

CANDIDATS HANDICAPES MOTEURS PRATIQUANT DEBOUT

- D2 :

Handicap léger des membres inférieurs gênant la course et handicap de la partie supérieure (tronc-membres), handicap des membres inférieurs et atteinte légère du bras dans la pratique sportive, ou atteinte sévère d'un hémicorps gênant la course et la prise d'élan.

Exemples : IMC, spastiques, hémiplésiques graves, lésions, arthrogryposes, amputés, handicaps asymétriques des membres inférieurs ou supérieurs, traumatisés crâniens.

- D3 :

Handicap léger des membres inférieurs avec possibilité d'élan et de bons membres supérieurs ou de bons membres inférieurs, mais handicap d'un bras ou problème de tronc, atteinte légère d'un hémicorps ou handicap fonctionnel avec légère incoordination.

Exemples : scoliotiques avec corset, poliomyélitiques légers, hémiplésiques légers, amputés d'un bras ou tibial appareillé, IMC légers.

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p>Niveau 1 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</p> <p>Niveau 2 Idem avec recherche d'efficacité : régularité de la respiration, balancement actif des bras attitude adaptée et économique Gestion optimale de son effort</p>		<p>Course de régularité de 20 minutes sans arrêt sur une piste de 400 m Avant le début de l'épreuve le candidat devra communiquer au jury son projet : Distance parcourue et rythme de course Règle 1 : 1 point de pénalité par arrêt sur la note finale</p>			
Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	
12/20	Performance mesurée	De 0 à 06	De 06 à 09	De 09 à 12	
		CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	
0 2/20	EFFICACITE	0.5 pt	1 pt	2 pts	
		Affaissé, pas de balancement 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 Foulée régulière	Foulée et mouvement des bras dynamiques réguliers et amples Tronc penché légèrement en avant Trajectoire à la corde	
0 2/20	Concentration Adaptation aux conditions Météorologiques/hygiène	0.5 pt	1 pt	2 pts	
		Fébrilité – modification de projet en dernière minute Manque de concentration avant et pendant l'effort	La concentration n'est pas constante Ne prend pas d'initiative pour s'adapter aux conditions météo et à l'intensité de l'effort : vêtement/boisson ect	Reste très concentré avant et pendant l'effort : S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort: vêtements /boisson	
04/20	Ecart au projet	0 pt par critère	1 pt par critère	2 pts par critère	
		Vitesse	+ ou - 2 rythmes % à rythme prévu	+ ou - 1 rythme % à rythme prévu	Rythme prévu
		Distance	+ ou - 15 %	Entre + ou - 15 à 5 %	Moins de 5 %

COURSE DE REGULARITE D2 - D3

NOM :	Prénom :	Note finale			
Classification :		N1/12	N2 / 2	N3 / 4	N4 / 2
examen :	<i>Année 200</i>	PENALITE : -1pt de pénalité par sortie de piste			

CONSIGNES AU CANDIDAT	CONSIGNES AU JURY
<i>AVANT L'EPREUVE</i>	1° : entourez à chaque tour le temps de passage sur le tableau 3
1° : Remplir la case de renseignements individuels	2° : inscrire la courbe de rythme/vitesse de l'épreuve sur le graphique tableau N° 1
2° : Inscrire dans la colonne PROJET du tableau d'évaluation	3° : remplir les cases de la colonne REALISATION
-la distance prévue en fin de course	- Pour la performance se rapporter au tableau N° 2 ET 3
-le rythme et la vitesse de course	4° : remplir la colonne des NOTES

		PROJET	REALISATION	NOTE
Performance	Distance de course			N 1 / 12 :
ECART AU PROJET	Distance finale – calcul de la différence en % 0pt : ±15 % ; 0.5 pt : entre ±5 à 15% ; 1 pt : - 5%		% de ≠ :	N / 2
	Vitesse/rythme en fin de course par rapport à rythme prévu .0 pt: ±2 rythmes ; 0.5 pt : ± 1rth ; 1pt: =	N° rythme : Vitesse :	N° rythme : Vitesse :	N / 2
EFFICACITE	0.5 pt	1 pt	2 pts	N 3 / 2 :
	-Affaîsé -Pas de balancement 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 -Foulée régulière	-Foulée et mouvement des bras dynamiques réguliers et amples -Tronc penché légèrement en av -Trajectoire à la corde	
Concentration Adaptation aux conditions Météorologiques /hygiène sécurité	0.5 pt	1 pt	2 pts	N 4 / 2
	-Fébrilité -Modification de projet en dernière minute -Manque de concentration avant et pendant l'effort	-La concentration n'est pas constante -Ne prend pas d'initiative pour s'adapter aux conditions météo et à l'intensité de l'effort : vêtement/boisson	-Reste très concentré avant et pendant l'effort : -S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort: vêtements /boisson	

Plus 3											
Plus 2											
Plus 1											
Rythme moyen n°											
Moins 1											
Moins 2											
Moins 3											
	1T	2T	3T	4T	5T	6T	7T	8T	9T	10T	

1. COURBE DE RYTHME

	D 2		D 3	
	F	G	F	G
1	- 18'	- 20'	- 20'	- 20'
2	18'	20'	20'	20'
3	20	1800	1600	2400
4	1000	2000	1800	2600
5	1200	2200	2000	2800
6	1400	2400	2200	3000
7	1600	2600	2400	3200
8	1800	2800	2600	3400
9	2000	3000	2800	3600
10	2200	3200	3000	3800
11	2400	3400	3200	4000
12	2800	3600	3400	4200

2. TABLEAU DE PERFORMANCE

COURSE DEBOUT

TABLEAU N° 3 : entourez le temps de passage à chaque tour

Ligne 1 : N° de rythme et Vitesse en km/H – les zones grisées correspondent à un seul tour

	R 1 3 km/h	R 2 3.3 km/h	R 3 3.6 km/h	R 4 3.9 km/h	R 5 4.2 km/h	R 6 4.5 km/h	R 7 4.8 km/h	R 8 5.1 km/h	R 9 5.4 km/h	R 10 5.7 km/h	R11 6 km/h	R 12 6.3 km/h	R13 6.6 km/h	R 14 6.9 km/h	R15 7.2 km/h	R 16 7.5 km/h	R17 7.8 km/h	R 18 8.1 km/h
400	8'	7'16	6'40	6'09	5'42	5'20	5'	4'42	4'26	4'12	4'	3'48	3'38	3'28	3.20	3'12	3'04	2'57
800	16'	14'32	13'20	12'18	11'24	10'40	10'	9'24	8'52	8'24	8'	7'36	7'16	6'56	6'40	6'24	6'08	5'54
1000	20'	18'10	16'40	15'21														
1200		20' 1100	20'	20' 1300	17'06	16'	15'	14'06	13'18	12'36	12'	11'24	10'54	10'24	10'	9'36	9'12	8'51
1400					20'	18'10												
1600						20' 1500	20'	18'48	17'44	16'48	16'	15'12	14'32	13'52	13'20	12'48	12'16	11'48
1800							20' 1700	20'	20' 1900									
2000								1			20'	19'	18'10	17'10	16'40	16'	15'20	14'45
2200												20' 2100	20'	20' 2300				
2400															20'	19'12	18'24	17'42
2600																20' 2500	20'	20' 2700

Rythme Vitesse En km/	R 19 8.4 km/h	R 20 8.7 km/h	R 21 9 km/h	R 22 9.3 km/h	R 23 9.6 km/h	R 24 9.9 km/h	R 25 10.2 km/h	R 26 10.5 km/h	R 27 10.8 km/h	R 28 11.1 km/h	R 29 11.4 km/h	R 30 11.7 km/h	R 31 12 km/h	R 32 12.3 km/h	R 33 12.6 km/h	R 34 12.9 km/h	R 35 13.2 km/h
400	2'51	2'45	2'40	2'34	2'30	2'25	2'21	2'16	2'13	2'09	2'06	2'03	2'	1'57	1'54	1'51	1'48
800	5'42	5'30	5'20	5'08	5'	4'50	4'42	4'32	4'26	4'18	4'12	4'06	4'	3'54	3'48	3'42	3'36
1200	8'33	8'15	8'	7'42	7'30	7'15	7'03	6'48	6'39	6'27	6'18	6'09	6'	5'51	5'42	5'33	5'27
1600	11'24	11'	10'40	10'16	10'	9'40	9'24	9'04	8'52	8'36	8'24	8'12	8'	7'48	7'36	7'24	7'16
2000	14'15	13'45	13'20	12'50	12'30	12'05	11'45	11'20	11'05	10'45	10'30	10'15	10'	9'45	9'30	9'15	9'05
2400	17'06	16'30	16'	15'24	15'	14'30	14'06	13'36	13'18	12'54	12'36	12'18	12'	11'42	11'24	11'06	10'54
2800	20'	19'45	18'40	17'54	17'30	16'55	16'27	15'52	15'31	15'03	14'42	14'21	14'	13'39	13'18	12'57	12'43
3000		20' 2900	20'	20' 3100													
3200					20'	19'20	18'48	18'08	17'47	17'12	16'48	16'24	16'	15'36	15'12	14'48	14'32
3400						20' 3300	20'	20' 3500									
3600									20'	19'21	18'54	18'27	18'	17'33	17'06	16'39	16'21
3800										20' 3700	20'	20' 3900					
4000													20'	19'30	19'	18'30	18'11
4200														20' 4100	20'	20' 4300	