

En référence au Bo N°31 du 30-07-2020, les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante.

Le jury invite les candidats-es à se préparer :

☞ Les candidats peuvent utiliser la piste d'athlétisme pour réaliser leur échauffement

Ponctualité : Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation. Il est préférable de se présenter 15 minutes avant.

Chaque candidat devra se munir de sa convocation et d'une pièce d'identité.

I – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

☞ L'épreuve est composée de la façon suivante :

- 1) Lors de l'accueil des candidats, le jury constitue l'ordre de passage. Il précise le déroulement de l'épreuve
- 2) Le candidat dispose d'un temps de préparation de **15 à 20'**, pendant lequel il sera observé par le jury.
- 3) Le candidat doit annoncer au jury 1 temps de référence sur 800 mètres.
- 4) Un temps de passage sera annoncé au 400 mètres.
- 5) Le candidat devra se rabattre au bout de 400 mètres sinon une pénalité de 1 point sera appliquée.

II – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE

- ☞ La participation à l'épreuve nécessite une tenue adaptée : un short, un survêtement et / ou un leggings et une paire de basket appropriée (des running)
- ☞ Des vestiaires sont à disposition pour se changer
- ☞ Il est conseillé de se munir d'une bouteille d'eau
- ☞ Épreuve interdite au public (seuls les jurys et les autres candidats assistent à la totalité de l'épreuve).
- ☞ **Attention les montres sont interdites ainsi que les portables et les écouteurs.**

III - PRINCIPE DE L'ÉVALUATION

- ☞ Le candidat réalise un 800m chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.
- ☞ Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.
- ☞ À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries.
- ☞ À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.
- ☞ La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Éléments évalués

AFLP : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.

AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 8 points	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
Sur 6 points	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
Sur 3 points	Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

Sur 3 points

Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

⚠ Une pénalité de 1 point sera appliquée si le candidat ne se rabat pas au bon moment.

IV CONSEILS DE PREPARATION POUR L'EPREUVE

☞ Concernant l'échauffement qui doit durer 15 à 20', le candidat peut :

1. débuter par une course à allure lente de 10 minutes,
2. suivie de gammes athlétiques sur une distance de 20 mètres (talons /fesses, montées de genoux, jambes tendues en griffant le sol ...) et finir
3. en accélérations progressives. Ceci peut-être répéter 2 ou 3 fois.
4. Des étirements doivent être réalisés avant ou après les gammes sur les différents groupes musculaires (quadriceps, ischios-jambiers, adducteurs...)

☞ **Les candidats peuvent s'entraîner à courir sur différentes distances afin d'optimiser leur performance : sur 100/200 mètres en réalisant des départs et des fins de course.**

Quelques conseils pratiques !!

*Afin de réussir au mieux cette épreuve plusieurs séances d'entraînement sont à réalisées avant le jour de l'épreuve afin d'être confronté aux réalités et difficultés d'un 800 mètres autant pour l'aspect physique que psychologique.

*Vous devez aussi connaître votre temps au 800 mètres, ce qui nécessite de l'avoir réaliser plus d'une fois.

***Il est déconseillé de réaliser un 800 mètres avant l'épreuve !!**

*Il est impératif de s'alimenter correctement afin de pouvoir réaliser l'épreuve dans de bonnes conditions