

Compétence attendue		Principe 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.	Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)	Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) 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 15 %																																																																																																																																																																																																																																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)</th> <th colspan="2">Note /14</th> <th colspan="2">Temps garçons</th> <th colspan="2">Temps filles</th> <th colspan="2">Note /14</th> <th colspan="2">Temps garçons</th> <th colspan="2">Temps filles</th> <th colspan="2">Temps garçons</th> <th colspan="2">Temps filles</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.5</td><td>11.35</td><td>8.35</td><td>7.42</td><td>7</td><td>5.53</td><td>6.21</td><td>4.41</td><td>11</td><td>6.21</td><td>5.53</td><td>6.21</td><td>4.41</td><td>11</td><td>6.21</td><td>5.53</td><td>6.21</td><td>4.41</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>11.09</td><td>8.17</td><td>7.31</td><td>7.5</td><td>5.43</td><td>6.14</td><td>4.37</td><td>11.5</td><td>6.14</td><td>5.43</td><td>6.14</td><td>4.37</td><td>11.5</td><td>6.14</td><td>5.43</td><td>6.14</td><td>4.37</td> </tr> <tr> <td>1.5</td><td>10.43</td><td>8.00</td><td>7.20</td><td>8</td><td>5.33</td><td>6.07</td><td>4.33</td><td>12</td><td>6.07</td><td>5.33</td><td>6.07</td><td>4.33</td><td>12</td><td>6.07</td><td>5.33</td><td>6.07</td><td>4.33</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>10.17</td><td>7.42</td><td>7.09</td><td>8.5</td><td>5.23</td><td>6.00</td><td>4.29</td><td>12.5</td><td>6.00</td><td>5.23</td><td>6.00</td><td>4.29</td><td>12.5</td><td>6.00</td><td>5.23</td><td>6.00</td><td>4.29</td> </tr> <tr> <td>2.5</td><td>9.51</td><td>7.24</td><td>6.58</td><td>9</td><td>5.13</td><td>5.54</td><td>4.25</td><td>13</td><td>5.54</td><td>5.13</td><td>5.54</td><td>4.25</td><td>13</td><td>5.54</td><td>5.13</td><td>5.54</td><td>4.25</td> </tr> <tr> <td>3</td><td>9.25</td><td>7.06</td><td>6.47</td><td>9.5</td><td>5.03</td><td>5.47</td><td>4.21</td><td>13.5</td><td>5.47</td><td>5.03</td><td>5.47</td><td>4.21</td><td>13.5</td><td>5.47</td><td>5.03</td><td>5.47</td><td>4.21</td> </tr> <tr> <td>3.5</td><td>10.00</td><td>6.49</td><td>6.36</td><td>10</td><td>4.54</td><td>5.41</td><td>4.18</td><td>14</td><td>5.41</td><td>4.54</td><td>5.41</td><td>4.18</td><td>14</td><td>5.41</td><td>4.54</td><td>5.41</td><td>4.18</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>9.40</td><td>6.41</td><td>6.28</td><td>10.5</td><td>4.45</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>4.5</td><td>9.20</td><td>6.33</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>5</td><td>9.00</td><td>6.25</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>5.5</td><td>8.40</td><td>6.17</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>6</td><td>8.20</td><td>6.09</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>6.5</td><td>8.01</td><td>6.01</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>												Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)		Note /14		Temps garçons		Temps filles		Note /14		Temps garçons		Temps filles		Temps garçons		Temps filles		0.5	11.35	8.35	7.42	7	5.53	6.21	4.41	11	6.21	5.53	6.21	4.41	11	6.21	5.53	6.21	4.41	1	11.09	8.17	7.31	7.5	5.43	6.14	4.37	11.5	6.14	5.43	6.14	4.37	11.5	6.14	5.43	6.14	4.37	1.5	10.43	8.00	7.20	8	5.33	6.07	4.33	12	6.07	5.33	6.07	4.33	12	6.07	5.33	6.07	4.33	2	10.17	7.42	7.09	8.5	5.23	6.00	4.29	12.5	6.00	5.23	6.00	4.29	12.5	6.00	5.23	6.00	4.29	2.5	9.51	7.24	6.58	9	5.13	5.54	4.25	13	5.54	5.13	5.54	4.25	13	5.54	5.13	5.54	4.25	3	9.25	7.06	6.47	9.5	5.03	5.47	4.21	13.5	5.47	5.03	5.47	4.21	13.5	5.47	5.03	5.47	4.21	3.5	10.00	6.49	6.36	10	4.54	5.41	4.18	14	5.41	4.54	5.41	4.18	14	5.41	4.54	5.41	4.18	4	9.40	6.41	6.28	10.5	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													
Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)		Note /14		Temps garçons		Temps filles		Note /14		Temps garçons		Temps filles		Temps garçons		Temps filles																																																																																																																																																																																																																																																							
0.5	11.35	8.35	7.42	7	5.53	6.21	4.41	11	6.21	5.53	6.21	4.41	11	6.21	5.53	6.21	4.41																																																																																																																																																																																																																																																						
1	11.09	8.17	7.31	7.5	5.43	6.14	4.37	11.5	6.14	5.43	6.14	4.37	11.5	6.14	5.43	6.14	4.37																																																																																																																																																																																																																																																						
1.5	10.43	8.00	7.20	8	5.33	6.07	4.33	12	6.07	5.33	6.07	4.33	12	6.07	5.33	6.07	4.33																																																																																																																																																																																																																																																						
2	10.17	7.42	7.09	8.5	5.23	6.00	4.29	12.5	6.00	5.23	6.00	4.29	12.5	6.00	5.23	6.00	4.29																																																																																																																																																																																																																																																						
2.5	9.51	7.24	6.58	9	5.13	5.54	4.25	13	5.54	5.13	5.54	4.25	13	5.54	5.13	5.54	4.25																																																																																																																																																																																																																																																						
3	9.25	7.06	6.47	9.5	5.03	5.47	4.21	13.5	5.47	5.03	5.47	4.21	13.5	5.47	5.03	5.47	4.21																																																																																																																																																																																																																																																						
3.5	10.00	6.49	6.36	10	4.54	5.41	4.18	14	5.41	4.54	5.41	4.18	14	5.41	4.54	5.41	4.18																																																																																																																																																																																																																																																						
4	9.40	6.41	6.28	10.5	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																																																																																																																																																																																																																																																																					
14 Points	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons-filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn 10 Sa note est 8 /14</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 :</p> <p>Schéma choisi =</p> <p>Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>																																																																																																																																																																																																																																																																					
		<p>03 Points</p> <p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>																																																																																																																																																																																																																																																																					
03 Points	<p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	<p>Aucune stratégie C1-C2 et C3 n'est respectée (avec une régulation) 0 pt</p> <p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) 1 pt</p> <p>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) 2 pts</p> <p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) 2.5 pts</p> <p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) 3 pts</p>																																																																																																																																																																																																																																																																					
		<p>Préparation et récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. De 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 																																																																																																																																																																																																																																																																					