

FICHE CANDIDAT

Compétence attendue : Se préparer efficacement et produire la meilleure performance sur une course de 800m dont l'allure est anticipée.

Description de l'épreuve : Le candidat réalise un 800m chronométré par un enseignant. La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m. Pendant l'appel, le candidat indique au jury son temps de course de référence. (Le jury invite le candidat à avoir réalisé un ou plusieurs 800m avant le jour de l'épreuve). Avant l'épreuve, un échauffement de quinze à vingt minutes dans un espace dédié est évalué par le jury. Après la course, le candidat donne le temps qu'il pense avoir réalisé à la seconde près.

Déroulement de l'épreuve :

- **ÉTAPE 1 - L'appel**

Lors de l'appel, le candidat transmet sa convocation ainsi qu'une pièce d'identité au jury avant de signer la feuille d'émargement. Il donne également son temps de référence sur 800m.

- **ÉTAPE 2 – Répartition en série**

Le candidat est orienté vers son jury où un rappel de l'épreuve est effectué.

- **ÉTAPE 3 – L'échauffement**

Le candidat est invité à effectuer un échauffement adapté et progressif de quinze à vingt minutes dans un espace donné par le jury. Cet échauffement est observé et évalué par le jury.

- **ÉTAPE 4 – La course**

Au départ, un couloir est attribué au candidat. Au coup de sifflet, le candidat reste dans ce couloir sur le premier virage avant de pouvoir se rabattre. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 5 secondes sera appliquée sur sa performance finale.

Pendant la course, le temps de passage du candidat est donné par le jury au 400m.

- **ÉTAPE 5 – Fin de course**

À la fin de la course, le candidat reste dans la zone d'arrivée, par ordre d'arrivée, pour transmettre l'estimation de son temps. Toute communication avec le public est formellement interdite.