

**CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE**

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES**

**Activité ADAPTEE : MARCHE ATHLÉTIQUE**

**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 **adaptées** retenues pour la session 2023 par arrêtés académiques, des Examens au Certificat d'Aptitude Professionnelle.

Un contrôle adapté est proposé dans le cadre d'évaluations ponctuelles. Il s'adresse au public qui présente des besoins éducatifs particuliers : les candidats en situation de handicap ou en inaptitude partielle (de manière permanente ou temporaire). Un certificat médical doit être impérativement fourni lors de l'inscription à l'examen ou le jour de passation de l'épreuve.

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

- Le Contrôle adapté Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve.

- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **une épreuve parmi** :

- Marche athlétique
- Natation longue

**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 deux activités, pour lesquelles l'évaluation s'effectue en général au cours d'une seule 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 : MARCHE ATHLÉTIQUE

## I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **2000m marche chronométré** par un enseignant à la seconde, **découpé en 2x1000m**, entrecoupés de 8 minutes maximum de récupération.
- Les élèves réalisent leur épreuve sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à chaque 500m.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 10/15 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement ne sera pas évalué par le jury.

**À l'issue du premier 1000m, et avant le départ du 2<sup>ème</sup> 1000m, le candidat indique au jury l'estimation du temps prévu sur cette 2<sup>ème</sup> séquence de marche.**

### Évaluation sur 20 points :

- 14 points sur la performance réalisée sur 2000m et sur l'efficacité technique
- 6 points sur l'écart entre le temps estimée sur le 2<sup>ème</sup> 1000m et la performance réalisée

## 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 à deux reprises, 2,5 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<sup>ère</sup> 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

**2<sup>ème</sup> phase :**

L'épreuve débutera par un échauffement d'une durée de 10 à 15 minutes. Il sera mené en autonomie par le candidat. Il ne sera pas évalué par le jury.

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 2x1000m marche chronométré par un enseignant à la seconde. Entre les 2 séquences, le candidat aura 8 minutes de récupération maximum. Avant le départ du 2<sup>ème</sup> 1000m, le candidat devra annoncer au jury l'estimation de sa performance (temps) sur cette distance.

**3<sup>ème</sup> phase :**

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 2000m nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e). Une attention particulière doit porter sur la connaissance de son allure de marche.

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 évènement 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 :

AFL 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
<b>CAP - AFLP1</b> : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pur battre un record <b>CAP – AFLP2</b> : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	<b>14</b> (Faire la moyenne : Croisement entre la perf et l'efficacité technique)	<b>Performance maximale réalisée sur 2000m (2x100m)</b>	0,5	21'40	18'30	4	19'20	17'20	7,5	17'20	15'35	11	14'55	13'05
			1	21'20	18'20	4,5	19'	17'05	8	17'05	15'20	11,5	14'20	12'40
			1,5	21'	18'10	5	18'40	16'50	8,5	16'50	14'50	12	13'55	12'15
			2	20'40	18'	5,5	18'20	16'35	9	16'30	14'30	12,5	13'20	11'50
			2,5	20'20	17'50	6	18'	16'20	9,5	16'10	14'10	13	12'55	11'25
			3	20'	17'40	6,5	17'50	16'05	10	15'40	13,50	13,5	12'25	11'
			3,5	19'40	17'30	7	17'35	15'50	10,5	15'20	13'30	14	12'	10'35
		<b>Efficacité technique</b>	1 à 3,5	<b>Appui fréateur, appui unipodal non respecté. Action des bras inexistante ou parasite</b>	4 à 7	<b>Appui unipodal, écrasement des appuis visibles. Action des bras peu ample (mouvement parasite)</b>	7,5 à 10,5	<b>Appui unipodal, poussée complète de l'appui. Action des bras fléchis dans le sens de la marche</b>	11 à 14	<b>Appui unipodal, attaque par le talon, poussée complète de l'appui et rotation du bassin. Action des bras ample et relâchement visible</b>				
<b>CAP – AFLP6</b> : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	<b>6</b>	<b>Écart entre l'estimation de sa performance sur le 2<sup>ème</sup> 1000m et sa performance réalisée</b>	0,5	<b>Estimation ≤ +/- 21 sec</b>	2	<b>Estimation ≤ +/- 15 sec</b>	3,5	<b>Estimation ≤ +/- 9 sec</b>	5	<b>Estimation ≤ +/- 5 sec</b>				
			1,5	<b>Estimation ≤ +/- 18 sec</b>	3	<b>Estimation ≤ +/- 12 sec</b>	4,5	<b>Estimation ≤ +/- 7 sec</b>	6	<b>Estimation ≤ +/- 3 sec</b>				

## 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 pour le Certificat d'Aptitude Professionnelle (CAP) :**

- **L'AFLP1** : « *Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record* »,
- **L'AFLP2** : « *Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible* »,
- **L'AFLP6** : « *Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement* ».