### COURSE DE REGULARITE TRICYCLE D2 - D3

SANS CARDIO-FREQUENCE METRE

### 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, hémiplégiques graves, littles, 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.

**CdRb T 1/3** 

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

## ATHLETISME COURSE DE REGULARITE TRICYCLE D2 - D3

COMPETEN	ICES ATTENDUES	S	PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE							
concentré toute l Reste attentif à s <b>Niveau 2</b> Idem avec reches	a course le candidat doit a sécurité et celle des autr rche d'efficacité : régular rythme soutenu de pédala	ectoire la plus courte en restant connaître le profil de sa course res ité de la respiration, position age en ligne droite et en virage	Course de régularité de 20 minutes en tricycle sur une piste de 400 m casque obligatoire Les candidats doivent porter obligatoirement un casque Avant le début de l'épreuve le candidat devra communiquer au jury son projet : Distance parcourue et rythme de course <b>Règle 1</b> :Une sortie de piste ou un arrêt : <b>1 point de pénalité sur note finale</b>							
Points	ELEMEN	TS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT							
12/20	Performance mesi	urée	De 0 à 06	De 06 à 09	De 09 à 12					
			CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	CF Tableau de performance					
0.0400	EEELGA GIRE		0.54	1 4	2 4					
0 2/20	<b>EFFICACITE</b>		0.5 pt	1 pt	2 pts					
10 2/20	EFFICACITE		Affaissé sur son guidon ou trop droit Trajectoire loin de la corde Pédalage irrégulier	Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde	Pédalage dynamique et régulier Tronc penché légèrement en avant Tête dans le prolongement du dos					
02/20	Concentration		Affaissé sur son guidon ou trop droit Trajectoire loin de la corde	Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension La trajectoire n'est pas	Pédalage dynamique et régulier Tronc penché légèrement en avant					
			Affaissé sur son guidon ou trop droit Trajectoire loin de la corde Pédalage irrégulier	Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde	Pédalage dynamique et régulier Tronc penché légèrement en avant Tête dans le prolongement du dos					
	Concentration Adaptation aux co		Affaissé sur son guidon ou trop droit Trajectoire loin de la corde Pédalage irrégulier  0.5 pt Fébrilité – modification de projet en dernière minute Manque de concentration avant	Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde  1 pt La concentration n'est pas constante Ne prend pas d'initiative pour s'adapter aux conditions météo et à l'intensité de l'effort :	Pédalage dynamique et régulier Tronc penché légèrement en avant Tête dans le prolongement du dos  2 pts  Reste très concentré avant et pendant l'effort : S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort:					
02/20	Concentration Adaptation aux co Météorologiques/l Sécurité		Affaissé sur son guidon ou trop droit Trajectoire loin de la corde Pédalage irrégulier  0.5 pt Fébrilité – modification de projet en dernière minute Manque de concentration avant et pendant l'effort	Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde  1 pt 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	Pédalage dynamique et régulier Tronc penché légèrement en avant Tête dans le prolongement du dos  2 pts  Reste très concentré avant et pendant l'effort: S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort: vêtements /boisson					

## **COURSE DE REGULARITE tricycle D2 - D3**

NOM:	Prénom :	Note finale	<u>)</u>		
<b>Classification:</b>		N1/12	N2 / 2	N3 / 4	N4 / 2
examen :	Année 200	PENALITE:	(1pt de pénali	té - par sort	ie de piste)

CONSIGNES AU CANDIDAT	CONSIGNES AU JURY
AVANT L'EPREUVE	1°: entourez à chaque tour le temps de passage sur le <i>tableau 3</i>
	2°: inscrire la courbe de rythme/vitesse de l'épreuve sur le
1°: Remplir la case de renseignements individuels	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

			PR	OJET	REALISATION	N	OTE
PERFORMANCE	Distance de course					N 1 /	12:
ECART AU PROJET	Distance finale – calcul de l Opt : ±15 %; 0.5pt : entre				% de ≠ :	N / 2	N2/4
	<b>Vitesse/rythme</b> en fin de co prévu <b>.0pt</b> : ±2 rythmes ;		N° ry Vites	thme : se :	N° rythme : Vitesse :	N / 2	
<b>EFFICACITE</b>	0.5 pt	1 pt			2 pts	N 3	/2:
	-Affaissé sur son guidon ou trop droit -Trajectoire loin de la corde -Pédalage irrégulier	-Tronc légèrement penché avant mais tête en extensie -La trajectoire n'est pas systématiquement à la cor	on	régulier -Tronc avant	Γronc penché légèrement en vant Γête dans le prolongement du		
Concentration	0.5 pt	1 pt			2 pts	N 4	/ 2
Adaptation aux conditions Météorologiques /hygiène sécurité	tation aux nditions orologiques ygiène  -Kébrilité -Modification de projet en dernière minute -Manque de concentration avant et pendant l'effort  -La concentration n'est constante -Ne prend pas d'initiativ s'adapter aux conditions et à l'intensité de l'effor				pendant l'effort : -S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort:		

Plus 3	Ì					
Plus 2						
Plus 1						
Rythme moyen n°						
Moins 1						
Moins 2						
Moins 3						

2T 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 1. COURBE DE RYTHME

	D	2	D	3
	F	G	F	G
1	- 20'	- 20'	- 20'	- 20'
2	20'	20'	20'	20'
3	2800	5200	3600	6000
4	3200	5600	4000	6400
5	3600	6000	4400	6800
6	4000	6400	4800	7200
7	4400	6800	5200	7600
8	4800	7200	5600	8000
9	5200	7600	6000	8400
10	5600	8000	6400	8800
11	6000	8400	6800	9200
12	6400	8800	7200	9600

# TABLEAU DE PERFORMANCE COURSE DE REGULARITE - D2 - D3 TRICYCLE

TABLEAU  $N^\circ$  3 : entourez le temps de passage à chaque tour Ligne 1 :  $N^\circ$  de rythme et Vitesse en km/H – les zones grisées correspondent à un seul tour

		R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	R 8	R 9	R 10	R11	R 12	R13	R 14	R15	R 16	R17
		8.4	9	9.6	10.2	10.8	11.4	12	12.6	13.2	13.8	14.4	15	15.6	16.2	16.8	17.4	18
		km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h
2T	800	5'42	5'20	5'	4'42	4'26	4'12	4'	3'48	3'37	3'28	3'20	3'12	3'04	2'57	2'51	2'45	2'40
4T	1600	11'24	10'40	10'	9'24	8'52	8'24	8'	7'36	7'14	6'56	6'40	6'24	6'08	5'54	542	5'30	5'20
6T	2400	17'06	16'	15'	14'06	13'18	12'36	12'	11'24	10'51	10'24	10'	9'36	9'12	8'51	8'33	8'15	8'
<b>7</b> T	2800	20'	20' 3000															
8T	3200			20'	18'48	17'44	16'48	16'	15'12	14'28	13'52	13'20	12'48	12'16	11'48	11'25	11'	10'40
9T	3600				20' 3400	20'	20' 3800											
10T	4000							20'	19'04	18'18	17'20	16'20	16	15'20	14'45	14'15	13'45	13'20
11T	4400								20' 4200	20'	20' 4600							
12T	4800											20'	19'12	18'24	17'42	17'07	16'30	16'
13T	5200												20' 5000	20'	20' 5400			
14T	5600															20'	19'15	18'40
15T	6000																20' 5800	20'

		R 18 18.6 km/h	R 19 19.2 km/h	R 20 19.8 km/h	R 21 20.4 km/h	R 22 21. km/h	R 23 21.6 km/h	R 24 22.2 km/h	R 25 22.8 km/h	R 26 23.4 km/h	R 27 24 km/h	R 28 24.6 km/h	R 29 25.2 km/h	R 30 25.8 km/h	R 31 26.4	R 32 27	R 33 27 .6	R 34 28.2	R35 28.8
2T	800	2'34	2'30	2'25	2'21	2'17	2'13	2'09	2'06	2'03	2'	1'57	1'54	1'51	1'48	1'46	1'43	1'41	1'39
	1600	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	3'32	3'26	3'22	3'18
	2400	7'42	7'30	7'15	7'03	6'49	6'39	6'27	6'18	6'09	6'	5'51	5'42	5'33	5'24	5'18	5'09	5'03	4'57
	3200	10'16	10'	9'40	9'24	9'04	8'52	8'36	8'24	8'12	8'	7'48	7'36	7'24	7'12	7'04	6'52	6'44	6'36
	4000	12'50	12'30	12'05	11'45	11'21	11'05	10'45	10'30	10'15	10'	9'45	9'30	9'15	9'	8'50	8'35	8'25	8'15
	4800	15'24	15'	14'30	14'06	13'38	13'18	12'54	12'36	12'18	12'	11'42	11'24	11'06	10'48	10'36	10'18	10'06	9'54
	5600	17'58	17'30	16'55	16'27	15'55	15'32	15'03	14'43	14'21	14'	13'39	13'21	12'57	12'36	12'22	12'01	11'47	11'33
	6000	20' 6200																	
	6400		20'	19'20	18'48	18'12	17'35	17'12	16'49	16'24	16'	15'36	15'15	14'48	14'24	14'08	13'44	13'28	13'12
	6800			20' 6600	20'	20' 7000													
	7200						20'	19'21	18'55	18'27	18'	17'33	17'09	16'39	16'10	15'54	15'27	15'19	14'51
	7600							20' 7400	20'	20' 7800									
	8000										20'	19'30	19'03	18'40	18'58	17'40	17'10	17'	16'40
	8400											20' 8200	20'	20' 8600					
	8800						-					-	-		20'	19'26'	18'53	18'41	18'19
_	9200											_				20' 9000	20	20' 9400	_
	9600																		20'