

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 | |