



DEMI-FOND/ Long Distance Running

Evaluations de la 6^{ème} à la Terminale

COLLEGE															
Classe	Modalités	Détail	Barème VMA					Barème PERF 6 ^{ème} à décliner					Observation et recueil des données		
6 ^{ème}	Test de référence VMA (début et fin) DEMI-COOPER 6'	<ul style="list-style-type: none"> - Temps de course 15' - Courses : 1'30-3'-6'-3'-1'30 - Ordre imposée des courses - Evaluation autoréférencée 	VMA	V+	V	J	R	Course 1 : 1'30					V	J	R
			F	13	12	11-9	Moins de 8	Perf	V+	V	J	R	Très lisible	Approximatif	Erreurs, triche, copie illisible
			G	14	13	12-10	Moins de 9	%	110	100	90	80	RITUEL D'ECHAUFFEMENT : 10 minutes de trot		
			POINTS	4	3	2	1								
Course 2 : 3'00					Perf	V+	V	J	R						
F	13	12	11-9	Moins de 8	%	100	90	80	<80						
5 ^{ème}	Evaluation par compétences	<ul style="list-style-type: none"> - Temps de course 15' - Courses : 1'30-3'-6'-3'-1'30 - Ordre des courses choisi par l'élève -Echelle de ressenti (psy,mus,car) 	G	14	13	12-10	Moins de 9	POINTS	4	3	2	1			
			F	13	12	11-9	Moins de 8	Course 3 : 6'00							
			G	14	13	12-10	Moins de 9	Perf	V+	V	J	R			
			POINTS	4	3	2	1								
4 ^{ème}	Evaluation par compétences Voir fiche Pierre  L9 EVALUATION 4ème 6_3'_3'_1'30 2	<ul style="list-style-type: none"> - Temps de course 13'30 - Courses 6'-3'-3'-1'30 - Ordre des courses choisi par l'élève - Courir à 1km/h près 	F	13.5	12.5	12-9.5	Moins de 8.5	Course 4 : 3'00							
			G	14.5	13.5	12.5-1 0.5	Moins de 9.5	Perf	V+	V	J	R			
			POINTS	4	3	2	1	%	100	90	80	<80			
			F	14	13	12.5-1 0	Moins de 9	Course 5 : récup active à 60/70% non notée							
3 ^{ème}	Evaluation par compétences et notes Voir fiche Pierre	<ul style="list-style-type: none"> - Temps de course 13'30 - Courses 6'-3'-3'-1'30 - Ordre des courses choisi par l'élève - Courir à 0.5km/h près 	G	15	14	13.5-1 1	Moins de 10								
			F	14	13	12.5-1 0	Moins de 9								

LYCEE

Classe	Modalités	Détail	Barème	
2 ^{nde}	Notes	<p>3x500 m Performance 12 points Ecarts 4 points Carnet 4 points</p>	<p>Barème des 1^{ère} 3x500m (doc Steph ci-joint) + 2 points garçons + 1 point filles</p>	<p>Carnet d'entraînement : comment évaluer ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Régularité des remplissages - Nombres de réponses - Pertinence - Cohérence entre écrit et réel !
1 ^{ère}	CCF	<p>Objectif de fin de cycle : Etre capable de courir le 3x500m avec des courses très rapprochées (peu d'écart de temps) NOTATION : VOIR FICHE STEPH</p>	<p> 3X500 profvSTEPH.xlsx</p>	
Term	CCF	<p>Objectif de fin de cycle : Les élèves doivent être capables de grimper en tête avec l'assurage correspondant. NOTATION : VOIR FICHE BAC TRIBU EIPACA</p>	<p>Barème fiche BAC + ORAL (fiche à venir Pierre)</p>	