COURSE DE ½ FOND

Epreuve : Réaliser 3 fois 500m avec une récupération de 10 minutes maximum entre chaque course.
Les élèves courent sans montre ni chrono. Le temps de passage est indiqué au premier plot (250m).

Nom **Prénom :** **Classe :**

PROJET DE REALISATION **(à remplir par l'élève)**

	A remplir avant le 1er 500m Projet de temps	A remplir avant le 1er 500m Stratégie initiale	A remplir entre le 1er et le 2ème 500m stratégie régulée	
3 fois 500m	N°1			
Projet temps **A remplir par l'élève**		● ● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ● ●	
Temps réalisés **A remplir par professeur**				
ECARTS		**SHEMA EFFECTIF**	● ● ● ● ● ● ● ● ●	Temps cumulé
			Total des écarts	

BAREME

1/ Note de temps cumulé sur 14 points

Note	**0.7**	**1.4**	**2.1**	**2.8**	**3.5**	**4.2**	**4.9**	**5.6**	**6.3**
F	10.5	10.2	9.5	9.24	8.59	8.37	8.15	7.56	7.38
G	8.05	7.38	7.11	6.49	6.28	6.1	5.53	5.37	5.24

Note		**7**	**7.7**	**8.4**	**9.1**	**9.8**	**10.5**	**11.2**	**11.9**	**12.6**	**13.3**	**14**
F		7.2	7.03	6.47	6.31	6.17	6.03	5.55	5.47	5.41	5.35	5.3
G		5.14	5.05	4.56	4.48	4.40	4.34	4.29	4.24	4.19	4.15	4.10

2/ Note d'écart au projet sur 1 points (prédiction des temps par rapport aux temps réalisés sur le premier 500m.

Ecart	> =3''	<3''
Note	**0 pt**	**1 pt**

3/ Note de respect et régulation de stratégie

Note	*0*	*1*	*1,5*	*2*	*3*
Configuration	*Ni C1-C2 ni C2-C3 respectée*	*C1-C2 OU C2-C3 Respectée après régulation*	*C1-C2 OU C2-C3 Respectée sans régulation*	*C1-C2-C3 Respectée après régulation*	*C1-C2-C3 Respectée sans régulation*

4/ Note de préparation et de récupération

Mise en train désordonnée. Mobilisation articulaire incomplète. Activité irrégulière	Mise en train progressive. Utilisation d'allures de son 500m Mobilisations articulaires ciblées Récupération active immédiatement après l'effort.	Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2ème et 3ème 500m
0	**1**	**2**

	Note du temps cumulé		Note de l'écart au projet		Note respect stratégie		Note échauffement récupération		NOTE SUR 20
NOTE FINALE		+		+		+		=	