

I- CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- ☞ Épreuve : 800m chronométré par le jury sur une piste de 400m (2 tours).
- ☞ Vous serez muni d'une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques et de chaussures de sport lacées.
- ☞ Vous ne pourrez pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de support numérique, de montre ou chronomètre, de téléphone portable... pendant tout le temps de l'épreuve.

II - DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1. À l'appel, vous indiquez au jury votre temps prévu au 800m.
 2. Vous débutez par un échauffement d'une durée de 15 à 20 minutes. L'évaluation débute dès cet instant.
 3. Vous réalisez un 800m chronométré par un enseignant à la seconde sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
 4. À l'issue de la course, vous estimez le temps que vous avez réalisé, cette estimation est évaluée.
- ☞ **Règlement :** Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, vous courez 100m dans votre couloir puis vous vous rabattez après la zone matérialisée par des plots. Si vous sortez de votre couloir avant cette zone, **une pénalité de 5 secondes** est appliquée à votre performance finale.

III - MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve au verso

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 10 points : La performance maximale = temps réalisé

Sur 4 points : Gestion de l'allure de course (différence de temps entre les deux 400m)

Sur 3 points : Efficacité de l'échauffement.

Sur 3 points : Estimation du temps réalisé

VI - ANNEXES :

Cf. référentiel national (voir verso)

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	10	Performance maximale	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
			0,5	4'49"	3'50"	3	4'19"	3'25"	5,5	3'51"	3'01	8	3'35"	2'44"
			1	4'43"	3'45"	3,5	4'13"	3'20"	6	3'47"	2'57	8,5	3'32"	2'41"
			1,5	4'37"	3'40"	4	4'07"	3'15"	6,5	3'44"	2'53	9	3'29"	2'38"
			2	4'31"	3'35"	4,5	4'01	3'10"	7	3'41"	2'50	9,5	3'26"	2'35"
			2,5	4'25"	3'30"	5	3'55"	3'05"	7,5	3'38"	2'47	10	3'23"	2'32"
	4	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la 1ère moitié de course est :											
Supérieur à 15" = 0 pt			Supérieur et compris entre 13 à 15" d'écart = 0,5 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1pt		Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 1,5 pts		Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 2 pts		Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 2,5 pts		Identique ou supérieur de 1" = 3 pts	Inférieur = 4pts	
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	3	Échauffement	Préparation aléatoire et incomplète. 0 à 0,75 pt			Préparation stéréotypée. 1 à 1,5 pts			Préparation adaptée à l'effort. 1,75 à 2,25 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive. 2,5 à 3 pts		
	3	Estimation de sa performance.	Estimation comprise entre 10 et 12". 0 à 0,75 pt			Estimation comprise entre 7 et 9" 1 à 1,5 pts			Estimation comprise entre 4 et 6" 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 3" ou moins. 2,5 à 3 pts		