

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

Sur 3 points : Efficacité de l'échauffement.

Sur 3 points : Estimation du temps réalisé

IV- ANNEXES :

Cf. référentiel national (voir verso)

AFLP évalués	Pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré		
AFLP1 - Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.		Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Note Temps filles	Temps garçons	Note	Note Temps filles	Temps garçons	Note	Note Temps filles	Temps garçons
	8	0,25	5'11	4'18	2	4'39	3'49	4	4'11	3'21	6	3'50	2'59
					2,25	4'35	3'45	4,25	4'08	3'18	6,25	3'48	2'57
											6,5	3'46	2'55
		0,5	5'05	4'15	2,5	4'31	3'41	4,5	4'05	3'15	6,75	3'44	2'53
		0,75	5	4,11	2,75	4'27	3'37	4,75	4'02	3'12	7	3'42	2'51
		1	4'55	4'07	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'40	2'49
		1,25	4'51	4'04	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'38	2'47
		1,5	4'47	3'59	3,5	4'17	3'27	5,5	3'54	3'03	7,75	3'36	2'45
1,75	4'43	3'54	3,75	4'14	3'24	5,75	3'52	3'01	8	3'34	2'43		
AFLP2 - Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :											
		Supérieur à 15'' d'écart = 0 point	Supérieur et compris entre 13 et 15'' d'écart = 1 point	Supérieur et compris entre 10 et 12'' d'écart = 1,5 points	Supérieur et compris entre 8 et 9'' d'écart = 2,5 points	Supérieur et compris entre 5 et 9'' d'écart = 3 points	Supérieur et compris entre 2 et 9'' d'écart = 4 points	Identique ou supérieur de 1'' = 5 points	Inférieur = 6 points				
AFLP3 - Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Préparation à l'effort absente 0 à 0,75 point			Préparation à l'effort incomplète 1 à 1,5 points			Préparation à l'effort adaptée 1,75 à 2 ,25 points			Préparation à l'effort : progressive et optimale 2,5 à 3 points		
AFLP4 - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation comprise entre 12 et 14'' 0 à 0,75 point			Estimation comprise entre 9 et 11'' 1 à 1,5 points			Estimation comprise entre 6 et 8'' 1,75 à 2,25 points			Estimation à 5'' ou moins 2,5 à 3 points		