**REFERENTIEL DEMI-FOND**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Champ d’apprentissage n°1** : « Réaliser une performance maximale mesurable à une échéance donnée ».  **Repères d’évaluation de l’AFL1** (3 x 500m) : S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de techniques efficaces, en gérant les effets musculaires et respiratoires nécessaires et en réalisant le meilleur compromis entre la performance maximale réalisée sur une course et la conservation de la vitesse lors de la répétition des 3 courses. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **APSA**: **Demi-fond (3 x 500 m) Principe d’élaboration de l’épreuve de 3 x 500 m**  L’épreuve consiste en la réalisation de 3 courses de 500 m chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leurs courses sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 250 m. Entre chaque course de 500 m, le coureur dispose d’une pause de 10 minutes maximum.  Les élèves sont évalués en référence à 2 indicateurs : élément 1 et élément 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Elément n°1** : correspond à la meilleure performance sur 500 m (parmi C1, C2, C3).  **Elément n°2** : correspond à l’indice de stabilisation de la performance. L’indicateur est le différentiel entre le meilleur temps réalisé sur 500 m (en C1, C2 ou C3) et les 2 autres.  Exemple : si le meilleur temps est réalisé en C2, alors l’indicateur retenu est : (C1 – C2) + (C3 – C2). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Eléments à évaluer** | **Barème sur 12 points** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **PERFORMANCE MAXIMALE** | **F** | **3’20** | **3’10** | **3’** | **2’52** | **2’45** | **2’40** | **2’35** | **2’30** | **2’25** | **2’20** | **2’15** | **2’10** | **2’6** | **2’1** | **1’58** | **1’55** | **1’52** | **1’49** | **1’46** | **1’43** |
| **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **G** | **2’30** | **2’24** | **2’20** | **2’16** | **2’12** | **2’8** | **2’4** | **2’** | **1’56** | **1’52** | **1’48** | **1’44** | **1’40** | **1’37** | **1’34** | **1’31** | **1’28** | **1’25** | **1’22** | **1’20** |
| **Note** | **0,6** | **1,2** | **1,8** | **2,4** | **3** | **3,6** | **4,2** | **4,8** | **5,4** | **6** | **6,6** | **7,2** | **7,8** | **8,4** | **9** | **9,6** | **10,2** | **10,8** | **11,4** | **12** |
| **DIFFERENTIEL (secondes)** | | **41** | **39** | **37** | **35** | **33** | **31** | **29** | **27** | **25** | **23** | **21** | **19** | **17** | **15** | **13** | **11** | **9** | **7** | **5** | **3** |
| **STABILISATION DE LA PERFORMANCE (cochez la case X)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |