

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		<p>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.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500 m.</p> <p>Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 m.</p> <p>Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 70 % de la note de l'épreuve.</p> <p>L'écart au projet temps (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30%.</p>								
<p><b>NIVEAU 1</b> 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.</p> <p><b>NIVEAU 2</b> 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.</p>										
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	6.55	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							

**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**