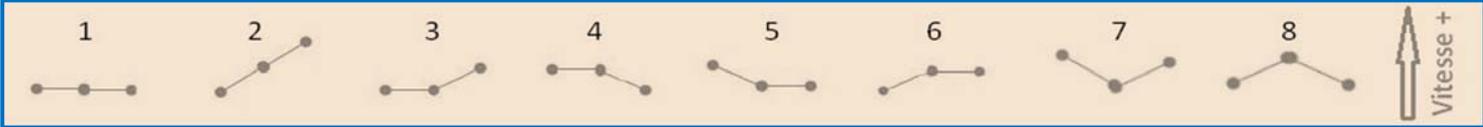


COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE 3X500 adapté N4 Lycée											
<p>Niveau 4 : pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>		<p>En marche athlétique de demi-fond, le candidat 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. Il 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 %</p> <p>Le candidat doit gérer durant l'épreuve certains paramètres (maitrise respiratoire, rythme cardiaque, qualité du déplacement) inhérents à son adaptation.</p> 											
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	Note	Temps	Note	Temps	Note	Temps	Note	Temps	Note	Temps
		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	<p>Préparation, Récupération</p> <p>Maitrise de son adaptation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. Pas de prise en compte de l'adaptation.</p> <p>0 pts</p>				<p>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.</p> <p>1 pt</p>				<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve Récupération intégrant une mise en activité pour le 2^{ème} et le 3^{ème} 500m. Prise en compte constante de son adaptation</p> <p>2 pts</p>			