

OUTIL D'ÉVALUATION : Course de demi-fond

Niveau 1



COMPÉTENCE ATTENDUE :

SITUATION PROPOSÉE :

Niveau 2 :
Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi. Etablir un projet de performance et le réussir à 1Km/h près

Les élèves sont placés en binôme.
Chaque élève devra assumer le rôle d'observateur et de coureur.
Chaque coureur devra enchaîner 2 courses de durée et d'intensité différentes.
Une première course de 9 minutes avec une intensité de 80% de la VMA
Une deuxième course de 3 minutes à une intensité proche de la VMA
Avant le début de chaque course l'élève annonce son projet en km/h et en mètres, le renseigne sur sa fiche individuelle et confie sa fiche à son binôme, qui quant lui devra inscrire les distances effectuées réellement par son coureur.

		POINTS		0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	2.7	4	
		Sur 2	% VMA course 1	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	75	76	77	78	79	80	
PERFORMANCE	Sur 8 points 4 points pour chaque course	Sur 2	Vitesse en km/h course 1	Filles	7.7	8	8.2	8.5	8.7	9	9.2	9.5	9.7	10	10.2	10.5	10.7	11	11.2	11.5
				garçons	9	9.2	9.5	9.7	10	10.2	10.5	10.7	11	11.2	11.5	11.7	12	12.2	12.5	12.7
	Sur 2	% VMA course 2	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	95	96	97	98	99	100		
	Sur 2	Vitesse en km/h course 2	Filles	10.5	10.7	11	11.2	11.5	11.7	12	12.3	12.6	12.9	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	
			garçons	12.2	12.5	12.7	13	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	
	PROJETS DE COURSE	Sur 8 points	POINTS		0.25		0.5		1		2		3		4					
4 points par course			Ecart entre 3 et 3.5 km/h		Ecart entre 2.5 et 3 km/h		Ecart entre 2 et 2.5 km/h		Ecart entre 1.5 et 2 km/h		Ecart entre 1 et 1.5 km/h		Ecart à moins de 1 km/h							
CONNAISSANCE ATTITUDE	Sur 4 points	Engagement Responsable et positif dans le cycle d'apprentissage		S'engager dans la pratique et accepter la difficulté Savoir utiliser et renseigner convenablement une fiche d'observation Accepter les différents rôles qui sont confiés (observateur, chronométreur, coureur) Se projeter et garder sa ligne de conduite en fonction de ses possibilités et de ses choix sans se faire influencer par les autres																