

**COMPETENCES ATTENDUES**

**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.

**PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE**

En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant. 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. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.

**TEMPS CUMULE 3 X 500 M REALISES**

**PERFORMANCE 14 / 20**

Projet de l'élève				Note de Performance
1 <sup>er</sup> 500m :	2 <sup>ème</sup> 500m :			
Réalisation de l'élève				..... / 14
1 <sup>er</sup> 500m :	2 <sup>ème</sup> 500m :	3 <sup>ème</sup> 500m :	Tps cumulé :	

**ECART AU PROJET 03/20**

1 <sup>er</sup> Ecart :	2 <sup>ème</sup> Ecart :		Ecart en sec cumulé :	Note Ecart au projet
				..... / 3

**PREPARATION - RECUPERATION 03/20**

O PTS	1.5 PTS	3 PTS	Note Prépa - Récup
			..... / 3

**NOTE FINALE : ...../20**

**Nom Prénom élève :**

.....

**Classe :** .....

**PERFORMANCE / 14 points**

NIVEAU 4 NON ACQUIS			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4					
TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS
10.50	0.7	8.05	7.20	7	5.14	5.55	11.2	4.29
10.20	1.4	7.38	7.03	7.7	5.05	5.47	11.9	4.24
9.50	2.1	7.11	6.47	8.4	4.56	5.41	12.6	4.19
9.24	2.8	7.49	6.31	9.1	4.48	5.35	13.1	4.15
8.59	3.5	6.28	6.17	9.8	4.40	5.30	14	4.10
8.37	4.2	6.10	6.03	10.5	4.34			
8.15	4.9	5.53						
7.56	5.6	5.37						
7.38	6.3	5.24						

**ECART AU PROJET / 3 Points**

NIVEAU 4 NON ACQUIS		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4			
NOTE /3	Écart en secondes Barème mixte	NOTE /3	Écart en secondes Barème mixte	NOTE /3	Écart en secondes
0.3	20	1,5	9	2.4	4
0.6	16	1,8	7	2.7	3
0.9	13	2.1	5	3	2
1.2	11				

**PREPARATION ET RECUPERATION / 3 Points**

NIVEAU 4 NON ACQUIS	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4	
Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m.
<b>0 point</b>	<b>1.5 point</b>	<b>3 points</b>

COMPETENCES ATTENDUES

**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.

PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant. 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.

Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.

**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'' **2.4 Pts / 3**
- Préparation et récupération : **1.5 Pts / 3**

**NOTE 10.2 / 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'' **1.9 Pts / 6**
- Préparation et récupération : **1.5 Pts / 3**

**NOTE 11.8 / 20**

**PERFORMANCE / 14 points**

NIVEAU 4 NON ACQUIS			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4					
TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES	NOTE /14	TEMPS GARCONS
10.50	0.7	8.05	7.20	7	5.14	5.55	11.2	4.29
10.20	1.4	7.38	7.03	7.7	5.05	5.47	11.9	4.24
9.50	2.1	7.11	6.47	8.4	4.56	5.41	12.6	4.19
9.24	2.8	7.49	6.31	9.1	4.48	5.35	13.1	4.15
8.59	3.5	6.28	6.17	9.8	4.40	5.30	14	4.10
8.37	4.2	6.10	6.03	10.5	4.34			
8.15	4.9	5.53						
7.56	5.6	5.37						
7.38	6.3	5.24						

**ECART AU PROJET / 3 Points**

NIVEAU 4 NON ACQUIS		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4			
NOTE /3	Écart en secondes Barème mixte	NOTE /3	Écart en secondes Barème mixte	NOTE /3	Écart en secondes Barème mixte
0.3	20	1.5	9	2.4	4
0.6	16	1.8	7	2.7	3
0.9	13	2.1	5	3	2
1.2	11				

**PREPARATION ET RECUPERATION / 3 Points**

NIVEAU 4 NON ACQUIS	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4	
Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m.
<b>0 point</b>	<b>1.5 point</b>	<b>3 points</b>



