|  |  |
| --- | --- |
| COMPETENCE ATTENDUE | PRINCIPES D’ELABORATION DE L’EPREUVE 3X500 adapté N4 Lycée |
| Niveau 4 : pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l’effort sur une série de courses dont l’allure est anticipée. | En marche athlétique de demi-fond, le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10 à 15 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. ll peut réguler sa stratégie uniquement après C1.Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2)Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L’échauffement, la récupération et la gestion de l’effort comptent pour 20 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10 %Le candidat doit gérer durant l’épreuve certains paramètres (maitrise respiratoire, rythme cardiaque, qualité du déplacement) inhérents à son adaptation. |
| Points  | Eléments à évaluer | Niveau 4 non acquis | Niveau 4 en cours d’acquisition | Niveau 4 acquis |
| **14/20** | Temps cumulé pour les trois 500m réalisés. | **Note** | **Temps****Gars** | **Note** | **Temps****Gars** | **Note** | **Temps****Gars** | **Note** | **Temps****Gars** | **Note** | **Temps****Gars** | **Note** | **Temps****Gars** |
| 0.7 | 17’18 | 3.9 | 14’46 | 7 | 12’51 | 9.1 | 11’24 | 11.2 | 10’14 | 13 | 9.25 |
| 1.1 | 16’59 | 4.2 | 14’31 | 7.4 | 12’35 | 9.5 | 11’11 | 11.6 | 10’03 | 13.3 | 9’17 |
| 1.4 | 16’40 | 4.6 | 14’18 | 7.7 | 12’20 | 9.8 | 10’59 | 11.9 | 9’53 | 13.7 | 9’08 |
| 1.8 | 16’22 | 4.9 | 14’04 | 8.1 | 12’05 | 10.2 | 10’47 | 12.3 | 9’44 | 14 | 9’ |
| 2.1 | 16’04 | 5.3 | 13’51 | 8.4 | 11’51 | 10.5 | 10’35 | 12.6 | 9’34 |  |  |  |
| 2.5 | 15’48 | 5.6 | 13’38 | 8.8 | 11’37 | 10.9 | 10’24 |  |  |  |  |  |
| 2.8 | 15’31 | 6.0 | 13’26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | 15’16 | 6.3 | 13’14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | 15’ | 6.7 | 13’03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **04/20** | Stratégie de course | Respect du temps annoncé en C1 | Ecart > 3’’ → **0 pts** | Ecart < ou = 3’’ → **1 pt** |
| Respect et régulation de la stratégie de course annoncée. En cas d’annonce de 2 courses de vitesse différente un écart de 1’’ est nécessaire. En cas d’annonce de 2 courses de même vitesse, un écart de 3’’ est toléré. | Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n’est respectée **0 pts** | Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) **1 pt** | Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) **2 pts** | La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec une régulation) **2,5 pts** | La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) **3 pts** |
| **02/20** | **Préparation, Récupération****Maitrise de son adaptation :*** Difficultés respiratoires : maîtrise de la respiration (inspiration nasale, respiration rythmée, respiration active en récupération)
* Obésité : maîtrise de la respiration (respiration rythmée, respiration active en récupération, maximum d’amplitude respiratoire), contrôle du rythme cardiaque
* Problèmes articulaires genoux : conservation marche réglementaire
 | Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. Pas de prise en compte de l’adaptation.**0 pts** | Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l’effort. Prise en compte partielle de son adaptation.**1 pt** | Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l’épreuve Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et le 3ème 500m. Prise en compte constante de son adaptation**2 pts** |