

CANDIDATS HANDICAPES MOTEURS PRATIQUANT DEBOUT

- D2 :

Handicap léger des membres inférieurs gênant la course et handicap de la partie supérieure (tronc-membres), handicap des membres inférieurs et atteinte légère du bras dans la pratique sportive, ou atteinte sévère d'un hémicorps gênant la course et la prise d'élan.

Exemples : IMC, spastiques, hémiplésiques graves, litiés, arthrogryposes, amputés, handicaps asymétriques des membres inférieurs ou supérieurs, traumatisés crâniens.

- D3 :

Handicap léger des membres inférieurs avec possibilité d'élan et de bons membres supérieurs ou de bons membres inférieurs, mais handicap d'un bras ou problème de tronc, atteinte légère d'un hémicorps ou handicap fonctionnel avec légère incoordination.

Exemples : scoliotiques avec corset, poliomyélitiques légers, hémiplésiques légers, amputés d'un bras ou tibial appareillé, IMC légers.

ATHLETISME COURSE DE REGULARITE TRICYCLE D2 - D3

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p>Niveau 1 Courir régulièrement sans arrêt sur la trajectoire la plus courte en restant concentré toute la course le candidat doit connaître le profil de sa course Reste attentif à sa sécurité et celle des autres</p> <p>Niveau 2 Idem avec recherche d'efficacité : régularité de la respiration, position aérodynamique, rythme soutenu de pédalage en ligne droite et en virage Gestion optimale de son effort</p>		<p>Course de régularité de 20 minutes en tricycle sur une piste de 400 m casque obligatoire Les candidats doivent porter obligatoirement un casque Avant le début de l'épreuve le candidat devra communiquer au jury son projet : Distance parcourue et rythme de course Règle 1 : Une sortie de piste ou un arrêt : <i>1 point de pénalité sur note finale</i></p>			
Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	
12/20	Performance mesurée	De 0 à 06	De 06 à 09	De 09 à 12	
		CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	
0 2/20	EFFICACITE	0.5 pt	1 pt	2 pts	
		Affaissé sur son guidon ou trop droit Trajectoire loin de la corde Pédalage irrégulier	Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde	Pédalage dynamique et régulier Tronc penché légèrement en avant Tête dans le prolongement du dos	
02/20	Concentration Adaptation aux conditions Météorologiques/hygiène Sécurité	0.5 pt	1 pt	2 pts	
		Fébrilité – modification de projet en dernière minute Manque de concentration avant et pendant l'effort	La concentration n'est pas constante Ne prend pas d'initiative pour s'adapter aux conditions météo et à l'intensité de l'effort : vêtement/boisson ect	Reste très concentré avant et pendant l'effort : S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort: vêtements /boisson	
04/20	Ecart au projet	0 pt par critère	1 pt par critère	1 pt par critère	
		Vitesse	+ ou – 2 rythmes % à rythme prévu	+ ou – 1 rythme % à rythme prévu	Rythme prévu
		Distance	+ ou - 15 %	Entre + ou – 15 à 5 %	Moins de 5 %

COURSE DE REGULARITE tricycle D2 - D3

NOM :	Prénom :	Note finale			
Classification :		N1/12	N2 / 2	N3 / 4	N4 / 2
examen :	<i>Année 200</i>	PENALITE : (1pt de pénalité - par sortie de piste)			

CONSIGNES AU CANDIDAT	CONSIGNES AU JURY
<i>AVANT L'EPREUVE</i>	
<p>1° : Remplir la case de renseignements individuels</p> <p>2° : Inscrire dans la colonne PROJET du tableau d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> -la distance prévue en fin de course -le rythme et la vitesse de course 	<p>1° : entourez à chaque tour le temps de passage sur le <i>tableau 3</i></p> <p>2° : inscrire la courbe de rythme/vitesse de l'épreuve sur le graphique tableau N° 1</p> <p>3° : remplir les cases de la colonne REALISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour la performance se rapporter au tableau N° 2 ET 3 <p>4° : remplir la colonne des NOTES</p>

		<i>PROJET</i>	<i>REALISATION</i>	<i>NOTE</i>
PERFORMANCE	Distance de course			N 1 / 12 :
ECART AU PROJET	Distance finale – calcul de la différence en % 0pt : ±15 % ; 0.5pt : entre ±5 à 15% ; 1pt : - 5%		% de ≠ :	N / 2 N2/4
	Vitesse/rythme en fin de course par rapport à rythme prévu .0pt : ±2 rythmes ; 0.5pt : ± 1rth ; 1pt : =	N° rythme : Vitesse :	N° rythme : Vitesse :	N / 2
EFFICACITE	0.5 pt	1 pt	2 pts	N 3 / 2 :
	-Affaîssé sur son guidon ou trop droit -Trajectoire loin de la corde -Pédalage irrégulier	-Tronc légèrement penché en avant mais tête en extension -La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde	-Pédalage dynamique et régulier -Tronc penché légèrement en avant -Tête dans le prolongement du dos	
Concentration Adaptation aux conditions météorologiques /hygiène sécurité	0.5 pt	1 pt	2 pts	N 4 / 2
	-Fébrilité -Modification de projet en dernière minute -Manque de concentration avant et pendant l'effort	-La concentration n'est pas constante -Ne prend pas d'initiative pour s'adapter aux conditions météo et à l'intensité de l'effort : vêtement/boisson ect	-Reste très concentré avant et pendant l'effort : -S'adapte aux conditions météo et à l'intensité de l'effort: vêtements /boisson	

Plus 3																					
Plus 2																					
Plus 1																					
Rythme moyen n°																					
Moins 1																					
Moins 2																					
Moins 3																					

2T 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24

1. COURBE DE RYTHME

	D 2		D 3	
	F	G	F	G
1	- 20'	- 20'	- 20'	- 20'
2	20'	20'	20'	20'
3	2800	5200	3600	6000
4	3200	5600	4000	6400
5	3600	6000	4400	6800
6	4000	6400	4800	7200
7	4400	6800	5200	7600
8	4800	7200	5600	8000
9	5200	7600	6000	8400
10	5600	8000	6400	8800
11	6000	8400	6800	9200
12	6400	8800	7200	9600

2. TABLEAU DE PERFORMANCE

