

Demi-fond : examen ponctuel obligatoire CAP

Principes de passation de l'épreuve

- Le candidat réalise un 800m chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 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.
- La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Éléments évalués

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

AFLP évalué	Points	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Notes	Filles	Gars	Notes	Filles	Gars	Notes	Filles	Gars	Notes	Filles	Gars
AFLP1 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	3'21	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
AFLP2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	Motricité inappropriée - Appuis sonores, freinateurs, contact à plat - Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale - Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée - Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)			Motricité inefficace - Appuis sonores, freinateurs, contact à plat - Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale - Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée - Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)			Motricité efficace mais énergivore - Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité), genoux hauts - Foulée recherchant le cycle avant. Gainage satisfaisant, buste droit - Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées - Gestion énergétique basée sur une répartition homogène			Motricité efficiente - Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés - Foulée en cycle avant. Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps - Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui - Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélérations opportunes)		
		0 pt ----- 1 pt			1,5 pts -----2,5 pts			3 pts -----4,5 pts			5 pts -----6 pts		
AFLP3 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			Préparation à l'effort incomplète			Préparation à l'effort adaptée			Préparation à l'effort : progressive et optimale		
		0 pt ----- 0,5 pt			1 point			2 points			3 points		
AFLP4 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	3	Estimation à + ou - 8"			Estimation à + ou - 6"			Estimation à + ou -4"			Estimation à + ou - 2"		
		0 pt ----- 0,5 pt			1 point			2 points			3 points		
		Règlement : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur la note finale.											