

## Compétences propres 1 - CP1

<b>COURSE DE DEMI-FOND</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>								
Compétence attendue		En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération 10 min 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.								
<b>Niveau 4</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.										
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Niveau 4 non acquis</b>			<b>Degré d'acquisition du niveau 4</b>					
14/20	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b>	<b>Note / 14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>
		<b>0.7</b>	10.50	8.05	<b>7</b>	7.20	5.14	<b>11.2</b>	5.55	4.29
		<b>1.4</b>	10.20	7.38	<b>7.7</b>	7.03	5.05	<b>11.9</b>	5.47	4.24
		<b>2.1</b>	9.50	7.11	<b>8.4</b>	6.47	4.56	<b>12.6</b>	5.41	4.19
		<b>2.8</b>	9.24	6.49	<b>9.1</b>	6.31	4.48	<b>13.3</b>	5.35	4.15
		<b>3.5</b>	8.59	6.28	<b>9.8</b>	6.17	4.40	<b>14.0</b>	5.30	4.10
		<b>4.2</b>	8.37	6.10	<b>10.5</b>	6.03	4.34			
		<b>4.9</b>	8.15	5.53						
		<b>5.6</b>	7.56	5.37						
<b>6.3</b>	7.38	5.24								
03/20	<b>Écart au projet (en valeur absolue)</b>	<b>Note / 3</b>	<b>Écart en secondes Barème mixte</b>		<b>Note / 3</b>	<b>Écart en secondes Barème mixte</b>		<b>Note / 3</b>	<b>Écart en secondes Barème mixte</b>	
		<b>0.3</b>	20		<b>1.5</b>	9		<b>2.4</b>	4	
		<b>0.6</b>	16		<b>1.8</b>	7		<b>2.7</b>	3	
		<b>0.9</b>	13		<b>2.1</b>	5		<b>3</b>	2	
<b>1.2</b>	11									
03/20	<b>Préparation et récupération</b>	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération.  <b>de 0 à 1 point</b>			Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500 m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort.  <b>de 1.25 à 2 points</b>			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 500 m.  <b>de 2.25 à 3 points</b>		

---