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)			Compétence de niveau 3 acquise (de 10 à 20 pts)					
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
14 points	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn 01 Sa note est 9.5 /14</p>	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	<p>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 En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré</p>	<p>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.</p> <p>Exemple :</p>  <p>Schéma choisi =</p> <p>Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	<p>Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) 1 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) 2 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) 2,5 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) 3 pts</p>				
03 points	<p>Préparation et récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre. Aucune récupération après l'effort. <p>0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement progressif et adapté. Récupération après l'effort (a minima marche active). <p>1.25 à 2.25 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement progressif avec repérage d'allures. Récupération active immédiatement après l'effort. <p>2.5 à 3 pts</p>						

Compétence attendue		Principe d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) 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 uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. 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 %</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)			Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)					
14 Points	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn 10 Sa note est 8 /14</p>	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
		0.5	11.35	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41
		1	11.09	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37
		1.5	10.43	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33
		2	10.17	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29
		2.5	9.51	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25
		3	9.25	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21
		3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18
		4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45			
		4.5	9.20	6.33						
		5	9.00	6.25						
		5.5	8.40	6.17						
		6	8.20	6.09						
6.5	8.01	6.01								
03 Points	<p>Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée après C1. En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré,</p>	<p>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.</p> <p>Exemple :</p>  <p>Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>									
	<p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	<p>Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) 1 pt</p>	<p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) 2 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) 2,5 pts</p>	<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) 3 pts</p>				
03 Points	<p>Préparation et récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis) <p>0 à 1 pt</p>		<ul style="list-style-type: none"> Échauffement progressif avec repérage d'allures. Récupération active après l'effort. <p>De 1.25 à 2.25 pts</p>		<ul style="list-style-type: none"> Échauffement progressif complet avec repérage fin des allures projetées sur des distances de course significatives Récupération active après l'effort et préparation aux allures suivantes <p>2.5 à 3 pts</p>				