

DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : DEMI-FOND

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>Réaliser <i>la meilleure performance</i> possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobic, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Établir un projet de performance et le réussir à 0.5 km/h près.</p>	<p>Les élèves sont placés en groupes de deux athlètes. Le coureur réalise un enchaînement de 4 courses de 4, 6 et 2 minutes avec des pourcentages de VMA différentes (supérieures ou égales à 90% VMA). La durée de la deuxième course n'est pas connue par les élèves.</p> <p>Les élèves passent dans tous les rôles : coureur, observateur, coach. Des temps de concertation sont prévus.</p> <p>Les 3 courses sont organisées en une série avec 4 repères externes (deux lors des 6min, un lors des 4min et un lors des 2min) faisant donc appel aux repères internes du coureur.</p> <p>Le temps de course total est de 12 minutes.</p> <p>Le coach conseille son coureur et matérialise par écrit les points forts et points faibles à prendre en compte pour élaborer le projet. L'enseignant définit l'espace athlétique (couloirs de courses, zones de récupération) et fixe une durée à la réalisation de la situation d'évaluation.</p>

Performance /8 points	Distances totale réalisée au cours des 3 courses	Filles	1200m	1400m	1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2700m	3000m
			0	1	2	3	4	5	6	7	8
		Garçons	1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m	3100m	3400m
			0	1	2	3	4	5	6	7	8

Projet de l'élève /8 points	Maîtrise globale /2	3 contrats validés			2 contrats validés			1 contrat validé		Aucun contrat validé	
		2				1.5			1		0
	Réalisation de son projet de course /6	6 minutes /2			4 minutes /2			2 minutes /2			
		0<projet<40	40<projet<80	80<projet<120	0<projet<30	30<projet<60	60<projet<90	0<projet<15	15<projet<30	30<projet<45	
2	1	0.5	2	1	0.5	2	1	0.5			

Gestion de ses compétences /4 points	ANTICIPATION /2	ECHAUFFEMENT /2
	L'élève arrive en cours sans avoir préparé ses fiches. Il perd du temps à analyser les documents (tableaux etc...). N'a pas toujours le temps de terminer son travail.	Echauffement incomplet l'un des trois points ci-dessous n'est pas représenté ou insuffisamment travaillé
	A partir de son analyse et des documents fournis, l'élève arrive en cours avec son projet de course.	<p>Echauffement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) de qualité (tous les groupes musculaires sont sollicités de manière différentes et en intensité de plus en plus forte) 2) en bonne quantité (le temps de travail pour chaque exercice est suffisamment long). 3) Termine son échauffement par du travail d'allure