BO N° 15 du 14 avril 1994

CAP - BEP
COURSE DE DUREE.

Epreuve pour handicapé : étape 8

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE
Courir régulièrement sans arrêt sur la trajectoire la plus courte en restant concentré toute la course : **le candidat doit connaître le profil de sa course**	Course de régularité de **20 minutes** sans arrêt. Avant le début de l'épreuve le candidat devra communiquer au jury son projet : **Distance totale parcourue et distance intermédiaires au bout de 10 minutes** (= contrat) Le candidat devra mettre l'accent sur la régularité de sa course.

Points	ELEMENTS A EVALUER		NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
15/20	PERFORMANCE		De 0 à 05	De 05 à 10	De 10 à 15
			CF barème : tableaux en annexe		
03/20	REGULARITE SUR 2X10 minutes		0.5 pt	1pt	2 pts
			Ecart > 150 mètres	Ecart de 150 mètres à 110 mètres	Ecart de 100 mètres et moins
	EFFICACITE		0 pt	0.5 pt	1 pt
	D2/D3		- Pas de balancement des bras - Ne court pas à la corde - Foulée irrégulière et peu économique	- Peu d'amplitude du mouvement des bras - La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde - Foulées régulières	- Foulée et mouvement des bras dynamiques réguliers et amples - Tronc penché légèrement en avant - Trajectoire à la corde
	F2/F3		- Affaissement dans le fauteuil - Ne court pas à la corde - Brassées irrégulières	- Tronc droit - La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde - Brassées régulières mais courtes	- Tronc penché légèrement en avant - Trajectoire à la corde - Brassées dynamiques régulières et amples
03/20	PROJET ÉLÈVE		0 pt par critère	1 pt par critère	1.5 pt par critère
		Distance totale	+ de 150m	150m à 100m	Moins de 100m
		Distance intermédiaire	+ de 75m	75m à 50m	Moins de 50m

Académie de Rouen
CAP BEP

CAP BEP - COURSE DE DUREE. :
Epreuve pour handicapés : Etape 8

TABLEAU DE PERFORMANCE

	D 2		D 3	
	F	G	F	G
0	18’et -	19’et -	19’et -	19’et -
1	19’	20’	20’	20’
2	20’	1800	1600	2400
3	1000	2000	1800	2600
4	1100	2100	1900	2700
5	1200	2200	2000	2800
6	1300	2300	2100	2900
7	1400	2400	2200	3000
8	1500	2500	2300	3100
9	1600	2600	2400	3200
10	1700	2700	2500	3300
11	1800	2800	2600	3400
12	1900	2900	2700	3500
13	2000	3000	2800	3600
14	2100	3100	2900	3700
15	2200	3200	3000	3800

	F 2		F 3	
	F	G	F	G
0	20’et -	20’et -	20’et -	20’et -
1	1400	1800	1800	2200
2	1500	2000	1900	2300
3	1600	2200	2000	2400
4	1700	2300	2100	2500
5	1800	2400	2200	2600
6	1900	2500	2300	2700
7	2000	2600	2400	2800
8	2100	2700	2500	2900
9	2200	2800	2600	3000
10	2300	2900	2700	3100
11	2400	3000	2800	3200
12	2500	3100	2900	3300
13	2600	3200	3000	3400
14	2700	3300	3100	3500
15	2800	3400	3200	3600