

CERPE 2002 : EPS  
COURSE EN DUREE

I. NATURE DE L'EPREUVE

1. DESCRIPTIF DE L'EPREUVE

Course en durée de 20 minutes, effectuée autour d'une piste balisée de 400m de préférence.

2. CRITERES D'EVALUATION

- **Note de performance sur 14 points** : cf. barème au verso
- **Evaluation motrice complémentaire sur 6 points** : respect d'un contrat de course annoncée, par le candidat avant le départ. Les 6 points sont répartis:
  - d'une part en fonction de la **difficulté du contrat** envisagé,
  - d'autre part en fonction de l'**écart existant entre la distance de course effectivement couverte et le contrat annoncé**, à raison d'1 pt./6 de pénalité par 50m d'écart en moins par rapport à la distance de course annoncée dans le contrat.
  - le contrat sera annoncé en termes de distance de course figurant dans le barème (pas de contrat sur les distances intermédiaires).

L'**arrêt de course** (marche, arrêt momentané ou définitif) se traduira par une note de 0/6 pour le 2ème critère d'évaluation, quels que soient le contrat annoncé et la distance parcourue.

1. MODALITES

Piste de 400m balisée tous les 50m.

Pas de pénalisation pour une distance de course supérieure à celle du contrat prévu; dans ce cas, le nombre de points correspondant au contrat annoncé est maintenu **mais la note de performance correspond à la distance parcourue** (arrondie à la performance inférieure figurant dans le barème)

Ex: une candidate annonce un contrat de 3600m; elle couvre une distance de 3775m; elle obtient: 11 (note de perf.) + 5, note de contrat = 16.

## 2. BAREME

Note de performance	GARÇONS	FILLES	CONTRAT
14 13 12	5000 4800 4600	4200 4000 3800	Contrat sur 6 pts
11 10	4400 4200	3600 3400	Contrat sur 5 pts
9	4000	3200	Contrat sur 4 pts
8	3900	3100	Contrat sur 3 pts
7 6 5	3800 3600 3400	3000 2800 2600	Contrat sur 2 pts
4 3 2	3200 3000 2800	2400 2200 2000	Contrat sur 1 pt
1	Distance minimale non atteinte		
0	Absence ou départ non pris		

### BIEN SE PREPARER

Option choisie par la moitié des candidats . La plupart d'entre eux se sont régulièrement préparés à l'épreuve et quelques autres s'y présentent sans connaître les modalités de l'épreuve et sans la condition physique minimale.

L'évaluation de cette épreuve porte à la fois sur la performance , c'est à dire sur la distance parcourue en 20mns et sur le respect d'un contrat de course en terme de distance à parcourir

fixé avant l'épreuve par le candidat .

En une année de préparation ( entraînement hivernal avec temps de course plus long et vitesse moins rapide que le jour de l'épreuve ; course par intervalles au printemps , 4x5mns par exemple, pour tester différentes vitesses de course ; puis tendre vers les

20mns en respectant les temps de passage au tour de stade , correspondants au contrat choisi )  
les progrès peuvent être conséquents même si la performance finale reste largement déterminée par les ressources physiologiques du candidat .

### **PASSER L'ÉPREUVE AVEC SUCCES**

Le choix de ce contrat nécessite la connaissance de sa vitesse de course par la maîtrise de repères dans le temps et l'espace . Il importe de choisir son contrat sans prise de risque inutile et de choisir la distance à la limite inférieure du contrat envisagé ( 1 point de moins par tranche de 50m non effectuée mais pas de pénalité pour les distances effectuées en plus du contrat )

Il est recommandé d'adapter le choix du contrat et son équipement de course ( casquette , coupe vent, boisson ...) aux conditions climatiques et de vérifier avant la course le bon état de ses chaussures ( lacets en particulier !)

Il est conseillé de s'alimenter une 1/2 heure au plus tard avant l'épreuve ( boissons ou barres énergétiques) et de vous échauffer avant la course et faire des étirements après .

La connaissance des modalités de l'épreuve , la connaissance et la maîtrise de sa vitesse de course , la capacité à s'échauffer selon ses besoins , la gestion de sa course sans tenir compte des autres constituent les éléments incontournables pour réussir cette épreuve.