



Course de demi-fond bac pro (référentiel rénové 2018)

Compétences attendues		Principes 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 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 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 5 %</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
		Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note / 14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (Barème différencié garçons-filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn10 Sa note est 8 / 14</p>	0.5	12.00	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41
		1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37
		1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33
		2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29
		2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25
		3	10.20	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						
3 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.</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 : 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>									

	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	La stratégie n'est respectée 0 pt	Stratégie partiellement respectée		La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation 2 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts
			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 pts		
3 points	Préparation et récupération	Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre, l'élève est proche de l'inactivité. Récupération passive après l'effort (assis) 0 à 1 pt	Échauffement progressif avec repérage d'allures Récupération active après l'effort 1,25 à 2,25 pts	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 2.5 à 3 pts		