

DEMI-FOND :1200m / 1500 m

COMPETENCES ATTENDUES	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>Niveau 3 : Pour produire la meilleure performance sur une distance donnée, se préparer et réaliser une course en sollicitant de manière optimale ses ressources énergétiques, émotionnelles et motrices</p> <p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance sur une distance donnée, se préparer et maintenir une allure de course à une intensité la plus proche possible de sa VMA</p>	<p>En s'appuyant sur la spécificité de l'APS course de demi-fond.....tenir une distance donnée au plus près de sa vitesse maximale aérobie....., la compétence attendue et évaluée est la suivante : « Maîtriser une allure de course sur une distance donnée (1200m ou 1500m) à une intensité proche de sa VMA.</p> <p>Pour réaliser cette production, l'élève doit mobiliser prioritairement des ressources énergétiques (système cardio-pulmonaire) , émotionnelles (charge mentale /effort) et motrices (qualité de l'appui, construction de la chaîne musculaire...être fort pour faire de grandes foulées du début à la fin : placement du corps ,caractère des tensions et conservation de vitesse) et cognitives.</p> <p>L'évaluation se structure alors autour de deux épreuves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un test de VMA en fin de cycle, - un 1200m pour les filles et un 1500m pour les garçons avec projet de performance annoncé avant l'épreuve.

Points	Eléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition De 0 à 9 points	Niveau 3 De 10 à 15 points	Niveau 4 De 16 à 20 points
02 / 20	Se préparer	Tenue inadaptée avant pendant et après l'épreuve. Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche). Mobilisation articulaire inadaptée.	Tenue adaptée à une partie de l'épreuve. Mise en train progressive. Mobilisation incomplètes des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.	Tenue adaptée pour l'ensemble de l'épreuve. Mise en train progressive et continue. Mobilisation complète des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.
07,5 / 20	Produire	La vitesse de course est réalisée à une intensité inférieure à 80% de sa VMA	La vitesse de course est réalisée à une intensité comprise entre à 80% et 90% de sa VMA.	La vitesse de course est réalisée à une intensité comprise entre 90% et 100%de sa VMA
07,5 / 20		Pour les garçons VMA <12 km/h Pour les filles VMA< 9km/h	Pour les garçons :12 km/h<VMA <14 km/h Pour les filles :9 km/h<VMA <12 km/h	Pour les garçons VMA >14 km/h Pour les filles VMA>12 km/h
03 / 20	Analyser	Ecart au projet : supérieur à +/-10 secondes	Ecart au projet : entre + / - 5 et 10 secondes	Ecart au projet : + / - 5 secondes