

## Course de durée Niveau 3

### Fiche de définition et de notation de l'épreuve de CCF BEP

#### Définition de l'épreuve :

Le candidat doit montrer sa compétence à maintenir une vitesse constante à une fréquence cardiaque moyenne de 90% de ses capacités physiologiques pendant un temps de 10 minutes.

#### Déroulement de l'épreuve :

Pendant l'épreuve, le candidat est équipé d'un GPS Cardiofréquencemètre capable d'enregistrer les données du parcours réalisé : **Fréquence cardiaque** et **vitesse de course**

*Le candidat , après un echauffement personnel visant à atteindre une fréquence cardiaque comprise entre 180 et 200 bpm , déclenche le chronomètre du GPS et doit maintenir sa vitesse de course et sa fréquence cardiaque pendant 10mn. A la fin de la course, les courbes sont affichées via le logiciel Training Center et les totaux sont affichés .*

#### Notation et évaluation du degré de compétence acquis :

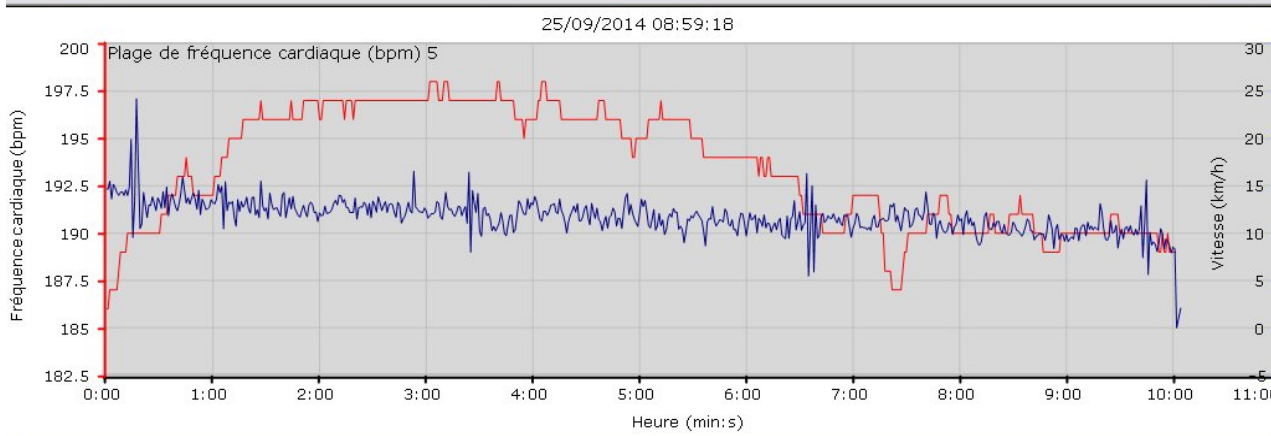
Note sur 10 pour le temps pendant lequel la fréquence cardiaque a été maintenue entre 180 et 200  
 Note sur 10 pour le temps de maintien de la vitesse entre Vitesse moyenne plus ou moins 0,5 km/h

#### La notation est effectuée directement en lisant les résultats sur la courbe de rendu de la course

25/09/2014 08:59:18	1.96 km		10:03.10	11.7 km/h	192 bpm
Circuit 1 - 08:59:18	1.96 km		10:01.28	11.7 km/h	193 bpm
Circuit 2 - 09:23:46	0.00 m		0:01.82	0.0 km/h	193 bpm

Élément	Plage 1	Plage 2	Plage 3	Plage 4	Plage 5	Plage 6	Plage 7	Plage 8	Plage 9	Plage 10
Fréquence cardiaque (période)	0:00	0:00	0:00	0:00	10:02					
Fréquence cardiaque (distance)	0.0 m	0.0 m	0.0 m	0.0 m	2.0 km					
Vitesse (période)	0:00	0:00	0:01	0:09	3:23	2:40	3:05	0:41	0:01	0:00
Vitesse (distance)	0.0 m	0.8 m	3.1 m	22.4 m	586.7 m	520.6 m	659.5 m	155.9 m	5.8 m	0.0 m



**Note maintien fc plage 5 :10 /10**  
**Note Maintien vitesse constante plage 7 : 3,05/10**

**Note à l'épreuve de course de durée : 13,05 / 20**

C'est le niveau de compétence acquis qui est ainsi évalué et non pas un niveau de performance en km/h



Dispositif pour visualiser les courbes