

DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : DEMI-FOND

Compétences attendues de niveau 2

Principes d'élaboration de l'épreuve

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération 6' compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Établir un projet de performance et le réussir à 0.5 km/h près.

Les élèves sont placés en groupes de deux ou trois athlètes.

Le coureur réalise un enchaînement de 3 à 4 parcours différents, de durées différentes et de VMA différentes (supérieures ou égales à 90% VMA).

Une des durées choisies ne devra pas avoir été vécue par les élèves pendant le cycle.

Les élèves passent dans tous les rôles : coureur, chronométrateur, observateur. Des temps de concertation sont prévus.

Le temps de course total est compris entre 12 et 15 minutes.

L'enseignant définit l'espace athlétique (couloirs de courses, zones de récupération) et fixe une durée à la réalisation de l'évaluation.

Eléments à évaluer sur 20 points (coefficient 2)

Indicateurs de compétences

8 points *Performance : moyenne de la VMA sur les 3 courses*

Courses sub-maximales

La moyenne des VMA effectivement réalisées est inférieure à 90%. **0 – 4 points**

Courses performantes

La moyenne des VMA effectivement réalisées est comprise entre 90 et 95%. **4,5 – 6 points**

Courses optimales

La moyenne des VMA effectivement réalisées est supérieure à 95%., **5 – 8 points**

8 points *Efficacité dans l'utilisation des repères sur soi et des repères extérieurs*

Efficacité du projet : dans sa conception et dans sa réalisation

(l'écart au projet est calculé sur la moyenne des écarts dans les trois courses)

Coureur avec peu de repères sur soi, au projet inadapté

L'élève effectue ses parcours en utilisant principalement des repères extérieurs.

Des erreurs sont commises dans la correspondance entre la VMA choisie et la durée de la course ou dans les temps de récupération choisis.

Le projet est réalisé avec un écart supérieur à 0,5 km/h. **0 – 4 points**

Coureur en construction d'autonomie, avec un projet adapté

L'élève effectue son projet en prenant principalement des repères sur lui.

Peu de mise en relation entre les repères sur soi et les repères extérieurs.

Projet de performance avec des valeurs de VMA adaptées pour chaque course. Les temps de récupération choisis sont pertinents mais pas toujours respectés.

Le projet est réalisé à 0,5 km/h près. **4,5 – 6 points**

Coureur autonome, avec un projet précis

L'élève effectue son projet en prenant principalement des repères sur lui (fréquence cardiaque, échelle respiratoire, sensations musculaires) en réalisant des mises en relation pertinentes.

L'élève gère seul toute la séquence de course avec des choix pertinents et respectés des pourcentages de la VMA, de la durée des courses et de la récupération.

Le projet est réalisé à moins de 0,5 km/h près. **6,5 – 8 points**

4 points *Efficacité dans les rôles de chronométrateur et d'observateur*

Du juge dilettante

Chronomètre avec quelques erreurs les différents paramètres de la séquence de course (temps de course, récupération, prise de pouls, etc.). Les observations sont globales. Récupération inefficace après les courses **0 – 1,5 points**

Au juge fiable

Chronomètre de manière précise certaines séquences et certains paramètres des courses (temps de course, récupération, prise de pouls, etc.). Les observations sont réalisées correctement. Récupération partielle après les courses ; **2 – 3 points**

Au juge multifonctions

Chronomètre de manière précise toutes les séquences et tous les paramètres des courses. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur. Aide efficace pour la récupération active. **3,5 – 4 points**

Items du socle commun liés à cette activité

Compétence 1 : Formuler clairement un propos simple L'élève est capable de préciser l'ensemble de son projet, en utilisant le vocabulaire spécifique du demi- fond.

Compétence 7 : Etre autonome dans son travail : l'organiser, le planifier, rechercher et sélectionner des informations utiles

S'engager dans un projet individuel

Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une

préparation physique (sportive ou artistique) adaptée à son potentiel

L'élève se connaît et détermine avec précision l'effort qu'il doit réaliser en fonction de sa VMA, de la durée de la course et des informations intermédiaires qui lui sont données ou qu'il prélève sur lui au cours de la course.

L'élève fait des choix sur la base de son ressenti et des repères internes et externes.

L'élève gère la durée de la séquence de course et utilise les temps de récupération pour maintenir un état favorisant la performance