

FICHE RECOMMANDATIONS
BAC CCF EPS Course à pied Tout Terrain

Version 06/11/2012

Cette fiche annexe est une aide à la mise en œuvre de l'épreuve et du protocole d'épreuve (pour compléter le référentiel d'épreuve)

La compétence attendue : prévoir et conduire son déplacement en milieu naturel et varié avec lucidité, en choisissant l'intensité de ses efforts et la zone de trial, tout en assurant la qualité des appuis pour parcourir la plus grande distance de course à pied en un temps défini et en respectant les consignes de sécurité.

1. L'épreuve :

Une course chronométrée pendant laquelle le jury évalue chaque candidat qui aura choisi la distance qu'il projette de parcourir et la zone de trial qu'il devra exécuter lors du 1^{er} tour.

Le barème, exprimé en « vitesse équivalent plat » (voir fichier de calcul), est issue du calcul de « la vitesse moyenne corrigée selon le dénivelé », selon les boucles spécifiques à chaque établissement.

2. Organisation :

2.1 L'enseignant du groupe au départ et à l'arrivée :

- Prépare les 2 ou 3 séries de niveau homogène (ou non), enregistre (pour tous les groupes en même temps) les projets après l'échauffement (les groupes 2 et 3 ne pourront pas changer de projet après la 1^{ère} série). Si un candidat ne s'est pas bien préparé et compte sur les autres pour suivre le rythme, il faut le placer dans une série d'un autre niveau.

- Donne toutes les consignes (cf paragraphe 2.3)

- Donne le départ

- Contrôle le trial avant de se rendre à la ligne d'arrivée

- Fait réaliser les tours de pénalité et enregistre les modifications de projet pour les candidats qui ont réalisé des tours de pénalité

- Note tous les tours réalisés et éventuellement les temps de passage qu'il doit annoncer discrètement, **mais il ne faut pas annoncer le temps à l'arrivée**

- Enregistre les temps à l'arrivée, (attention, il faut faire vite) : 1 chrono qui enregistre 15 temps et il faut distribuer un carton comportant un n° d'ordre d'arrivée à chaque candidat qui écrira son nom et le « temps estimé »

Surveille la réalisation du parcours proche de l'arrivée

2.2 Le 2^{ème} examinateur contrôle le trial puis la partie éloignée de la ligne d'arrivée

- Annonce au candidat et enregistre le nombre de tours de pénalité.

- Annonce par « Talkie » à l'autre examinateur le nom (n°) et nombre de tours de pénalité.

- Puis se place pour surveiller les parties éloignées de la ligne d'arrivée.

- Note les noms ou n° des candidats qui réalisent une boucle moyenne ou la petite boucle

2.3 Consignes à annoncer à tous les candidats :

- 2 ou 3 cours d'EPS sont prévus pour connaître le parcours entre 20 et 22' ;

- Le règlement doit être appliqué : épreuve du BAC donc même sanction en cas de fraude (ne pas réaliser le parcours prévu, utiliser une montre, obtenir un renseignement chrono pas une personne extérieure (la 2^{ème} série)

- Toute arrivée avant 20' ou après 22' entraînera 0 en projet (et -1 pt en perf si + de 22')

- Les projets sont annoncés en nombre de tours (« x » G +1 P ou 1M)

- Dans la zone de trial, à réaliser au 1^{er} tour seulement : un appui autre que les pieds entraîne 1 point de pénalité et une chute entraîne 1 point de pénalité et 1 tour de pénalité, (toucher la rubalise, ou 1 obstacle n'est pas 1 faute)

- Les tours de pénalité seront annoncés par l'examineur et réalisés avant la fin du 1^{er} tour

- Le candidat pourra, après cette pénalité, changer son projet (boucles)

- Les projets seront validés pour toutes les séries, avant le départ de la 1^{ère} série.

- Tous les candidats des autres séries doivent rester sur la piste près du départ ou s'échauffer en dehors du secteur d'évaluation, sans communiquer avec les coureurs.

3. La notation : Voir fiche épreuve

Le fichier de calcul du barème performance et de la proposition de note :

Le parcours, donc les différentes boucles, doit être mesuré en longueur et portions de dénivelés, avec l'aide d'un altimètre, ou GPS, pour permettre de compléter les tableaux de la feuille « parcours ». Nous obtenons ainsi, à partir de la distance réelle de chaque boucle, sa distance « équivalent plat ».

Ensuite, la feuille « évaluation » calculera la « vitesse moyenne équivalent plat » réalisée par chaque candidat et donc sa note de performance, puis la proposition de note.

Un ajustement, entre 1 et 5%, pourra être effectué dans la case « nature du revêtement » : en fonction du type de revêtement, de la longueur et du temps des zones de trial,...

4. Sécurité / administration

- Avoir un téléphone mobile, une trousse de secours
- Avoir transmis l'itinéraire et la liste des élèves à l'administration.
- Avoir demandé l'autorisation au propriétaire du site
- Connaissance approfondie du secteur de pratique, préparer des boucles dans des secteurs permettant aux candidats d'être continuellement vus ou entendus par l'enseignant ou d'autres élèves.

5. Remarques

En cas d'intempéries, le jury peut modifier le trial (si dangereux) et/ou autoriser une faute sans pénalité (ou autre)

6. Matériel :

- 1 table, du scotch, des plots de couleur
 - 2 talkies (tester les fréquences)
 - 1 chrono 15 temps
 - Des chasubles numérotés et 15 cartons numérotés de 1 à 15 (ordre d'arrivées + case pour « temps estimé »)
 - Une trousse pharmacie
- la vidéo pour doublage chrono ?