

**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-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** | |