



**ACADÉMIE
DE NANCY-METZ**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret du Candidat

EXAMEN PONCTUEL OBLIGATOIRE CAP

EPREUVE DE DEMI-FOND – 800 M.

A partir de l'année scolaire 2024-2025

DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS

Pour toute information complémentaire à ce livret, veuillez contacter : Coordo DEC

M Hervé Zägel, gestionnaire EPS : hervé.zagel@ac-nancy-metz.fr 03 83 93 56 46

Mme Pauline Personeni, gestionnaire EPS : pauline.personeni@ac-nancy-metz.fr 03 83 86 21 94

Epreuve de demi-fond 800 mètres

I - Conditions de l'épreuve :

- La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Une tenue sportive est obligatoire : jogging ou short, t-shirt (ou autre tenue adaptée) et une paire de basket adaptée à la pratique de la course à pieds.
- Tous supports (montre, chronomètre, téléphone portable ...), toute communication et aide extérieures sont interdites durant l'épreuve.
- **Il est nécessaire que le candidat soit préparé à ce type d'effort**

II - Description de l'épreuve :

- **Le candidat réalise une course de 800 mètres chronométrée à la seconde par un membre du jury :**
 - Le candidat réalise une course sans montre, sans téléphone portable ni chronomètre.
 - Un temps de passage est donné à 400m.
 - Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.
 - Le candidat doit attendre les premiers 110 mètres de course pour pouvoir se rabattre derrière le plot. Les conditions du rabattement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve. En cas de non-respect de cette règle, le candidat se verra appliquer une pénalité de 1 point sur la note finale.
- **La capacité du candidat à se préparer à l'épreuve et à se connaître sera appréciée par :**
 - 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.
Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue....
 - A l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

ATTENTION cas de fraude si le candidat :

- Utilise un chronomètre, montre ou téléphone portable pendant la course.
- Communique avec une personne extérieure pendant l'épreuve.

III - Éléments évalués – AFLP (Attendu de Fin de Lycée Professionnel) :

- AFLP 1 : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. L'appréciation des AFLP 1 et 2 portent sur le temps de course (AFLP 1) et la gestion de l'allure (AFLP 2), qui doit permettre de maintenir une vitesse de course élevée sur toute la distance du 800m.
- Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».
- AFLP 3 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP 4 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

IV - Répartition des points et critères d'évaluation :

Le candidat est noté sur 20 points. Le référentiel se trouve ci-dessous.

- **8 points sur 20** : Performance (barème sur 8 points)

Attention : le barème filles et garçons est différent.

Si le temps réalisé se situe entre deux paliers, il est ramené au temps du palier inférieur.

(Exemple : une fille ayant réalisé une performance de 4'03 aura un temps retenu de 4'05 et une note de 4.5/8 dans le barème)

- **6 points sur 20** : Gestion de l'allure de course
- **3 points sur 20** : Echauffement.
- **3 points sur 20** : Estimation du temps réalisé à l'issue de la course.

AFLP évalués	Points	Éléments à évaluer	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
AFLP1 – Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Performance maximale	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
			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
			1,50	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"
			AFLP2 – Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :								
Supérieur à 15'' d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15 '' d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12'' d'écart = 1,5 pt				Supérieur et compris entre 8 à 9'' d'écart = 2,5 pts	Supérieur et compris entre 5 à 7'' d'écart = 3 pts	Supérieur et compris entre 2 à 4'' d'écart = 4 pts	Identique ou supérieur de 1'' = 5 pts	Inférieur = 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	Échauffement	Préparation à l'effort absente. 0 à 0,75 pt			Préparation à l'effort incomplète. 1 à 1,5 pt			Préparation à l'effort adaptée. 1,75 à 2,25 pts			Préparation à l'effort : progressive et optimale. 2,5 à 3 pts		
AFLP4 – Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 12 et 14''. 0 à 0,75 pt			Estimation comprise entre 9 et 11''. 1 à 1,5 pt			Estimation comprise entre 6 et 8''. 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 5'' ou moins. 2,5 à 3 pts		

