

## Académie de Dijon - Référentiel CAP et BEP Niveau 3

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>Le candidat 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. 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.</p> <p>L'épreuve est basée sur des distances à parcourir. Elle diffère selon qu'elle s'adresse aux filles ou aux garçons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Garçons</b> ▷ 1500 m de CAP / 5000 m de VTT / 1000 m de CAP</li> <li>➤ <b>Filles</b> ▷ 1000 m de CAP / 4000 m de VTT / 500 m de CAP</li> </ul>								
NIVEAU 3											
<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 3 non acquis (0 à 7,1pts)			Degrés d'acquisition du Niveau 3 (de 7,5 à 15 pts)					
15	Performance		<b>note</b>	filles	garçons	<b>note</b>	filles	garçons	<b>note</b>	filles	garçons
	<p>Elle correspond à la vitesse moyenne réalisée sur l'ensemble du parcours par le candidat.</p> <p>Ce barème est valable pour un parcours présentant un dénivelé positif total n'excédant pas 50 mètres au total. 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>		0	7	10	7,5	9.6	12,6	11,5	11.3	14,3
			0,3	7.1	10,1	7,9	10	13	11,9	11.4	14,4
			0,7	7.2	10,2	8,3	10.3	13,3	12,3	11.5	14,5
			1,1	7.3	10,3	8,7	10.6	13,6	12,7	11.6	14,6
			1,5	7.4	10,4	9,1	10.7	13,7	13,1	11.75	14,75
			1,9	7.5	10,5	9,5	10.8	13,8	13,5	12	15
			2,3	7.6	10,6	9,9	10.9	13,9	13,9	12.25	15,25
			2,7	7.7	10,7	10,3	11	14	14,3	12.5	15,5
			3,1	7.8	10,8	10,7	11.1	14,1	14,7	12.75	15,75
			3,5	7.9	10,9	11,1	11.2	14,2	15	13	16
			3,9	8	11						
			4,3	8.1	11,1						
			4,7	8.2	11,2						
			5,1	8.3	11,3						
			5,5	8.4	11,4						
5,9			8.6	11,6							
6,3	8.8	11,8									
6,7	9	12									
7,1	9.4	12,4									
5	Projet		Écarts		+ 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	