



**ACADÉMIE
DE NANCY-METZ**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret du Candidat

EXAMEN PONCTUEL OBLIGATOIRE CAP

EPREUVE DE DEMI-FOND – 800 M.

A partir de l'année scolaire 2020-2021

DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS

Epreuve de demi-fond 800 mètres

I - Conditions de l'épreuve :

- La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Prévoir une collation selon la durée de l'épreuve (en général sur la 1/2 journée).
- Une tenue sportive est obligatoire : jogging ou short, t-shirt (ou autre tenue adaptée) et une paire de basket adaptée à la pratique de la course à pieds.
- Tous supports (montre, chronomètre, téléphone portable ...), toute communication et aide extérieures sont interdites durant l'épreuve.
- **Il est nécessaire que le candidat soit préparé à ce type d'effort**

II - Description de l'épreuve :

- Le candidat réalise une course de 800 mètres chronométrée à la seconde par un membre du jury :

- Le candidat réalise une course sans montre, sans téléphone portable ni chronomètre.
- Un temps de passage est donné à 400m.
- Le candidat doit attendre les premiers 110 mètres de course pour pouvoir se rabattre derrière le plot. En cas de non-respect de cette règle, le candidat se verra appliquer une pénalité de 1 point sur la note finale.

- La capacité du candidat à se préparer à l'épreuve et à se connaître sera appréciée par :

- 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.
- A l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue...

ATTENTION cas de fraude si le candidat :

- Utilise un chronomètre, montre ou téléphone portable pendant la course.
- Communique avec une personne extérieure pendant l'épreuve.

III - Éléments évalués – AFLP (Attendu de Fin de Lycée Professionnel) :

- AFLP 1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- AFLP 3 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP 4 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

IV - Répartition des points et critères d'évaluation :

Le candidat est noté sur 20 points. Le référentiel se trouve ci-dessous.

- **8 points sur 20** : Performance (barème sur 8 points)

Attention : le barème filles et garçons est différent.

Si le temps réalisé se situe entre deux paliers, il est ramené au temps du palier inférieur.

(Exemple : une fille ayant réalisé une performance de 4'01 aura un temps retenu de 4'05 et une note de 4.5/14 dans le barème)

- **6 points sur 20** : Technique de course.
- **3 points sur 20** : Echauffement.
- **3 points sur 20** : Estimation du temps réalisé à l'issue de la course.

AFLP évalués	Pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Note	Temps filles	Temps garçons		Note Temps filles	Temps garçons		Note Temps filles	Temps garçons		Note Temps filles	Temps garçons
AFLP1 - Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	0,25	5'01	4'11	2	4'35	3'45	4	4'11	3'11	6	3'47	2'57
					2,25	4'32	3'42	4,25	4'08	3'18	6,25	3'44	2'54
		0,5	4'57	4'07	2,5	4'29	3'39	4,5	4'05	3'15	6,75	3'38	2'50
		0,75	4'53	4'03	2,75	4'26	3'36	4,75	4'02	3'12	7	3'35	2'48
		1	4'49	3'59	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'32	2'46
		1,25	4'45	3'55	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'29	2'44
		1,5	4'41	3'51	3,5	4'17	3'27	5,5	3'53	3'03	7,75	3'26	2'42
		1,75	4'38	3'48	3,75	4'14	3'24	5,75	3'50	3'00	8	3'23	2'40
AFLP2 - Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée <ul style="list-style-type: none"> Appuis sonores, frénateurs, contact à plat Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible) 0 pt ----- 1 pt			Motricité inefficace <ul style="list-style-type: none"> Appuis sans grande résistance (écrasement visible) Foulée sans amplitude ni élévation des genoux. Manque de gainage buste penché vers l'avant (cycle arrière) Action des bras mal contrôlée Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes) 			Motricité efficace mais énergivore <ul style="list-style-type: none"> Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité), genoux hauts Foulée recherchant le cycle avant. Gainage satisfaisant, buste droit Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées Gestion énergétique basée sur une répartition homogène 			<ul style="list-style-type: none"> Motricité efficiente Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés Foulée en cycle avant. Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélération opportunes) 		
AFLP3 - Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Préparation à l'effort absente 0 pt ----- 0,5 pt			Préparation à l'effort incomplète 1 point			Préparation à l'effort adaptée 2 points			Préparation à l'effort : progressive et optimale 3 points		
AFLP4 - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation à + ou - 8'' 0 ----- 0,5 pt			Estimation à + ou - 6'' 1 point			Estimation à + ou -4'' 2 points			Estimation à + ou - 2'' 3 points		