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 2026-2027

DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS

Pour toute information complémentaire à ce livret, veuillez contacter :
M. POIROT César, gestionnaire EPS : mailto:cesar.poirot@ac-nancy-metz.fr Tél : 03 83 93 56 46

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.
  - Le candidat doit attendre les premiers 110 mètres de course pour pouvoir se rabattre derrière le plot. 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 connaitre 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.
  - A l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.
    Echauffement conseillé : footing, étirements, accélérations progressives, recherche de la vitesse de course prévue…

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.
- AFLP 3 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donné.
- 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 4'01 aura un temps retenu de 4'05 et une note de 4.5/14 dans le barème)

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

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
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
											6,5	3'41	2'52
		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, frénateurs, 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) **0 pt ---------- 1 pt**			**Motricité inefficace** • Appuis sans grande résistance (écrasement visible) • Foulée sans amplitude ni élévation des genoux. Manque de gainage • buste penché vers l'avant (cycle arrière) • Action des bras mal contrôlée • Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes)			**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)		
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 **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**		

AFLP4 - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	**3**	Estimation à + ou - 8'' **0 ---------- 0,5 pt**	Estimation à + ou - 6'' **1 point**	Estimation à + ou -4'' **2 points**	Estimation à + ou - 2'' **3 points**