

EVALUATION RUN BIKE NIVEAU BACCALAUREAT

RUN AND BIKE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCES ATTENDUES		<p>Réaliser la plus grande distance possible sur un parcours à 2 avec un VTT. Chaque coéquipier alterne librement des phases de course et des phases de pédalage. La transmission s'effectue de la main à la main. Chaque élève garde son casque en permanence. Il est conseillé que le parcours comporte une boucle à reproduire plusieurs fois de façon à maintenir une surveillance constante des candidats. L'épreuve dure 30 minutes et est basée sur une distance à parcourir. Elle diffère selon que l'épreuve s'adresse à un binôme filles ou binôme garçons ou binôme mixte. A la fin des 30 minutes, le binôme doit arriver ensemble.</p>											
<p>NIVEAU 4 : Réaliser une épreuve chronométrée en alternant courses et pédalage en visant une distance totale de course la meilleure possible en adéquation avec le duo constitué. Chaque groupe recherche à respecter son projet conçu lors des séances d'entraînement. Le niveau de performance atteste d'un bon développement des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement l'alternance course-VTT et à se rapprocher de son projet.</p>													
Points à affecter	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS				DEGRES D'ACQUISITION NIVEAU 4							
		Points	Garçon	Mixte	Fille	Points	Garçon	Mixte	Filles	Points	Garçon	Mixte	Filles
		0,75	6,5	4,5	5,5	7,5	11	9	10	12	14	12	13
		1,5	7	5	6	8,25	11,5	9,5	10,5	12,75	14,5	12,5	13,5
		2,25	7,5	5,5	6,5	9	12	10	11	13,5	15	13	14
		3	8	6	7	9,75	12,5	10,5	11,5	14,25	15,5	13,5	14,5
		3,75	8,5	6,5	7,5	10,5	13	11	12	15	16	14	15
		4,5	9	7	8	11,25	13,5	11,5	12,5				
		5,25	9,5	7,5	8,5								
		6	10	8	9								
		6,75	10,5	8,5	9,5								
5	<p>Projet d'organisation collective : Estimation de la performance kilométrique réalisée. Avant de réaliser sa course, le binôme devra dire quelle distance il parcourra en fonction des séances d'entraînement qu'il a effectué avant.</p>	points		1	2	3	4	5					
		Écart		plus de 500 m	301 - 499 m	201 - 300	101 - 200 m	0 - 100 m					