

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.

Organisation des ½ journée :

Au préalable, le jury doit prendre connaissance des modalités de l'épreuve.

Le jury doit se présenter 30 minutes avant le début de la prise en charge des candidats.

Les candidats sont regroupés par série. Chaque jury (composé de deux enseignants) observe et évalue deux candidats. En fonction de l'effectif candidat, chaque session sera composée de X série(s).

Chaque jury a à disposition un jeu de dossard de couleurs différentes.

Composition du jury :

- Un binôme d'enseignant pour deux candidats passant l'épreuve
- Un starter
- Un juge course (juge la zone de rabat)

Matériel nécessaire et indispensable (matériel individuel)

- Un chronomètre multi-temps
- Une plaquette support

L'évaluation en 7 étapes

- **ÉTAPE 1 - L'appel**

L'appel est effectué par les présidents de jurys.

- **ÉTAPE 2 – Constitution et attribution des séries**

Les présidents de jurys constituent et attribuent les séries aux jurys. Une fiche de notation collective est distribuée aux jurys pour faciliter la prise de note.

- **ÉTAPE 3 – Prise en main des candidats aux jurys**

Lors de la prise en main des candidats par les jurys, un rappel des modalités de l'épreuve est effectué. La distribution des dossards est faite et l'ordre des séries est donné.

- ÉTAPE 4 – Mise en place de l'échauffement

L'échauffement est réalisé par le candidat et évalué par le jury (AFLP 3). L'échauffement d'une durée de quinze à vingt minutes doit comprendre 3 étapes et effectué sur la totalité du temps imparti. Les attendus sont les suivants :

1. Mise en train cardio-pulmonaire (Footing, tours de piste ...)
2. Gammes athlétiques et mobilisations articulaires
3. Accélération progressives (Proches de l'allure de course)

ATTENTION : La prise en compte de l'échauffement fait partie de l'évaluation de l'épreuve et ne doit pas être ni minimiser, ni surestimé.

- ÉTAPE 5 – Mise en place de la course

Les coureurs sont appelés deux minutes avant la course et placés (par deux maximum) dans un couloir par les membres du jury. Le jury starter donne le départ avec les ordres suivants : « A vos marques » + Coup de sifflet. Le deuxième jury se positionne au rabat du 100m.

- ÉTAPE 6 – La course

Le jury se positionne à l'arrivée pour transmettre le temps de passage au 400m aux candidats. Le binôme de jury observe et évalue deux candidats. Les conditions d'évaluation suivantes sont retenues :

Pour l'AFLP 1, le temps retenu sera à la seconde inférieure de 0 à 49 centièmes et à la seconde supérieure de 50 à 99 centièmes.

Si le temps à la seconde près se trouve entre deux tranches de notes, la note inférieure doit être retenue.

Les critères observables pour l'AFLP 2 sont les suivants :

Degrés d'acquisition 1	Degrés d'acquisition 2	Degrés d'acquisition 3	Degrés d'acquisition 4
Motricité inappropriée	Motricité inefficace	Motricité constante	Motricité efficiente
<ul style="list-style-type: none">- Foulée qui tape au sol ou en butée- Coordination anarchique entre le haut et le bas du corps- Problème de gestion énergétique (Part trop vite ou trop lentement)	<ul style="list-style-type: none">- Foulée qui s'écrase- Buste penché vers l'avant- Course par à-coups	<ul style="list-style-type: none">- Appuis dynamiques et sous le bassin- Corps gainé - Existence d'une stratégie de course	<ul style="list-style-type: none">- Appuis dynamiques sans dégradation de la foulée- Foulée en cycle avant- Existence d'une stratégie de course avec une accélération finale

- ÉTAPE 7 – La fin de course

Les jurys se positionnent sur la ligne d'arrivée pour prendre les temps des candidats observés. Ils récupèrent ensuite le temps qu'ils estiment avoir réalisé. Les jurys prêteront une attention particulière sur cette fin de course où toute communication avec le public est strictement interdite.