



### **Informations préalables sur l'épreuve de demi-fond (BO n°5 du 19 juillet 2012)**

Les élèves passent dans tous les rôles : coureur, chronométreur, observateur.

Des temps de concertation sont prévus entre les courses sur les temps de récupération.

L'espace athlétique est délimité par le ½ stade de football . Piste de 200 mètres balisée tout les 25 mètres par des plots.

L'espace d'observation se situe contre le muret près du grillage. Possibilité pour les observateurs de se rapprocher de la piste pour communiquer avec les athlètes.

L'espace de récupération des coureurs se situe sur le côté extérieur de la piste près du muret.

La durée de la réalisation de la situation d'évaluation n'excédera pas 35mn pour chacun des groupes de coureurs.

L'enseignant siffle toute les 1'30, supervise le bon déroulement de l'épreuve et veille à la sécurité des élèves.

### **Déroulement de l'épreuve:**

#### **Premier temps**

L'enseignant précise les durées de courses déjà vécues (6mn, 3mn et 1mn30) et la durée de la course que les élèves n'ont jamais vécue dans le cycle de demi-fond ( course surprise ? ).

**Les élèves remplissent leurs fiches d'engagement dans laquelle ils précisent, pour chaque course, la distance envisagée, la vitesse et le %VMA.**

**Ils surlignent au feutre fluo leur profil de course.**

Pour cela, il est vivement conseillé aux élèves de s'appuyer sur leur fiche de suivi de cycle dans laquelle sont reportées les différentes courses vécues (durées, vitesse, %VMA, FC).

Ils indiquent ensuite à l'enseignant la vitesse moyenne qu'ils pensent réaliser (sur les 4 courses) et le pourcentage de VMA correspondant.

#### **Second temps**

- Mise en place des duo (coureur et observateur) au choix des élèves, 2 groupes distincts d'élèves : les coureurs et les observateurs.
- Les coureurs s'échauffent 8' minutes sur la piste avant le début de la première course.
- Les observateurs se placent sur le muret avec la fiche d'observation et d'engagement du coureur.

#### **Troisième temps**

- Le coureur réalise l'enchaînement des 4 courses avec l'aide de l'observateur.
- Dès la fin de chaque course, le coureur doit compter ses pulsations cardiaque (sur 6 secondes) avec l'aide de l'observateur qui chronomètre. Le coureur reste sur place, l'observateur se dirige vers lui pour prendre le pouls.
- Le coureur se dirige vers la zone de récupération et s'étire pendant 6'.
- L'observateur à la fin de chaque course note la distance réalisée par le coureur, en déduit sa vitesse ainsi que le pourcentage de VMA réalisé par le coureur.  
Il renseigne (dans l'espace de concertation) le coureur sur son projet (donne le %de VMA réalisé sur la course, l'écart constaté, la FC...)
  - A la fin des 4 courses: l'observateur calcule la vitesse moyenne réalisée et le pourcentage moyen de VMA du coureur. Il note l'écart au projet en KM/H.
  - L'observateur rend la fiche à l'enseignant et renseigne le coureur sur son épreuve.

#### **Quatrième temps**

- Inversion des rôles entre les coureurs et observateurs

#### **Fin de l'évaluation**

