

**CANDIDATS HANDICAPES MOTEURS PRATIQUANT EN FAUTEUIL**

- F2 :

Bonne motricité des membres supérieurs mais peu d'équilibre du tronc, ou motricité incomplète des membres supérieurs mais bon équilibre du tronc.

*Exemples* : paraplégiques et poliomyélitiques sans abdominaux (lésions vertébrales de D4 à D10), IMC avec bons membres supérieurs mais problèmes d'équilibre du tronc, candidat avec corset.

- F3 :

Bonne motricité des membres supérieurs, bon équilibre du tronc en fauteuil.

*Exemples* : paraplégiques et poliomyélitiques avec de bons abdominaux (lésion vertébrale D11 et moins), IMC avec de bons abdominaux et membres supérieurs, amputés des membres inférieurs pratiquant en fauteuil roulant.

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p><b>Niveau 1</b> 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><b>Niveau 2</b> Idem avec recherche d'efficacité : régularité de la respiration, recherche d'amplitude et fréquence de brassée régulière et dynamique Gestion optimale de son effort</p>		<p>Course de régularité de 20 minutes sur une piste de 400 m en gérant de façon optimale son effort Les candidats doivent avoir des protections sur les mains le cas échéant ils ont un <b>point de pénalité sur la note finale</b> Avant le début de l'épreuve le candidat devra communiquer au jury son projet : Distance parcourue et le rythme de course <b>Règle 1</b> : 1 arrêt ou sortie de piste : <b>1 point de pénalité sur note finale</b></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	
02/20	EFFICACITE	0.5 pt	1 pt	2 pts	
		Affaissé dans le fauteuil Brassées irrégulières Ne court pas à la corde	Brassées régulières mais courtes La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde Tronc droit	Brassées dynamiques régulières et amples Tronc penché légèrement en avant Trajectoire à la corde	
04/20	Concentration Adaptation aux conditions Météorologiques/hygiène sécurité	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 %

# ATHLETISME FICHE D'EVALUATION INDIVIDUELLE CdRb F 2/3

## COURSE DE REGULARITE - F2 - F3

NOM :	Prénom :	<b>Note finale</b>		
Classification :		N1/12	N2 / 4	N3 / 2
examen :	année 200			
<b>Note finale</b>		PENALITE : - 1pt de pénalité : pas de gant - 1pt de pénalité par arrêt		

CONSIGNES AU CANDIDAT	CONSIGNES AU JURY
<i>AVANT L'EPREUVE</i>	
<p>1° : Remplir la case de renseignements individuels</p> <p>2° : Inscrire dans la colonne PROJET du tableau d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-la distance prévue en fin de course</li> <li>-le rythme et la vitesse de course</li> </ul>	<p>1° : entourez à chaque tour le temps de passage sur le <b>tableau 3</b></p> <p>2° : inscrire la courbe de rythme/vitesse de l'épreuve sur le graphique tableau N° 1</p> <p>3° : remplir les cases de la colonne REALISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour la performance se rapporter au tableau N° 2 ET 3</li> </ul> <p>4° : remplir la colonne des NOTES</p>

	<i>PROJET</i>	<i>REALISATION</i>	<i>NOTE</i>
<b>PERFORMANCE</b>	Distance de course		N 1 / 12 :
<b>ECART AU PROJET</b>	Distance finale – calcul de la différence en % 0 pt : ±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 ; 0.5pt : ± 1rth ; 1pt: =	N° rythme : Vitesse :	N / 2
<b>EFFICACITE</b>	<b>0.5 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>2 pts</b>
	-Affaîssé dans le fauteuil -Brassées irrégulières -Ne court pas à la corde	-Brassées régulières mais courtes -La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde -Tronc droit	-Brassées dynamiques régulières et amples -Tronc penché légèrement en av -Trajectoire à la corde
<b>Concentration Adaptation aux conditions Météorologiques /hygiène sécurité</b>	<b>0.5 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>2 pts</b>
	-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 etc	-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 &										
Moins 2										
Moins 3										
	1T	2T	3T	4T	5T	6T	7T	8T	9T	10T

### 1. COURBE DE RYTHM

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

### 2. TABLEAU DE PERFORMANCE

