



**ACADÉMIE  
D'AMIENS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**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](#)) et la circulaire du 13 septembre 2024 (BO n°36 du 26 septembre 2024), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour les 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 gestion de l'allure de course.
- 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<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 et l'élaboration du projet de temps.

#### **2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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	<b>PERFORMANCE MAXIMALE</b>	0,25	5'11	4'18	2	4'39	3'49	4	4'11	3'21	6	3'50	2'59
			2,25			2,25	4'35	3'45	4,25	4'08	3'18	6,25	3'48	2'57
			6,5			6,5	3'46	2'55						
			0,5	5'05	4'15	2,5	4'31	3'41	4,5	4'05	3'15	6,75	3'44	2'53
			0,75	5'	4'11	2,75	4'27	3'37	4,75	4'02	3'12	7	3'42	2'51
			1	4'55	4'07	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'40	2'49
			1,25	4'51	4'04	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'38	2'47
			1,5	4'47	3'59	3,5	4'17	3'27	5,5	3'54	3'03	7,75	3'36	2'45
1,75	4'43	3'54	3,75	4'14	3'24	5,75	3'52	3'01	8	3'34	2'43			
AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	<b>GESTION DE L'ALLURE DE COURSE</b> <i>Le temps de la 2<sup>ème</sup> moitié de course par rapport à la 1<sup>ère</sup> moitié est :</i>	Supérieur à 15'' = Opt	Entre +13'' et +15'' =1pt	Entre +12'' et +10'' =1.5 pt	Entre +9'' et +8'' =2.5pts	Entre +7'' et +5'' =3pts	Entre +4'' et +2'' =4pts	Entre +1'' et identique =5pts	Inférieur =6pts				

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								
		<b>Préparation à l'effort Échauffement</b>	0,5	<b>Préparation absente ou succincte</b>  0 à 1 étape présente	1	<b>Préparation incomplète</b>  2 étapes sur 3 sont présentes. Préparation articulaire et musculaire génériques peu adaptés au type d'effort	2	<b>Préparation adaptée à l'effort</b>  Présence des 3 étapes avec des sollicitations spécifiques à l'effort, mais à un niveau d'intensité constant	3	<b>Préparation à l'effort optimale et progressive</b>  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	<b>Estimation de sa performance</b>	0	<b>Estimation Sup +/- 15sec</b>	1	<b>Estimation ≤ +/- 11sec</b>	1.75	<b>Estimation ≤ +/- 8sec</b>	2,5	<b>Estimation ≤ +/- 5 sec</b>
			0,5	<b>Estimation ≤ +/- 14sec</b>	1.25	<b>Estimation ≤ +/- 10sec</b>	2	<b>Estimation ≤ +/- 7 sec</b>	2.75	<b>Estimation ≤ +/- 4sec</b>
			0,75	<b>Estimation ≤ +/- 12sec</b>	1,5	<b>Estimation ≤ +/- 9 sec</b>	2.25	<b>Estimation ≤ +/- 6sec</b>	3	<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 en CAP :**

- **AFLP1** : Produire et repartir 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.