

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

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences attendues | Principes d’élaboration de l’épreuve |
| **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. | 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. ll 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 % |
| **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 |
|  | **Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés**(Barème différencié garçons-filles)Exemple : une fille réalise 7 mn10 Sa note est 8 / 14 | **Note****/ 14** | **Temps****filles** | **Temps****garçons** | **Note****/ 14** | **Temps****filles** | **Temps****garçons** | **Note****/14** | **Temps****filles** | **Temps garçons** |
| **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** | **Stratégie de course**Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci- après. Elle peut être régulée après C1. | 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 | **1** | **2** | **3** | **4** |  **5** | **6** | **7** |  **8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***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-C3pour la stratégie n°1) est respectée avec une régulation**1 pt** | Un élément de stratégie C1-C2ou C2-C3 (ou C1-C3pour 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’alluresRécupération 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** |