



CAP

Epreuve pontuelle terminale d'EPS

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de demi-fond.

Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en demi-fond. Le [document de référence](#) est publié au Bulletin officiel n° 31 du 30-7-2020.

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement complet de 15' à 20', le candidat réalise le meilleur temps possible sur une course de 800m (2 tours d'une piste d'athlétisme) en respectant les aspects réglementaires de la distance et en gérant au mieux son effort.

Après sa course, le candidat indique le temps qu'il estime avoir mis pour parcourir les 800m.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive, notamment des chaussures adaptées à la course à pied, assurant amorti et maintien.
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Réaliser au moins un 800m avant le jour de l'épreuve, afin de connaître son potentiel et les difficultés particulières de cette distance. Cela favorisera par ailleurs l'estimation de sa performance après l'épreuve.
- Maîtriser les aspects réglementaires du 800m. Règlement consultable sur le site internet de la FFA à l'adresse suivante :
<https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/IAAFCompetitionRules2018-2019.pdf>



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	3'11	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
					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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 (accélération inopportunes) 			Motricité efficace mais énergivore <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés Foulée en cycle avant. Ceintures gainées, solitaires 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 (accélération 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		