



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ministère  
éducation  
nationale

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE



académie d'aix-marseille

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des  
BEP CAP.

ÉPREUVE :  
Demi Fond (3x500m)

Année scolaire 2012-2013

Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille  
Place Lucien Paye  
13 621 Aix-en-Provence Cedex 1  
Téléphone : 04.42.91.70.00

En référence aux arrêtés du 10 février 2009 (BOEN spécial N°2 du 19 février 2009 MENE 0829948a) et du 15 juillet 2009 (BOEN N° 31 du 27 août 2009 0916587a), ainsi qu'aux notes de service du 8 octobre 2009 (BO N°42 du 12 novembre 2009). Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2013 des Examens des BEP et CAP.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

« Art. 3 : Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (CNED), les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation.

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous un ensemble de deux épreuves :

ENSEMBLE N° 1 :	Demi-Fond (3 x 500 m) - Badminton en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Demi-Fond (3 x 500) - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Sauvetage - Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 4 :	Gymnastique aux agrès - Basket ball
ENSEMBLE N° 5 :	Sauvetage - Basket ball

- ☞ 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 leur sécurité.
- ☞ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve avec sa convocation accompagnée d'un certificat médical d'aptitude (au dos de la convocation) dûment renseigné (signature et tampon du médecin) et d'une pièce d'identité.

## EPREUVE : DEMI FOND (3x500 m)

### I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Le candidat réalise 3 courses de 500m (récupération de 10 minutes maximum) chronométrées à la seconde par un enseignant.
- ☞ Le candidat court sans montre ni chronomètre
- ☞ Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 75 % de la note de demi-fond.
- ☞ L'échauffement (Compétence de la composante méthodologique n°1 : s'engager avec lucidité), la récupération (Compétence de la composante méthodologique n°3 : apprécier les effets de l'activité physique) et la gestion de l'effort comptent pour 25%.

### II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Course sur piste d'une longueur permettant l'évaluation (400m, 330m, 300m, 250m).
- ☞ Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures lacées et vêtements adaptés).

### III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

- ☞ NIVEAU 3 : Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.

### IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION:

- ☞ 1ère phase :
  - Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
  - Explication sur le déroulement de l'épreuve
- ☞ 2ème phase : Echauffement : 20 minutes.
- ☞ Passage des 3 X 500m.

### V - MODALITES D'EVALUATION:

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

**COURSE DE DEMI-FOND**

**CAP BEP**

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE															
<p><b>NIVEAU 3</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</p>		<p>En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note.</p> <p>L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%.</p>															
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts											
		Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons				
15 Points	<p><b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.75 / 15 (ou 13 / 20)</p>					01	0.75	12.00	8.50	10	7.5	7.56	6.00	16	12	6.26	5.03
						02	1.5	11.25	8.20	11	8.25	7.38	5.49	17	12.75	6.21	4.58
						03	2.25	10.50	7.50	12	9	7.20	5.38	18	13.5	6.16	4.53
						04	3	10.20	7.20	13	9.75	7.03	5.27	19	14.25	6.11	4.48
						05	3.75	9.50	6.50	14	10.5	6.47	5.17	20	15	6.06	4.45
						06	4.5	9.24	6.40	15	11.25	6.31	5.08				
						07	5.25	8.59	6.30								
						08	6	8.37	6.20								
						09	6.75	8.15	6.10								
		03 Points	<p><b>Répartition de l'effort</b> <b>Différence des deux temps extrêmes réalisés</b> Exemple un élève réalise 2.18 - 2.21 – 2.23 : Les deux temps extrêmes sont compris dans une fourchette de 5" (2.18 et 2.23) = 2pt</p>	La fourchette des deux temps extrêmes est de 10" à 15".				La fourchette des deux temps extrêmes est de 5" à 9".				La fourchette des deux temps extrêmes est de 00" à 4".					
		01pt				02 pts				03 pts							
02 Points	<p><b>Préparation et récupération.</b></p>	01 pt				1,5 pt				2 pts							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m.</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1<sup>er</sup> départ.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> 500m.</li> </ul>							

LIVRET CANDIDATURE SESSION 2013