

CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE (CAP)

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES

Course de demi-fond

Livret du candidat

En référence à l'arrêté du 30/08/2019 (B.O. n°35 du 26/09/2019) et la circulaire du 17/07/2020 ([B.O. n°31 du 30/07/2020](#)), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour la session 2023 des Examens du Certificat d'Aptitude Professionnelle (CAP).

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

- Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve.
- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **une épreuve** parmi :
 - Course de demi-fond
 - Tennis de table
 - Danse

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.

Chaque épreuve est notée sur 20.

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur une activité, pour laquelle l'évaluation s'effectue en général au cours d'une demi-journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

EPREUVE : DEMI-FOND

I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m chronométré** par un enseignant à la seconde. La course se réalise en peloton.
- 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 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.**

Évaluation sur 20 points :

- 8 points sur la performance réalisée sur la course de 800m ;
- 6 points sur la qualité technique de la motricité engagée ;
- 3 points sur la qualité de la préparation à l'effort (l'échauffement) ;
- 3 points sur l'estimation de sa performance à la seconde.

II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

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 portable ... pendant toute la durée de l'épreuve.

III. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase :

Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Chacun signe la feuille d'émargement.

Le jury constituera des groupes de passage ou séries.

Chaque candidat aura une chasuble de couleur ou numérotée qu'il conservera tout au long de l'épreuve.

Le jury précisera le déroulement de l'épreuve et l'élaboration du projet de temps.

2^{ème} phase :

L'épreuve débutera par un échauffement d'une durée de 15 à 20 minutes. Il sera mené en autonomie par le candidat. 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 candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

3^{ème} phase :

Les candidats estiment à l'issue de leur course leur temps réalisé à la seconde.

Ils restituent leur chasuble à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

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

Préparation :

L'épreuve de 800m nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e). Une attention particulière doit porter sur la qualité de l'échauffement.

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

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

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

Ponctualité :

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 événement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer à un horaire décalé en accord avec le responsable de l'épreuve.

V. MODALITES D'EVALUATION :

AFLP évalués	Points	Éléments évalués		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			
AFLP 1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pur battre un record	8	Performance maximale		0,25	5'01	4'11	2	4'35	3'45	4	4'11	3'21	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
AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	Motricité technique	Indicateurs :	0 à 1	Motricité inappropriée	1,5 à 2,5	Motricité inefficace	3 à 4,5	Motricité efficace mais énergivore	5 à 6	Motricité efficiente							
			Appuis		Appuis sonores, frénateurs, contact à plat		Écrasement des appuis visible		Appuis toniques sous le bassin		Appuis dynamiques sans dégradation							
			Foulée		Foulée courte, rasante, heurtée et lente		Foulée peu ample, élévation faible des genoux		Foulée recherchant le cycle avant		Foulée en cycle avant							
			Tonicité – équilibre		Manque de tonicité générale		Inclinaison excessive du buste vers l'avant		Buste droit, Épaules hautes souvent contractées		Ceintures gainées, relâchement des épaules							
			Actions des bras		Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée		Action des bras peu contrôlé (mouvement parasite)		Action des bras dans le sens de la course,		Action des bras qui aident au relâchement puis accompagne le dynamisme de l'appui							
			Gestion énergétique		Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)		Gestion irrégulière par accélération inopportune		Répartition homogène de l'effort		Gestion tenant compte des adversaires et de la course en peloton (accélération opportune en fin de course ou pour se placer)							

AFLP évalués	Points	Éléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4				
AFLP 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée	3	Indicateurs évalués au cours de l'échauffement : - Les étapes de la préparation : cardio-vasculaire, musculaire, spécifique à l'effort - La progressivité de la préparation								
		Préparation à l'effort Échauffement	0,5 0 à 1 étape présente	Préparation absente ou succincte 0 à 1 étape présente	1	Préparation incomplète 2 étapes sur 3 sont présentes. Préparation articulaire et musculaire génériques peu adaptés au type d'effort	2	Préparation adaptée à l'effort Présence des 3 étapes avec des sollicitations spécifiques à l'effort, mais à un niveau d'intensité constant	3	Préparation à l'effort optimale et progressive Les 3 étapes spécifiques sont menées avec une progressivité croissante de l'intensité
AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	3	Estimation de sa performance	0	Estimation ≤ +/- 10sec	0,75	Estimation ≤ +/- 7sec	1,5	Estimation ≤ +/- 5 sec	2,5	Estimation ≤ +/- 3 sec
			0,5	Estimation ≤ +/- 8sec	1	Estimation ≤ +/- 6sec	2	Estimation ≤ +/- 4 sec	3	Estimation ≤ +/- 2 sec

VI. ANNEXES :

Rappel du programme EPS concernant le champ d'apprentissage 1
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.

Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) visés en CAP :

- **AFLP1** : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- **AFLP2** : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- **AFLP5** : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- **AFLP6** : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.