

<p>Compétences attendues :</p> <p>Niveau 3: Se préparer pour effectuer 3 courses chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course. Rechercher parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors de séances d'entraînements. On cherchera à utiliser l'ensemble des capacités restantes. L'écart au projet reste moyen.</p> <p>Niveau 4: Idem plus, Capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher de son projet ; L'écart au projet est très satisfaisant. L'élève cherchera à utiliser l'ensemble des capacités restantes et à les associer et les combiner entre elles.</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Le parcours d'une longueur totale de 50m, situé entre 2 plots.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le franchissement de la ligne de départ par les roues avant du fauteuil déclenche le chronomètre. *Tourner autour de 2 plots distants de 50m en parcourant 5 allers-retours consécutivement (soit 500m) ; l'épreuve est répétée 3 fois - Le temps de récupération minimum entre chaque 500m est de 10 mn environ, suivant le type de handicap. - Les candidats passent sans montre, sans chronomètre et sans compteur. - Chaque élève annonce avant les deux premiers passages le temps visé (projet temps) *Le temps cumulé des trois 500m donne une performance qui compte pour 70% de la note. *La qualité du projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 30% de la note. <p>En cas d'avarie matérielle l'élève peut demander un 2ème essai qui se déroulera 10 mn</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Points	Eléments à évaluer	Niveau 3 non atteint	Niveau 3	Niveau 4
14 / 20	- Temps cumulés pour les 3x 500m réalisés - Le barème est différencié entre les garçons et les filles : 10% en plus pour les filles	Notes de 0 à 09 (cf. barème)	Notes de 10 à 15 (cf. barème)	Notes de 15 à 20 (cf. barème)
6/20	Conformité au projet annoncé Ecart en plus ou en moins entre le temps réalisé et le projet annoncé (barème mixte)	Ecart de + de 24 s Ecart de 20s Ecart de 16s	Ecart de 15s Ecart de 12s Ecart de 10s	Ecart de 9s Ecart de 7s 5 Ecart de 6s

EXEMPLE : candidat garçon:

Temps prédit avant la 1^{ère} course : 5'10'' temps réalisé : 5'04'' écart = 6''
 Temps prédit avant la 2^{ème} course : 5'10'' temps réalisé : 5'15'' écart = 5''
 Temps réalisé sur la 3^{ème} course : 5'20''

Notation :

Ø Temps cumulé : 5'04'' + 5'15'' + 5'20'' = 15'39'' 7.7 pts / 14
 Ø Ecart prédiction / réalisation : 6'' + 5'' = 11'' 4 pts / 6

NOTE = 12.7 pts / 20

EXEMPLE candidate filles :

Temps prédit avant la 1^{ère} course : 4' temps réalisé : 4'04'' écart = 4''
 Temps prédit avant la 2^{ème} course : 4'05'' temps réalisé : 4'07'' écart = 2''
 Temps réalisé sur la 3^{ème} course : 3'58''

Notation :

Ø Temps cumulé : 4'04'' + 4'07'' + 3'58'' = 12'09'' 6.3 pts / 14
 Ø Ecart prédiction / réalisation : 4'' + 2'' = 6'' 6 pts / 6

NOTE = 12.3 pts / 20