

### Principes de passation de l'épreuve :

Le candidat réalise **un 800 m chronométré** à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton. Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de quinze à vingt 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 1.1: Développer des ressources énergétiques, perceptives ...  
Et AFLP 1.3 : Développer une culture stratégique et tactique en lien avec l'apsa → *Connaissance de ses capacités et de ses performances*
- AFLP 1.2: Mobiliser des coordinations techniques / apsa
- AFLP 2.1 : Procédure échauffement/ récupération (P.E.R)
- AFLP 2.2 : Concevoir, analyser, réguler son activité, estimer son activité ... → *Savoir se préparer et analyser ses performances pour adapter son projet.*

**Règlement :** A partir de 5 candidats : la piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve (départ décalé dans couloir, repères de rabat à 100m).  
Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur la note finale.  
Jusqu'à 4 candidats : le départ se fera en ordre groupé.

Nom :

Prénom :

| Positionnement précis dans le degré   |   | Repères d'évaluation   |              |               |  |              |               |  |              |               |  |                   | Points        |                         |      |      |                         |  |  |     |
|---|---|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|--|-------------------|---------------|-------------------------|------|------|-------------------------|--|--|-----|
|   |   | Degré 1  |              |               | Degré 2  |              |               | Degré 3  |              |               | Degré 4  |                   |               |                         |      |      |                         |  |  |     |
| AFLP 1 :<br><br>Efficacité motrice dans les projets de performance individuels et collectifs<br><br>-- Sur 14 Pts | AFLP 1.1 Dev ressources énergétiques, perceptives ...<br><br>AFLP 1.3 Développer une culture stratégique et tactique en lien avec l'apsa → <i>Connaissance de ses capacités et de ses performances.</i><br><br>----- Sur 08 Pts | Note   | Temps filles | Temps garçons | Note   | Temps filles | Temps garçons | Note   | Temps filles | Temps garçons | Note   | Temps filles      | Temps garçons | / 8                     |      |      |                         |  |  |     |
|   |   |  |              | 0,25          | 4'39   | 3'48         | 2             | 4'18   | 3'29         | 4             | 3'54   | 3'05              | 6             |                         | 3'30 | 2'48 |                         |  |  |     |
|   |   |  |              |               | 2,25   | 4'15         | 3'26          | 4,25   | 3'51         | 3'02          | 6,25   | 3'27              | 2'46          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | 0,5  | 4'36         | 3'45          | 2,5  | 4'12         | 3'23          | 4,5  | 3'48         | 3'00          | 6,75   | 3'23              | 2'42          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | 0,75   | 4'33         | 3'44          | 2,75   | 4'09         | 3'20          | 4,75   | 3'45         | 2'58          | 7  | 3'21              | 2'40          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | 1  | 4'30         | 3'41          | 3  | 4'06         | 3'17          | 5  | 3'42         | 2'56          | 7,25   | 3'19              | 2'38          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | 1,25   | 4'27         | 3'38          | 3,25   | 4'03         | 3'14          | 5,25   | 3'39         | 2'54          | 7,5  | 3'17              | 2'36          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | 1,5  | 4'24         | 3'35          | 3,5  | 4'00         | 3'11          | 5,5  | 3'36         | 2'52          | 7,75   | 3'15              | 2'33          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | 1,75   | 4'21         | 3'32          | 3,75   | 3'57         | 3'08          | 5,75   | 3'33         | 2'50          | 8  | 3'13              | 2'30          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | <b>Motricité inappropriée</b><br><br>-Appuis freinateurs<br>-Foulée heurtée.<br>-Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistantes ou qui parasite la foulée<br>-Gestion énergétique inadaptée à la distance<br><br><b>0 point -----1 point</b> |              |               | <b>Motricité peu efficace</b><br><br>-Appuis avec écrasement visible<br>-Foulée sans amplitude.<br>-Manque de gainage, buste penché vers l'avant.<br>-Action des bras mal contrôlée.<br>-Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes)<br><br><b>1,5 point ----- 2,5 points</b> |              |               | <b>Motricité efficace</b><br><br>-Appuis tonics, genoux hauts<br>-Foulée recherchant le cycle avant.<br>-Gainage, buste droit<br>-Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées<br>-Gestion énergétique basée sur une répartition homogène<br><br><b>3 points ----- 4.5 points</b> |              |               | <b>Motricité efficiente</b><br><br>-Appuis dynamiques sans dégradation<br>-Foulée en cycle avant.<br>-Ceintures gainées, solitaires et relâchement du haut du corps<br>-Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui<br>-Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélération opportunes)<br><br><b>5 points ----- 6 points</b> |                   |               | / 6                     |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | <b>Degré 1</b>   |              |               | <b>Degré 2</b>   |              |               | <b>Degré 3</b>   |              |               | <b>Degré 4</b>   |                   |               |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | Préparation globale, rapide et incomplète.<br><br><b>0 point -----0,5 point</b>  |              |               | Hésitation, confusion dans la réalisation de la préparation qui reste approximative.<br>Echauffement incomplet ou inadapté à la spécificité de l'APSA.<br><br><b>1 point</b>   |              |               | Préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces.<br><br><b>2 points</b>  |              |               | Personnalisation de l'échauffement en respectant les principes d'efficacité (complet, progressif et pertinent, répétitions ciblées) et adapté pour être performant.<br><br><b>3 points</b>   |                   |               | / 3                     |      |      |                         |  |  |     |
|   |   | AFLP 2.1 Procédure échauffement/ récupération (P.E.R)<br><br>----- Sur 03 Pts  |              |               | AFLP 2.2 Concevoir, analyser, réguler, estimer son activité ...<br>→ <i>Savoir se préparer et analyser ses performances pour adapter son projet.</i><br><br>----- Sur 03 Pts   |              |               | Estimation à + ou - 8''  |              |               | Estimation à + ou - 6''  |                   |               | Estimation à + ou - 4'' |      |      | Estimation à + ou - 2'' |  |  | / 3 |
|   |   | <b>0 point ----- 0,5 point</b>   |              |               | <b>1 point</b>   |              |               | <b>2 points</b>  |              |               | <b>3 points</b>  |                   |               |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   |  |              |               |  |              |               |  |              |               |  | Note              | / 20          |                         |      |      |                         |  |  |     |
|   |   |  |              |               |  |              |               |  |              |               |  | Note E4 HCCF C4.1 | / 10          |                         |      |      |                         |  |  |     |