

Demi-fond 3ème LCS

Demi-fond 3ème LCS	Maîtrise insuffisante <small>10</small>	Maîtrise fragile <small>25</small>	Maîtrise satisfaisante <small>40</small>	Très bonne maîtrise <small>50</small>
Performance Barème 86 plots pour les garçons 78 plots pour les filles 25%	Garçons : moins de 60 plots Filles : moins de 52 plots	Garçons : entre 61 et 73 plots Filles : entre 53 et 65 plots	Garçons : entre 74 et 85 plots Filles : entre 66 et 77 plots	Garçons : 86 plots ou plus Filles : 78 plots ou plus
Contrat Course de 3 minutes 15%	<u>J'ai plus de 3 plots</u> d'écart avec mon projet	<u>J'ai 3 plots d'écart</u> avec mon projet	<u>J'ai 2 plots d'écart</u> avec mon projet	Mon contrat est validé = <u>j'ai au maximum 1 plot d'écart</u>
Contrat Course de 6 minutes 15%	<u>J'ai plus de 3 plots</u> d'écart avec mon projet	<u>J'ai 3 plots d'écart</u> avec mon projet	<u>J'ai 2 plots d'écart</u> avec mon projet	Mon contrat est validé = <u>j'ai au maximum 1 plot d'écart</u>
Contrat Course de 9 minutes 15%	<u>J'ai plus de 3 plots</u> d'écart avec mon projet	<u>J'ai 3 plots d'écart</u> avec mon projet	<u>J'ai 2 plots d'écart</u> avec mon projet	Mon contrat est validé = <u>j'ai au maximum 1 plot d'écart</u>
Échauffement 15%	L'échauffement est <u>incomplet</u> . L'élève <u>oublie une partie</u> du travail ou la durée et/ou l'intensité n'est pas correcte.	L'échauffement est <u>complet</u> mais absolument <u>pas en adéquation</u> avec les courses à venir	<u>L'échauffement est complet et adapté</u> à l'ordre des courses <u>mais avec la supervision de l'enseignant.</u>	<u>L'élève prend l'échauffement à son compte</u> , il connaît parfaitement les différentes étapes et les réalise de manière <u>adaptée et autonome.</u>
Récupération et préparation 15%	L'élève <u>s'assoit directement</u> après la course et <u>attend la suivante sans activité</u>	L'élève <u>marche</u> après sa course et <u>s'assoit</u> en attendant la course suivante	L'élève <u>marche</u> après sa course et recommence à <u>marcher</u> avant la course suivante	L'élève <u>marche</u> après sa course et se <u>prépare à la suivante</u> en courant à des allures proches de ce qu'il doit réaliser