

<p>Compétences attendues :</p> <p>Niveau 1: Se préparer pour effectuer 3 courses chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course. Rechercher parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors de séances d'entraînements. On cherchera à utiliser l'ensemble des capacités restantes. L'écart au projet reste moyen.</p> <p>Niveau 2: Idem plus, Capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher de son projet ; L'écart au projet est très satisfaisant. L'élève cherchera à utiliser l'ensemble des capacités restantes et à les associer et les combiner entre elles.</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Le parcours d'une longueur totale de 50m, situé entre 2 plots. wLe franchissement de la ligne de départ par les roues avant du fauteuil déclenche le chronomètre. *Tourner autour de 2 plots distants de 50m en parcourant 5 allers-retours consécutivement (soit 500m) ; l'épreuve est répétée 3 fois wLe temps de récupération minimum entre chaque 500m est de 10mn environ, suivant le type de handicap. wLes candidats passent sans montre, sans chronomètre et sans compteur. wChaque élève annonce avant les deux premiers passages le temps visé (projet temps) *Le temps cumulé des trois 500m donne une performance qui compte pour 70% de la note. *La qualité du projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30% de la note.</p> <p>En cas d'avarie matérielle l'élève peut demander un 2ème essai qui se déroulera 10 mn après l'incident.</p>
---	---

Points	Eléments à évaluer	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
14 / 20	- Temps cumulés pour les 3x 500m réalisés - Le barème est différencié entre les garçons et les filles : 10% en plus pour les filles	Notes de 0 à 09 (cf. barème)	Notes de 10 à 15 (cf. barème)	Notes de 15 à 20 (cf. barème)
6/20	Conformité au projet annoncé Ecart en plus ou en moins entre le temps réalisé et le projet annoncé (barème mixte)	Ecart de + de 24 s Ecart de 20s Ecart de 16s	O à 1.8 2 pts 2.5 pts	Ecart de 15s Ecart de 12s Ecart de 10s
			3 3.5 4.5	Ecart de 9s Ecart de 7s 5 Ecart de 6s
				5 5.5 6

EXEMPLE : candidat garçon F1:
 Temps prédit avant la 1^{ère} course : 5'10'' temps réalisé : 5'04'' écart = 6''
 Temps prédit avant la 2^{ème} course : 5'10'' temps réalisé : 5'15'' écart = 5''
 Temps réalisé sur la 3^{ème} course : 5'20''
 Notation :
 Ø Temps cumulé : 5'04'' + 5'15'' + 5'20'' = 15'39'' 7.7 pts / 14
 Ø Ecart prédiction / réalisation : 6'' + 5'' = 11'' 4 pts / 6
NOTE = 12.7 pts / 20

EXEMPLE candidate filles F3:
 Temps prédit avant la 1^{ère} course : 4' temps réalisé : 4'04'' écart = 4''
 Temps prédit avant la 2^{ème} course : 4'05'' temps réalisé : 4'07'' écart = 2''
 Temps réalisé sur la 3^{ème} course : 3'58''
 Notation :
 Ø Temps cumulé : 4'04'' + 4'07'' + 3'58'' = 12'09'' 6.3 pts / 14
 Ø Ecart prédiction / réalisation : 4'' + 2'' = 6'' 6 pts / 6
NOTE = 12.3 pts / 20