

**Compétences attendues N2**

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 ou 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobie, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs. Établir un projet de performance et le réussir à 0,5 km/h près.

<b>Épreuve DNB 2015</b>	3 courses : 6' , 4'30 et une « durée surprise » 2 moments de récupération 6' et 5' Les élèves sont par 2 : un coureur et un observateur Le coureur doit annoncer les projets de chaque course				<b>1/2 fond</b>	
	<b>NON ACQUIS</b>		<b>EN COURS D'ACQUISITION</b>			
<b>Performance en % de VMA 8 pts</b>	85 %	87,5 %	90 %	95 %	97,5 %	100 %
	3	4	4,5	6	6,5	8
<b>Utilisation de l'observateur 3 pts</b>	Le coureur est dirigé par son observateur pour faire son épreuve		Le coureur est un peu aidé par son observateur (1 ou 2 informations par course)		Le coureur gère son épreuve seul sans l'aide de son observateur	
	0	0,5	1	2	2,5	3
<b>Réalisation du projet 5 pts</b>	Le projet n'est ni réalisé ni adapté à l'élève - écart supérieur à 0,5 km/h		Le projet est réalisé, mais n'est pas adapté aux ressources de l'élève - écart de 0,5 km/h		Le projet est précis et parfaitement adapté aux ressources de l'élève - écart inférieur à 0,5 km/h	
	0	3,5	3,5	4	4	5
<b>Observateur 4 pts</b>	L'observation est non exploitable		L'observation est assez sérieuse, mais incomplète		L'observation est sérieuse, le bilan est fait au coureur pendant les phases de récupération	
	0	1,5	2	3	3,5	4