

ACADEMIE DE PARIS : épreuve académique « COURSE DE VITESSE athlétique » 2 X 80 mètres

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>Niveau 1 :</b> Se préparer et effectuer une série de deux courses chronométrées de 80 m (départ en starting-blocks) pour réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la chute de vitesse associée à un manque d'acquisitions tant techniques que physiologiques.</li> </ul> <p><b>Niveau 2 :</b> Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de deux courses de 80 m chronométrées, afin de réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude en fin de course.</li> </ul>	<p>Le parcours, d'une distance totale de 160 m, se déroule en deux courses successives de 80 m, en confrontation, avec départ en « starting-blocks » obligatoire. Entre la réalisation de chaque course l'élève dispose d'une récupération de 30 minutes (plus ou moins 5 minutes). Au début de la séquence d'évaluation, le candidat remettra à son professeur un document écrit précisant les temps envisagés pour chacune des deux courses de 80 m ainsi que les grandes lignes de son échauffement.</p> <p>But : courir le plus vite possible pour établir la meilleure performance après avoir pris un départ en starting-blocks</p> <p>* <u>performance</u> = total des temps réalisés dans chacune des deux courses composant l'épreuve.</p> <p>Les élèves courent par deux dans les deux couloirs centraux qu'ils échangeront lors du second passage. Les deux évaluateurs sont disposés de chaque côté de la piste au niveau de l'arrivée et chronomètre chacun un élève lors de son passage au 60 m et au 80m. Pour la prise de temps au 60 m des plots sont placés de telle manière que le chronométrateur se situe au sommet d'un angle dont l'un des côtés passe par la ligne d'arrivée et l'autre par les deux plots en coupant la ligne de 60 m en son milieu. Ainsi lorsqu'il passe la ligne du 60 m le coureur se situe sur une ligne qui passe par les deux plots. Le chronométrage du 60m, s'effectue donc lorsque chronométrateur, coureur et plots sont alignés.</p>

**ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE À ÉVALUER**

Note /12	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					
																				12/20				
12/20	<b>La vitesse de course</b> sur la distance totale. (somme des temps des deux courses de 80m) Notation selon repères et barème de performances :																							
	Filles	33.90	33.10	32.30	31.50	30.70	29.90	29.20	28.60	28.00	27.40	27.00	26.40	25.80	25.20	24.80	24.30	23.80	23.20	22.80				
	Garçons	26.90	26.60	26.20	25.60	24.90	24.20	23.50	22.80	22.20	21.60	21.20	20.90	20.70	20.60	20.50	20.30	20.20	20.10	20.00				
03/20	<b>Le maintien de la vitesse</b> en fin de course en mesurant le temps réalisé lors des derniers 20 mètres rapporté au temps réalisé sur la course entière.																							
	Pour un temps au 80 M de				DIFFÉRENCE ENTRE LE TEMPS AU 80M ET LE TEMPS AU 60M																			
	Temps ≤ 10''5				0 POINT				0,5 POINT				1 POINT				1,5 POINT							
	10''5 < temps ≤ 10''8				Plus de 2''6				2''3 < temps ≤ 2''6				2''0 < temps ≤ 2''3				temps ≤ 2''0							
	10''8 < temps ≤ 11''4				Plus de 2''8				2''5 < temps ≤ 2''8				2''2 < temps ≤ 2''5				temps ≤ 2''2							
	11''4 < temps ≤ 12''1				Plus de 3''0				2''7 < temps ≤ 3''0				2''4 < temps ≤ 2''7				temps ≤ 2''4							
	12''1 < temps ≤ 13''0				Plus de 3''2				2''9 < temps ≤ 3''2				2''6 < temps ≤ 2''9				temps ≤ 2''6							
	13''0 < temps ≤ 13''9				Plus de 3''4				3''0 < temps ≤ 3''4				2''8 < temps ≤ 3''0				temps ≤ 2''8							
	13''9 < temps ≤ 14''8				Plus de 3''5				3''1 < temps ≤ 3''5				2''9 < temps ≤ 3''1				temps ≤ 2''9							
	14''8 < temps ≤ 15''5				Plus de 3''6				3''3 < temps ≤ 3''6				3''0 < temps ≤ 3''3				temps ≤ 3''0							
15''5 < temps ≤ 16''5				Plus de 3''8				3''5 < temps ≤ 3''8				3''2 < temps ≤ 3''5				temps ≤ 3''2								
temps > 16''5				Plus de 4''0				3''7 < temps ≤ 4''0				3''4 < temps ≤ 3''7				temps ≤ 3''4								
temps > 16''5				Temps > 4''2				4''0 < temps ≤ 4''2				3''7 < temps ≤ 4''0				temps ≤ 3''7								
Une note est attribuée sur 1,5 point pour chaque course et l'on fera la somme des notes obtenues afin d'obtenir la note finale sur 3 points																								
04/20	<b>Ecart au projet</b> sur la distance totale (2 X 80m)				0 pt si différence entre projet annoncé et performance ≥ 2''5				1 point si 1''9 ≤ différence < 2''5				2 points si 1''2 ≤ différence < 1''9				3 points si 0''7 ≤ différence < 1''2				4 points si différence < 0''7			
01/20	<b>La différence</b> de vitesse entre les deux courses de 80 mètres.				différence > 6/10 de seconde = 0 point				4/10 ≤ différence ≤ 6/10 seconde = 0,5 point				différence < 4/10 <sup>ème</sup> de seconde = 1 point											

ACADEMIE DE PARIS : épreuve académique «COURSE DE VITESSE athlétique» 2 x 80 mètres  
Fiche de relevés des performances

<b>EVALUATION : COURSE de VITESSE (DEUX COURSES DE 80 M)</b>				
<b><u>NOM :</u></b>	<b>COURSE N°1</b>	<b>COURSE N°2</b>	<b>CUMUL</b>	<b>NOTES</b>
<b>TEMPS envisagés aux 80</b>				<b>TOTAL N/20 :</b>
<b>TEMPS réalisés aux 80</b>				<b>N/12</b>
<b>TEMPS réalisés aux 60</b>				<b>N/3</b>
<b>ECART au projet</b>				<b>N/4</b>
<b>Différence entre les deux 80 mètres</b>				<b>N/1</b>

<b>EVALUATION : COURSE de VITESSE (DEUX COURSES DE 80 M)</b>				
<b><u>NOM :</u></b>	<b>COURSE N°1</b>	<b>COURSE N°2</b>	<b>CUMUL</b>	<b>NOTES</b>
<b>TEMPS envisagés aux 80</b>				<b>TOTAL N/20 :</b>
<b>TEMPS réalisés aux 80</b>				<b>N/12</b>
<b>TEMPS réalisés aux 60</b>				<b>N/3</b>
<b>ECART au projet</b>				<b>N/4</b>
<b>Différence entre les deux 80 mètres</b>				<b>N/1</b>

<b>EVALUATION : COURSE de VITESSE (DEUX COURSES DE 80 M)</b>				
<b><u>NOM :</u></b>	<b>COURSE N°1</b>	<b>COURSE N°2</b>	<b>CUMUL</b>	<b>NOTES</b>
<b>TEMPS envisagés aux 80</b>				<b>TOTAL N/20 :</b>
<b>TEMPS réalisés aux 80</b>				<b>N/12</b>
<b>TEMPS réalisés aux 60</b>				<b>N/3</b>
<b>ECART au projet</b>				<b>N/4</b>
<b>Différence entre les deux 80 mètres</b>				<b>N/1</b>