



RÉGION ACADÉMIQUE  
PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

# **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

## **Livret Candidat**

Examen ponctuel terminal des  
**CAP**

EPREUVE :  
**DEMI FOND (800 m)**

**Année scolaire 2020-2021**

**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 à :

Arrêté du 30 août 2019 (JORF n°0206 du 5 septembre 2019)

Circulaire du 17 juillet 2020 (BOEN n°31 du 30 juillet 2020)

Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2021 des Examens du CAP.

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

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 scolarisés dans les centres de formation d'apprentis non habilités.

☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve choisie dans la liste ci-dessous.

Demi-Fond (800 m)
Tennis de table
Danse

☞ La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée (voir ci-après).

☞ 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 et une pièce d'identité.

☞ En raison de cette année particulière, le candidat sera tenu de respecter les consignes sanitaires qui seront précisées sur les convocations et les centres d'examens.



## EPREUVE : DEMI FOND (800 m)

### I - COMPETENCES ATTENDUES :

Les compétences attendues sont celles définies par la fiche épreuve du référentiel national (page 4):

- 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.
- AFLP3 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP4 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

### II - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

☞ Pour l'organisation, à l'appel, le candidat indique au jury son temps de référence qui servira de base au jury pour la constitution des séries.

☞ Le candidat réalise 1 course de 800 m, chronométrée par le jury, à la seconde. **Le candidat court sans montre ni chronomètre** mais un temps de passage lui est communiqué au 400 m.

**Attention** : au début de la course, s'il ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée à la note finale

- ☞ A l'issue de la course le candidat indique au jury le temps qu'il estime avoir mis.
- ☞ La performance finale (après pénalité, s'il y a lieu) et l'efficacité technique comptent pour 70% de la note
- ☞ L'échauffement et l'estimation de sa performance comptent pour 30%

### III - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Course sur piste circulaire.
- ☞ Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures lacées et vêtements adaptés).
- ☞ L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort.

### IV - DEROULEMENT DE L'EVALUATION :

- ☞ 1ère phase :
  - Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, information par le candidat de son temps de référence)
  - Explication sur le déroulement de l'épreuve
- ☞ 2ème phase : Echauffement. 20 minutes maximum. **L'évaluation débute dès cet instant.**
- ☞ 3ème phase : Passage du 800m.
- ☞ 4ème phase : information par le candidat de sa performance estimée (avec signature de sa fiche d'évaluation).

### V - MODALITES D'EVALUATION:

CF fiche épreuve en page 4

AFLP évalués	Pts	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>AFLP1</b> Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	0,25	5'01	4'11	2	4'35	3'45	4	4'11	3'11	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
<b>AFLP2</b> Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	<b>Motricité inappropriée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis sonores, freinateurs, contact à plat</li> <li>Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale</li> <li>Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée</li> <li>Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)</li> </ul> 0 pt ----- 1 pt			<b>Motricité inefficace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis sans grande résistance (écrasement visible)</li> <li>Foulée sans amplitude ni élévation des genoux. Manque de gainage</li> <li>buste penché vers l'avant (cycle arrière)</li> <li>Action des bras mal contrôlée</li> <li>Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes)</li> </ul> 1,5 pt ----- 2,5 pts			<b>Motricité efficace mais énergivore</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité), genoux hauts</li> <li>Foulée recherchant le cycle avant. Gainage satisfaisant, buste droit</li> <li>Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées</li> <li>Gestion énergétique basée sur une répartition homogène</li> </ul> 3 pts ----- 4.5 pts			<b>Motricité efficiente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés</li> <li>Foulée en cycle avant. Ceintures gainées, solitaires et relâchement du haut du corps</li> <li>Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui</li> <li>Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélérations opportunes)</li> </ul> 5 pts ----- 6 pts		
<b>AFLP3</b> 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		
<b>AFLP4</b> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation à + ou - 8'' 0 pt ----- 0,5 pt			Estimation à + ou - 6'' 1 point			Estimation à + ou - 4'' 2 points			Estimation à + ou - 2'' 3 points		