

### Principe d'élaboration de l'épreuve

**L'épreuve : Durée totale 2h maximum. L'épreuve est notée sur 12 points**

L'épreuve consiste en la réalisation de deux courses de 400 mètres à allure maîtrisée chronométrées à la seconde par un enseignant, en peloton si plusieurs candidats. Les candidats réalisent leurs courses sans montre ni chronomètre.

Le temps de récupération est fixé à 10 minutes.

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée maximale de 30 minutes.

Avant les courses, le candidat annonce les deux temps qu'il pense réaliser.

A l'arrivée de chaque course, le candidat annonce un temps estimé de la course de 400 mètres réalisée, à la seconde.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation											
	Degré 1 De 0,25 à 1,25 points			Degré 2 De 1,5 à 2,75 points			Degré 3 De 3 à 4,25 points			Degré 4 De 4,5 à 6 points		
La performance maximale  Sur 6 points	800m	Temps filles	Temps garçons	800m	Temps filles	Temps garçons	800m	Temps filles	Temps garçons	800m	Temps filles	Temps garçons
	<b>0.25</b>	4'35	3'45	<b>1.5</b>	3'56	3'11	<b>3</b>	3'14	2'35	<b>4.5</b>	2'50	2'22
	<b>0.50</b>	4'28	3'38	<b>1.75</b>	3'48	3'04	<b>3.25</b>	3'10	2'32	<b>4.75</b>	2'47	2'20
	<b>0.75</b>	4'20	3'32	<b>2</b>	3'40	2'57	<b>3.5</b>	3'06	2'30	<b>5</b>	2'43	2'18
	<b>1</b>	4'12	3'25	<b>2.25</b>	3'32	2'50	<b>3.75</b>	3'02	2'28	<b>5.25</b>	2'39	2'16
	<b>1.25</b>	4'04	3'18	<b>2.5</b>	3'25	2'44	<b>4</b>	2'58	2'26	<b>5.5</b>	2'36	2'14
				<b>2.75</b>	3'18	2'38	<b>4.25</b>	2'54	2'24	<b>5.75</b>	2'33	2'12
									<b>6</b>	2'30	2'10	
L'indice technique chiffré révèle	L'addition des temps des deux courses est égale ou supérieure de 10 secondes à l'addition des temps annoncés			L'addition des temps des deux courses est située entre 7 et 9 secondes par-rapport à l'addition des temps annoncés			L'addition des temps des deux courses est située entre 4 et 6 secondes par-rapport à l'addition des temps annoncés			L'addition des temps des deux courses est égale ou inférieure à 3 secondes par-rapport à l'addition des temps annoncés		
	<b>De 0 à 0,75 point</b>			<b>De 0,75 à 1 point</b>			<b>De 1,25 à 2 points</b>			<b>De 2,25 à 3 points</b>		
L'efficacité technique	La posture de course n'est pas athlétique (appuis freinateurs, bras crispés et/ou non moteurs, buste non gainé, tête non fixée)			La posture de course (relâchement haut du corps, actions des bras, amplitude/fréquence de la foulée) se dégrade fortement pendant les courses			Le candidat montre une posture de course adaptée mais ne peut la maintenir dans la deuxième partie de course ou dans la seconde course			Le candidat est capable de construire une attitude de course équilibrée et relâchée tout au long des deux courses		
Sur 6 points	<b>De 0 à 0,75 point</b>			<b>De 0,75 à 1 point</b>			<b>De 1,25 à 2 points</b>			<b>De 2,25 à 3 points</b>		