



**COURSE DE DEMI-FOND : EPREUVE ADAPTÉE L.P. LAVOISIER (handicap de surpoids)**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<b>Niveau 3</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.		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 soit entre C1 et C2, soit entre C2 et C3. 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 %					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)		Compétence de niveau 3 acquise (de 10 à 20 pts)			
<b>14 points</b>	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles) Exemple : une fille réalise 7 mn 01 Sa note est 9.5 /14	<b>Note/14</b>	<b>3 X 500 M</b>	<b>Note/14</b>	<b>3 X 500 M</b>	<b>Note/14</b>	<b>3 X 500 M</b>
		0,5	11mn 15s	7	10mn 10s	11	9mn 30s
		1	11mn 10s	7,5	10mn 5s	11,5	9mn 25s
		1,5	11mn 5s	8	10mn 0s	12	9mn 19s
		2	11mn 0s	8,5	9mn 55s	12,5	9mn 14s
		2,5	10mn 55s	9	9mn 50s	13	9mn 9s
		3	10mn 50s	9,5	9mn 45s	13,5	9mn 4s
		3,5	10mn 45s	10	9mn 40s	14	9mn 0s
		4	10mn 40s	10,5	9mn 35s		
		4,5	10mn 35s				
		5	10mn 30s				
		5,5	10mn 25s				
		6	10mn 20s				
		6,5	10mn 15s				
<b>03 points</b>	<b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée une fois à l'issue de la course 1 ou 2 En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré	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. <b>Exemple :</b> 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						
	<b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b>	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée <b>0 pt</b>	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) <b>1 pt</b>	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) <b>2 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) <b>2,5 pts</b>	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) <b>3 pts</b>	
<b>03 points</b>	<b>Préparation et récupération</b>	• Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre. • Aucune récupération après l'effort. <b>0 à 1 pt</b>		• Échauffement progressif et adapté. • Récupération après l'effort (à minima marche active). <b>1.25 à 2.25 pts</b>		• Échauffement progressif avec repérage d'allures. • Récupération active immédiatement après l'effort. <b>2.5 à 3 pts</b>	