



COURSE DE DEMI-FOND

EPREUVE CCF – BACCALAUREAT

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

Objectifs : CC1 : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
CM1 à CM4

Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.

Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note.

L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 5 %

Séance 1

Objectif : déterminer sa VMA (vitesse Maximale Aérobie) grâce au Test navette

Définition : Il s'agit de la vitesse maximale à laquelle le corps fonctionne grâce à l'oxygène. Au-delà de cette vitesse, d'autres cycles énergétiques entre en jeu.

- Test Navette

Palier atteint :	VMA en Km/h :
------------------	---------------

Remise en forme : 3 Km à une allure lente.

- Etirements

Séance 2

Objectif : TEST DU 3x500

- Echauffement 10' –
- 3x500 avec 7'30 de récup active entre les 500

1 ^{er} 500	2 ^{ème} 500	3 ^{ème} 500
FC :	FC :	FC :

- Notion de FC – Temps de récupération
- Etirements



Séance 3

- Echauffement 10'
- **Objectif : Travail de l'endurance fondamentale (60-70% VMA) – 25 minutes de course**
- Etirements

Mes sensations

Séance 4

Objectif : Travail adapté

- Echauffement
- Travail selon niveau :
Groupe 1 : 2x400m (4' recup) + 2x200m (4' récup) + 2x100m (4' récup)
Groupe 2 : 2x400m (4' recup) + 1x200m (4' récup) + 1x100m (4' récup)
Groupe 3 : 2x400m (4' recup) + 1x200m

- Récup active : 10'
- Etirements

Mes sensations

Séance 5

- **Objectif : test du 3x500**
- Echauffement 10' – 9' de récup active

1 ^{er} 500	2 ^{ème} 500	3 ^{ème} 500
FC :	FC :	FC :

- Etirements



Séance 6

Objectif : Travail à la VMA

- Echauffement
- Travail à 100% VMA - 400 – 300- 200 - 100
- Etirements

Mes sensations

Séance 7

- Objectif : test du 3x500
- Echauffement 10' – 10' de récup active

1 ^{er} 500	2 ^{ème} 500	3 ^{ème} 500
FC :	FC :	FC :

- Etirements

Séance 8 - Evaluation

- Echauffement 10'
- Objectif : test du 3x500 - 10' de récup active

1 ^{er} 500	2 ^{ème} 500	3 ^{ème} 500
FC :	FC :	FC :

- Etirements

Course de demi-fond bac pro (référentiel renouvelé 2018)

Compétences attendues

Principes d'élaboration de l'épreuve

Niveau 4 :
Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.

Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.
Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note.

L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 5 %.

Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9pts								Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts							
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons				
3 points	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (Barème différencié garçons-filles) Exemple : une fille réalise 7 mn10 Sa note est 8 / 14	0.5	12.00	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41	11	6.14	4.37				
		1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37	11.5	6.14	4.37				
		1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33	12	6.07	4.33				
		2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29	12.5	6.00	4.29				
		2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25	13	5.54	4.25				
		3	10.20	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21	13.5	5.47	4.21				
		3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18	14	5.41	4.18				
		4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45										
		4.5	9.20	6.33													
		5	9.00	6.25													
5.5	8.40	6.17															
6	8.20	6.09															
6.5	8.01	6.01															

Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles.

Exemple : Schéma choisi =
Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième



Stratégies proposées
Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles