



ACADÉMIE  
DE POITIERS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Cadre réglementaire de l'épreuve de demi-fond (800m) CAP ponctuel - Poitiers

1. Le candidat bénéficie d'un **échauffement de 15 à 20 minutes** ;
2. Le jury vérifie au départ de la course que **les candidats courent sans repère de temps** (montres et chronomètres interdits) ;
3. La **ligne de rabattement est matérialisée** par des cônes aux intersections avec la ligne intérieure de chaque couloir (excepté pour le couloir 1). **Le non-respect de cette ligne provoque l'application d'une pénalité (-1 point)** ;
4. Le jury annonce le **temps de passage au 400m** ;
5. Les **performances sont prises en silence à la seconde** afin de préserver la phase d'estimation qui suit ;
6. Les candidats annoncent **une estimation de leur performance** chronométrique après leur course ;

## Demi-fond : examen ponctuel obligatoire CAP

### Echauffement /3

Préparation à l'effort absente	Préparation à l'effort incomplète	Préparation à l'effort adaptée	Préparation à l'effort progressive et optimale
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun échauffement ou quelques actions désordonnées, le temps moteur est très faible ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'une des phases (générale ou spécifique) est absente ou abordée brièvement. Le temps moteur est insuffisant pour optimiser le potentiel avant l'épreuve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phases générale suffisante pour mettre en éveil les qualités physiologiques ;</li> <li>Utilisation de « gammes » spécifiques à la course de demi-fond (ex : pliométrie, amplitude exagérée de foulée, recherche de contrôle technique de la foulée, travail de « pied » et placement) ;</li> <li>Phase spécifique concrétisée par un travail de séquences accélérées ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation des intensités des du début à la fin ;</li> <li>Utilisation de « gammes » spécifiques à la course de demi-fond (ex : pliométrie, amplitude exagérée de foulée, recherche de contrôle technique de la foulée, travail de « pied » et placement) ;</li> <li>Travail alternant séquences courtes à allure spécifique et récupération active ;</li> </ul>
<u>Contenu nettement insuffisant voire inexistant.</u>	<u>Contenu insuffisant, déséquilibré.</u>	<u>Contenu suffisant, structuré, spécifique.</u>	<u>Contenu dosé, structuré, spécifique.</u>
<b>0 pt -----0,5 pt</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

### Technique /6

Motricité inappropriée	Motricité inefficace	Motricité efficace mais énergivore	Motricité efficiente
<ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis sonores, frénateurs, 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>	<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 (accélération inopportunes).</li> </ul>	<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>	<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, solidaires 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 (accélération opportunes).</li> </ul>
<b>0 pt ----- 1 pt</b>	<b>1,5 pt ----- 2,5 pts</b>	<b>3 pts ----- 4.5 pts</b>	<b>5 pts ----- 6pts</b>

### Barème /8

<b>Filles</b>	5'01	4'57	4'53	4'49	4'45	4'41	4'38	4'35	4'32	4'29	4'26	4'23	4'20	4'17	4'14	4'11	4'08	4'05	4'02	3'59	3'56	3'53	3'50	3'47	3'44	3'41	3'38	3'35	3'32	3'29	3'26	3'23
<b>Note</b>	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8
<b>Garç.</b>	4'11	4'07	4'03	3'59	3'55	3'51	3'48	3'45	3'42	3'39	3'36	3'33	3'30	3'27	3'24	3'21	3'18	3'15	3'12	3'09	3'06	3'03	3'00	2'57	2'54	2'52	2'50	2'48	2'46	2'44	2'42	2'40

### Estimation /3

Estimation au-delà de + ou - 8''	Estimation à + ou - 8''	Estimation à + ou - 6''	Estimation à + ou - 4''	Estimation à + ou - 2''
<b>0 pt</b>	<b>0,5 pt</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

### Pénalité

Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une **pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.