

# UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE (UEL)

## ACTIVITE : DEMI-FOND

### Performance/Habilités motrices/Acquisitions/Progrès

Observables Niveaux	PERFORMANCE	CRITERES TECHNIQUES	PARTICIPATION	PROGRES	Points
<b>NIVEAU 1</b>	.Réalise une course du championnat de France avec 85% de la vitesse de qualification (en % Km.h-1)	Vitesses de course variables et irrégulières sans tenir compte de ses évaluations ultérieures donnant connaissance à sa vitesse de course individuelle (VMA en Km.h-1).	Se contente de faire la séance sans aucun investissement.	Pas de progrès avec apparition précoce de "fatigue"	<b>De 0 à 2 points</b>
<b>NIVEAU 2</b>	Réalise une course du championnat de France avec 90% de la vitesse de qualification (en % Km.h-1)	Stabilisation de sa vitesse de course en tenant compte de sa VMA en fin de semestre.	Cherche à comprendre le fonctionnement et l'amélioration des performances en ½ fond en deuxième partie du semestre	Implication latente qui permet d'intégrer un type de travail avec des vitesses définies et individuelles.	<b>De 2,5 à 4 points</b>
<b>NIVEAU 3</b>	Réalise une course du championnat de France avec 95% de la vitesse de qualification (en % Km.h-1)	A maintenu sa vitesse de course (VMA en Km.h-1) tout le long du semestre sans l'améliorer.	Réalise les séances avec une attention particulière sur les temps de passé qui lui sont propres.	Participe en respectant les consignes données.	<b>De 4,5 à 6 points</b>
<b>NIVEAU 4</b>	Réalise une course du championnat de France avec 100% de la vitesse de qualification(en % Km.h-1)	Amélioration de la VMA sur le semestre.	Cherche à améliorer ses performances en se basant sur ses données personnelles (VMA en KM.h-1)	Respecte les consignes et recherché les modalités de progrès immédiats et ultérieurs pour sa pratique personnelle.	<b>De 6,5 à 8 points</b>