



**ACADÉMIE
DE CLERMONT-FERRAND**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

CAP

EPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES

COURSE DE DEMI-FOND

En référence à l'arrêté du 30 août 2019 (BO n°35 du 26 septembre 2019), à la circulaire de 17 juillet 2020 (BO n°31 du 30 juillet 2020). Cette brochure présente pour l'Académie de Clermont-Ferrand les activités physiques et sportives retenues pour la session 2021 des Examens des Certificats d'aptitude professionnelle.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante

« L'examen ponctuel terminal s'appuie sur une épreuve. La date est fixée par le recteur en année terminale de la formation. Plusieurs centres d'examen, placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur, peuvent être désignés dans une académie. »

☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve au choix parmi les trois proposées.

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| ACTIVITÉ N° 1 : | Demi-Fond (champ 1) |
| ACTIVITÉ N° 2 : | Danse (champ 3) |
| ACTIVITÉ N° 3 : | Tennis de table en simple (champ 4) |

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.

☞ L'épreuve est notée sur 20.

EPREUVE : 800m

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Cadre institutionnel, programme ; Attendus de fin de lycée Bulletin officiel n° 31 du 30-07-2020
- ☞ L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
- ☞ Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- ☞ À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- ☞ À l'issue de sa course le candidat estime son temps
- ☞ Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800m ne sera donnée par le jury. La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve.
- ☞ Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.
- ☞ L'épreuve se déroule sur une piste de 400m. Le candidat effectuera deux tours de piste.
- ☞ Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short, ou survêtement, T-shirt.
- ☞ Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portables... pendant tout le temps des courses et de la récupération.

III - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION:

☞ 1^{ère} phase :

- ☞ Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Le jury constituera des groupes de passage.
- ☞ Chaque candidat aura un dossard numéroté qu'il conservera tout au long de l'épreuve.
- ☞ Explication sur le déroulement de l'épreuve et constitution des séries au regard du temps de référence annoncé.

☞ 2^{ème} phase :

- ☞ Echauffement pendant une durée de 15 à 20 mn. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.
- ☞ L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

☞ 3^{ème} phase :

- ☞ A l'issue de la course, le candidat estime son temps et l'indique au jury.
- ☞ Les candidats restituent leur dossard à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

IV - CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE - POINTS DE VIGILANCE :

Remarque :

L'épreuve du 800m est une épreuve qui nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e). La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise...) sera pris en charge par les jurys et non par les candidats.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve ;

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation.

Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques.

Cependant, le chef de centre peut, **à titre exceptionnel**, lorsque le retard est lié à un évènement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer **au plus tard une heure après le début de l'épreuve**.

V - MODALITES D'EVALUATION:

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve page 4 et 5

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 8 points : Le temps réalisé sur 800m est noté

Sur 6 points : La technique et gestion de course sont évaluées

Sur 3 points : Notation sur l'efficacité de l'échauffement

Sur 3 points : Estimation du temps réalisé à la seconde

VI - ANNEXES :

Cf. documents

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 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.

A l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. A 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.

Règlement : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

| AFLP évalués | Pts | Degré | | | 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 | | | | 2 | 4'35 | 3'45 | 4 | 4'11 | 3'11 | 6 | 3'47 | 2'57 |
| | | 0,25 | 5'01 | 4'11 | 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 | | | Motricité inefficace | | | Motricité efficace mais énergivore | | | Motricité efficiente | | |
| <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) | | | <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) | | | <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"> 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) | | | | |
| 0 pt ----- 1 pt | | | 1,5 pt ----- 2,5 pts | | | 3 pts ----- 4.5 pts | | | 5 pts ----- 6 pts | | | | |

| | | | | | |
|---|----------|--|---|---|---|
| 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 |

