

Activité: Demi-fond niveau 1

Nom: _____ Prénom: _____ Classe: _____

Protocole d'évaluation pour la compétence attendue de niveau 1:

Réaliser la meilleure performance possible sur un enchaînement de 2 courses (9min puis 3 min avec 4 min de récupération)

Estimer, respecter et parcourir la plus grande distance possible sur chaque période avec comme repères extérieurs des plots tous les 25 m sur un parcours de 200 m et un coup de sifflet tous les 1 min 30. Etre capable de courir régulièrement sur chaque période de 1 min 30

Chaque plot atteint correspond à 1 km/h (ex 12 plots atteints en 1min30 = allure à 12 km/h)

Estimer les 9 min et à l'issue les 3 min. Être capable de courir à une allure plus rapide sur la séquence la plus courte.

Je me connais:

ma VMA est de		Mes pulsations au repos		Mes pulsations en fin de récupération		
À % de ma VMA	75%	80%	85%	90%	95%	100%
Nombre de plots à atteindre sur 1 min 30						
Temps à réaliser sur 200 m = 8 plots						

Estimer le nombre total de plots que l'on pense atteindre en 9 min puis en 3 min (ex: je veux courir les 9 min à 85% de ma VMA et je suis à 14 de VMA alors je pense atteindre 71.4 plots . Puis Je pense courir les 3 min à 100% de ma VMA et donc atteindre 28 plots)

Projet / nbre de plots à atteindre	1 min 30	3 min	4 min 30	6 min	7 min 30	9 min	Total plots	Vitesse	Projet réalisé
9 min: → _____									Oui/non
3 min: → _____									Oui/non
Total :						Total plots			

PERFORMANCE / 6

Je suis capable de réaliser la meilleure performance dans un enchaînement d'une course de 9 min et de 3 min.

Indicateur total de plots dépassés en 9 min (à 85% VMA) + 3 min (à 100 % VMA) converti en m (ex 8 plots = 8x 25 m = 200 m)

Note garçons	0	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
Vitesse en km/h	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16
Nbre de plots	67.4	71	73.5	78.2	81.6	85.2	89	93	96	99.5	103	106.5	110	113
Distance en m	1685	1775	1838	1953	2040	2130	2225	2325	2400	2485	2575	2662	2750	2825
Note filles	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6

MAITRISE D'EXECUTION / 8

Faire la différence entre le total des plots atteints en réalité avec celui que l'on avait prévu.

Ecart au projet en km/h	0.7	1	1.2	1.5	1.8	2.1	+ de 2.1
Nbre de plots d'écarts	5.5	8	9.5	12	14.5	17.5	+ de 17.5
NOTE	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0

Je suis capable de courir à une allure régulière ou progressive pendant 9 min . (somme des écarts négatifs de plots dépassés entre les 6 périodes de 1min 30)

Somme des écarts négatifs	0	-4	-8	-11	-14
NOTE	3	2.5	2	1	0

Je suis capable de courir plus vite quand je cours moins longtemps / 2

Indicateur: % VMA au 3 min

% de VMA	80 %	85 %	90 %	95 %	100 %
Points	0	0.5	1	1.5	2

ATTITUDE / CONNAISSANCES / 6	Acquis	Partiellement Acquis	Non Acquis
Connaître sa VMA, ses pulsations, les temps à effectuer...(cf tableau 1)	1	0.5	0
Connaître les allures à respecter en fonction du plan de course établi. (je ne pars pas comme un sprint sur une course longue...)	1	0.5	0
Accepter la répétition d'efforts et ainsi ne pas s'arrêter lors des séries.	2 / 1.5	1 / 0.5	0
Être actif (marcher, trotter, s'étirer) pendant les temps de récupération.	1	0.5	0
Être attentif et vigilant dans les tâches d'observation et de communication.	1	0.5	0

NOTE	/ 20
FINALE	