Principes d'élaboration de l'épreuve

Les référentiels d'évaluation ^[1]_{SEP} s'appuient sur le programme de l'enseignement de spécialité EPPCS (voir BO n° 15 du 14/04/2022)

Pour les candidats de 1^{ere} qui ne poursuivent pas la spécialité, conformément à la note de service du ^[1]_{SEP} 29/07/2021, les deux notes obtenues sur 6 points seront ramenées sur 5 points pour obtenir une note sur 10.

Principes d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve d'évaluation du 800m est proposée de manière à évaluer l'AFL1 : « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage.

L'épreuve révèle le plus haut niveau de performance et d'efficacité technique de l'élève dans le respect des principes de la filière anaérobie lactique.

L'épreuve comporte la production d'une course de vitesse individuelle de 800m, découpée en 2 courses individuelles juxtaposées et continues de 400m.

Les candidats réalisent leurs courses sans montres ni chronomètres.

Avant la course, le coureur estime ses temps de passage sur le 2x400m. Chaque candidat annonce ainsi le temps envisagé sur le 1^{er} 400m et le 2^{ème} 400m.

La note cumule la performance réalisée (élément A sur 6 points) et l'efficacité technique (élément B sur 6 points) :

- Élément A : il correspond à la meilleure performance cumulée et enchaînée à savoir 2 x 400m.
- Élément B : il correspond à l'indice technique (IT). Il révèle la capacité de l'élève à créer et conserver voire transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives.

Pour le 800m, l'indice technique (IT) s'obtient en calculant les différences entre les temps de course réalisés du premier 400m (3) et du deuxième 400m (4) avec les temps annoncés (1 et 2) . L'écart temporel s'obtient ainsi : (1-3) + (2-4) = écart de temps

L'attitude corporelle durant la course ainsi que la gestion de la course rendent compte **du niveau d'efficacité technique.**

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) n'excédera pas 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

Passage du degré 1 au 2 = seuil national bac GT, respect répartition des points par degré, degré 4 = record départemental UNSS

Eléments à évaluer			Repères d'évaluation																							
			Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4					
La perf. Max.	Filles		4'30	4'25	4'20	4'10	4'05	4'	3'55	3'50	3'48	3'45	3'40	3'37	3'30	3'25	3'20	3'15	3'10	3'05	3'	3'05	3'02	2'55	2'50	2'47
	Notes/ 6		0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	5	5.25	5.5	5.75	6
	Garçons		3'45	3'38	3'30	3'25	3'15	3'10	3'05	3'02	3'	2'58	2'55	2'53	2'50	2'47	2'45	2'43	2'40	2'38	2'34	2'30	2'27	2'25	2'23	2'20
AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision Note/12	L'indice technique (Estimation de sa performance)		L'addition des temps des 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					
	L'efficacité technique		L'absence de coordination des actions propulsives nuit à sa vitesse. Appuis sonores, frénateurs, contact à plat. Fouée courte, rasante, heurtée et lente.						La discontinuité des actions propulsives nuit à sa vitesse. Écrasement des appuis visible. Foulée peu ample, élévation faible des genoux. L'élève crée sa vitesse mais il conserve ou la transmet peu. Gestion irrégulière par accélération inopportune						La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse utile/contrôlée. Appuis toniques sous le bassin. Foulée recherchant le cycle avant. L'élève crée, Conserve / transmet sa vitesse utile / contrôlée. Répartition homogène de l'effort.						La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse maximale. Appuis dynamiques sans dégradation. Foulée en cycle avant. L'élève crée, conserve / transmet sa vitesse maximale. Gestion efficace de l'effort. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées. Ceintures gainées, relâchement des épaules. Action des bras qui aident au relâchement puis accompagne le dynamisme de l'appui.					
	Note/6		De 0,25 à 1,25 pts						De 1,5 à 2,75 pts						De 3 à 4,25 pts						De 4,5 à 6 pts					