



## PROTOCOLE D'EVALUATION BAC Athlétisme 3x500m

<b>Compétences attendues</b>	<b>Niveau 4 :</b> Pour <b>produire</b> la meilleure performance, <b>se préparer et récupérer</b> efficacement de l'effort sur une série de course dont l'allure est anticipée.
------------------------------	---

### Situation d'évaluation :

- Chaque élève réalise **3 courses de 500m** (un tour et demi sur une piste de 333m) avec une récupération de 10 minutes maximum entre chaque course, chronométrées par 2 enseignants.
- La montre et le chronomètre sont interdits durant l'épreuve mais un temps de passage est communiqué par un enseignant au 250m **sur les deux premières courses**.
- Après l'échauffement, un projet de course (chiffré) est demandé pour le 1<sup>er</sup> 500m (C1). Puis une stratégie de course est demandée pour le 2<sup>ème</sup> (C2) et 3<sup>ème</sup>(C3) 500m. (Plus vite que C1, même allure que C1 ou moins vite que C1).  
L'élève à la possibilité de réguler sa stratégie de course à l'issue de sa première course.

### Eléments à évaluer

**14/20 Temps cumulé pour les trois 500m réalisés**  
(voir barèmes différenciés filles et garçons ci-dessous)

**4/20 Stratégie de course** entre le projet annoncé et le réalisé (voir barème mixte ci-dessous)

Stratégies proposées :



**Lorsque la courbe monte, c'est que je cours plus vite. (mon temps baisse) → C1 > C2**  
Exemple : C1= 2'00, alors pour C2 je dois faire 1'59, 1'58, 1'57 etc....

**Lorsque la courbe descend, c'est que je cours moins vite (mon temps augmente) → C1 < C2**  
Exemple : C1= 2'00, alors pour C2 je dois faire 2'01, 2'02, 2'03 etc...

**La courbe est fixe si Je suis à la même allure (à + ou - 1 seconde du temps de C1)**  
Exemple : C1=2'00. Je cours à la même allure si je fais 1'59, 2'00 ou 2'01.

**2/20 Préparation :** L'élève doit être capable de mener un échauffement progressif et continu.  
**Récupération :** L'élève doit être capable de mettre en œuvre une récupération de manière active après la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>de</sup> course et à l'issue de l'épreuve.

COURSE DE DEMI-FOND		Principes d'élaboration de l'épreuve										
Compétence attendue		Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4							
Points à affecter	Éléments à évaluer	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons		
<b>14/20</b>	Temps cumulés pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7.0	7.20	5.14	10.7	6.00	4.33		
		0.9	10.42	7.56	7.2	7.16	5.11	11	5.57	4.32		
		1.2	10.28	7.45	7.5	7.08	5.07	11.2	5.55	4.29		
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.4	5.52	4.28		
		1.6	10.12	7.30	7.9	6.57	5.03	11.7	5.49	4.26		
		1.9	9.58	7.18	8.2	6.51	5.01	11.9	5.47	4.24		
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.59	12.1	5.45	4.23		
		2.3	9.42	7.04	8.6	6.43	4.55	12.4	5.43	4.21		
		2.6	9.31	6.55	8.9	6.35	4.51	12.6	5.41	4.19		
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	12.8	5.40	4.18		
		3	9.16	6.43	9.3	6.27	4.45	13.1	5.37	4.17		
		3.3	9.06	6.34	9.6	6.21	4.42	13.3	5.35	4.15		
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	13.5	5.34	4.14		
		3.7	8.53	6.23	10	6.13	4.38	13.8	5.32	4.12		
		3.9	8.47	6.18	10.3	6.07	4.36	14	5.30	4.10		
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34					
		4.4	8.31	6.06								
		4.7	8.22	5.57								
		4.9	8.15	5.53								
		5.1	8.10	5.49								
5.4	8.01	5.42										
5.6	7.56	5.37										
5.8	7.50	5.33										
6.1	7.43	5.28										
6.3	7.38	5.24										
6.5	7.32	5.21										
6.8	7.25	5.17										
<b>04/20</b>	1 pt	Projet de C1	Ecart > 3 sec <b>0 point</b>				Ecart ≤ à 3 sec <b>1 point</b>					
	3 pts	Stratégie de C2 et C3	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée <b>0 point</b>	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) <b>1 point</b>	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) <b>2 points</b>	La stratégie C1_C2_C3 est respectée (avec une régulation) <b>2,5 points</b>	La stratégie C1_C2_C3 est respectée (sans régulation) <b>3 points</b>					
<b>02/20</b>	Préparation et récupération	Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. <b>0 point</b>	Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500 m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. <b>1 point</b>	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 500 m. <b>2 points</b>								