

## PROTOCOLES COURSE DEMI-FOND ADAPTES AUX ELEVES EN SURPOIDS

### CAP- BEP

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
NIVEAU 3			
Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion adaptée à ses ressources		En demi-fond, chaque élève réalise <b>3 x 300m en marche rapide et/ ou course lente</b> , chronométrée par l'enseignant; l'élève dispose de 10' de récupération. Un temps de passage est communiqué aux 150m	
POINTS	ELEMENTS A EVALUER		
15 points	Temps cumulé pour les trois 300m réalisés	barème officiel du 3x500m	
3 points	Répartition de l'effort	Différence des deux temps extrêmes réalisés : la fourchette est : de 16" à 22"      1 pt      de 9" à 15      2      de 00" à 9"      3	
2 points	Préparation et récupération	mêmes critères que les autres	

### BAC PROFESSIONNEL

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
NIVEAU 4			
Produire la meilleure performance , se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources sur une série de courses dont l'allure est anticipée		En demi-fond, chaque élève réalise <b>3 x 300m en marche rapide et/ ou course lente</b> , chronométrée par l'enseignant; l'élève dispose de 10' de récupération. Un temps de passage est communiqué aux 150m . Le candidat indique les temps prévus pour ses 2 premières courses comme les autres élèves	
POINTS	ELEMENTS A EVALUER		
14 points	Temps cumulé pour les trois 300m réalisés	barème officiel du 3x500m	
4 points	Anticipation de l'allure - écart au projet	barème officiel	
2 points	Préparation et récupération	mêmes critères que les autres	

**Sur le plan physiologique** : Diminution du temps d'effort d'où une moindre sollicitation articulaire , diminution de l'intensité de course ce qui permet une gestion de l'effort adaptée à ses possibilités.

**Sur le plan affectif** : l'épreuve devient accessible et l'effort est consenti: l'élève se retrouve en situation de réussite  
Lors du passage de l'épreuve, l'élève obèse part et arrive en même temps que les autres élèves ( temps de course relativement similaire)