

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'aide extérieure ni de support numérique, de montre ou chronomètre ou 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. Vous devez essayer de courir le deuxième 400m au moins aussi vite que le premier.
 4. A 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 d'un point** est appliquée à votre performance finale.

III - MODALITES D'ÉVALUATION :

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve au verso

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 8 points : Performance maximale = temps réalisé

Sur 6 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

IV - ANNEXES :

Cf. référentiel national (voir verso)

AFLP évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	Performance maximale	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
			0,25	4'50''	3'50''	2	4'22''	3'29''	4	3'54''	3'05''	6	3'38''	2'49''
						2,25	4'18	3'26	4,25	3'52	3'03	6,25	3'36	2'47
												6,5	3'34	2'45
			0,5	4'46	3'47	2,5	4'14	3'23	4,5	3'50	3'01	6,75	3'32	2'43
			0,75	4'42	3'44	2,75	4'10	3'20	4,75	3'48	2'59	7	3'30	2'41
			1	4'38	3'41	3	4'06	3'17	5	3'46	2'57	7,25	3'28	2'39
			1,25	4'34	3'38	3,25	4'03'	3'14	5,25	3'44	2'55	7,5	3'26	2'37
1,50	4'30	3'35	3,5	4'00	3'11	5,5	3,42	2'53	7,75	3'24	2'35			
1,75	4'26''	3'32''	3,75	3'57''	3'08''	5,75	3'40	2'51	8	3'23''	2'32''			
Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :											
			Supérieur à 15'' d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15'' d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12'' d'écart = 1,5 point	Supérieur et compris entre 8 à 9'' d'écart = 2,5 points	Supérieur et compris entre 5 à 7'' d'écart = 3 points	Supérieur et compris entre 2 à 4'' d'écart = 4 points	Identique ou supérieur de 1'' = 5 points	Inférieur = 6 points				
Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Échauffement	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 à 0,75 pt			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 à 1,5 pt			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 1,75 à 2,25 pts			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 2,5 à 3 pts		
Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 12 et 14''. 0 à 0,75 pt			Estimation comprise entre 9 et 11''. 1 à 1,5 pt			Estimation comprise entre 6 et 8''. 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 5'' ou moins. 2,5 à 3 pts		