

**DEMI-FOND : 1200 filles / 1500 m garçons**

| COMPETENCES ATTENDUES  | Principes d'élaboration de l'épreuve.  |
|--|--|
| <p><b>Niveau 3 : Pour produire la meilleure performance sur une distance donnée, se préparer et réaliser une course grâce à une gestion optimale de ses ressources énergétiques, émotionnelles et motrices</b></p> <p><b>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance sur une distance donnée, se préparer et maîtriser une allure de course à une intensité proche de sa VMA</b></p> | <p>En s'appuyant sur la spécificité de l'APS course de demi-fond.....tenir une distance donnée au plus près de sa vitesse maximale aérobie....., la compétence attendue et évaluée est la suivante : « Maîtriser une allure de course sur une distance donnée (1200m ou 1500m ) à une intensité la plus proche possible de sa VMA</p> <p>Pour réaliser cette production, l'élève doit mobiliser prioritairement des ressources énergétiques (système cardio-pulmonaire) , émotionnelles ( charge mentale /effort) et motrices ( qualité de l'appui, construction de la chaîne musculaire...être fort pour faire de grandes foulées du début à la fin : placement du corps ,caractère des tensions et conservation de vitesse) et cognitives</p> <p>L'évaluation se structure alors autour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un test de VMA en fin de cycle</li> <li>- un 1200 m pour les filles et un 1500m pour les garçons avec projet de performance annoncé avant l'épreuve</li> </ul> <p>permettant une évaluation fiable des compétences requises de l'élève de terminale</p> |

| Points          | Eléments à évaluer | Niveau 3 en cours d'acquisition<br>De 0 à 09 points   | Niveau 3<br>De 10 à 15 points  | Niveau 4<br>De 16 à 20 points   |
|-----------------|--------------------|---|--|---|
| <b>2 / 20</b>   | Se préparer        | Tenue inadaptée avant/pendant et après l'épreuve<br>Mise en train désordonnée (marche ou courses rapides)<br>Mobilisation articulaire inadaptée<br><b>0.5 point</b> | Tenue adaptée à une partie de l'épreuve<br>Mise en train progressive<br>Mobilisation incomplète des articulations et groupes musculaires sollicités pour l'épreuve<br><b>1 point</b> | Tenue adaptée à l'ensemble de l'épreuve<br>Mise en train progressive et continue<br>Mobilisation complète des articulations et des groupes musculaires sollicités pour l'épreuve<br><b>2 points</b> |
| <b>07.5/20</b>  | Produire           | La vitesse de course est réalisée à une intensité inférieure à 90% de sa VMA  | La vitesse de course est réalisée à une intensité comprise entre à 90% et 95% de sa VMA  | La vitesse de course est réalisée à une intensité supérieure à 95% de sa VMA  |
| <b>07/5 /20</b> |                    | Pour les garçons VMA < 12 km/h<br>Pour les filles VMA<9 km/h<br><b>7.5 points</b>   | Pour les garçons : 12km/h<VMA<14km/h<br>Pour les filles : 9km/h<VMA<12km/h<br><b>12 points</b>   | Pour les garçons : VMA > 14 km/h<br>Pour les filles : VMA > 12 km/h<br><b>15 points</b>   |
| <b>3 / 20</b>   | Analyser           | Ecart au projet<br>+/- 15 sec = <b>0.5</b><br>+/- 12 sec= <b>1 pt</b>   | Ecart au projet<br>+/-10 sec= <b>1.5 points</b><br>+/-7 sec = <b>2 points</b>  | Ecart au projet<br>+/-5 sec = <b>2.5 points</b><br>+/-3 sec = <b>3 points</b>   |