

Académie de Dijon - Référentiel Baccalauréat Général et Technologique – Niveau 4

DUATHLON			Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétences attendues			<p>Réaliser le plus rapidement possible un parcours en utilisant des phases de course à pied (CAP) et des phases de pédalage. Le déroulement de l'épreuve devra être le suivant : CAP / VTT / CAP.</p> <p>Chaque élève garde son casque en permanence. Le parcours doit comporter une boucle se rapprochant de 550 m (+ ou - 50 m) à reproduire plusieurs fois de façon à maintenir une surveillance constante des candidats. Le parcours est donc entièrement visible par l'enseignant.</p> <p>Ce parcours peut comporter un dénivelé, ainsi que des portions avec virages serrés. Il sera important d'aménager une zone de transition afin que les candidats ne se gênent pas lors des changements de mode de déplacement. L'épreuve est basée sur des distances à parcourir. Elles diffèrent selon que l'épreuve s'adresse aux filles ou aux garçons :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Garçons ▷ 1500 m de CAP / 6000 m de VTT / 1500 m de CAP ➤ Filles ▷ 1000 m de CAP / 5000 m de VTT / 1000 m de CAP 								
NIVEAU 4											
<p>Réaliser une épreuve chronométrée alternant courses et pédalage en visant le meilleur temps sur la distance totale de course et en recherchant parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement. Le niveau de performance atteste d'un bon développement des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement l'alternance course vtt et à se rapprocher efficacement de son projet.</p>											
Points	Éléments à évaluer		Niveau 4 non acquis (0 à 7,1pts)			Degrés d'acquisition du Niveau 4 (de 7,5 à 15 pts)					
15	<p>Performance</p> <p>Elle correspond à la vitesse moyenne réalisée par le candidat sur l'ensemble du parcours.</p> <p>Ce barème est valable pour un parcours présentant un dénivelé positif total n'excédant pas 50 mètres au total.</p> <p>Dans les cas d'un dénivelé supérieur, il faut diminuer le barème de la vitesse moyenne de 0.2 km/h par tranche de 10 mètres de dénivelé supérieur à 50 mètres :</p> <p>(exemple pour 120 mètres de dénivelé, donc + 70 mètres = barème moins 1.4 km/h)</p>		note	filles	garçons	note	filles	garçons	note	filles	garçons
	0	10	12	7,5	12,6	14,6	11,5	14,3	16,3		
	0,3	10,1	12,1	7,9	13	15	11,9	14,4	16,4		
	0,7	10,2	12,2	8,3	13,3	15,3	12,3	14,5	16,5		
	1,1	10,3	12,3	8,7	13,6	15,6	12,7	14,6	16,6		
	1,5	10,4	12,4	9,1	13,7	15,7	13,1	14,75	16,75		
	1,9	10,5	12,5	9,5	13,8	15,8	13,5	15	17		
	2,3	10,6	12,6	9,9	13,9	15,9	13,9	15,25	17,25		
	2,7	10,7	12,7	10,3	14	16	14,3	15,5	17,5		
	3,1	10,8	12,8	10,7	14,1	16,1	14,7	15,75	17,75		
	3,5	10,9	12,9	11,1	14,2	16,2	15	16	18		
	3,9	11	13								
	4,3	11,1	13,1								
	4,7	11,2	13,2								
	5,1	11,3	13,3								
	5,5	11,4	13,4								
5,9	11,6	13,6									
6,3	11,8	13,8									
6,7	12	14									
7,1	12,4	14,4									
5	Projet	Écart	+ de 2'01	2' à 1'31	1'30 à 1'01	1' à 41"	40" à 21"	20" à 0			
	Estimation de la performance chronométrique réalisée	Points	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pt	5 pts			