

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCTANIE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p> 	<p>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</p> <p>CAP / BEP - session 2020</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>LIVRET DU CANDIDAT</p> </div>	<p>DEMI-FOND</p>
---	---	-------------------------

Référence :

- Arrêté du 11 juillet 2016 modifiant l'arrêté du 15 juillet 2009 définissant les modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévu pour l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du certificat d'aptitude professionnelle et du brevet d'études professionnelles.
- Circulaire n° 2017-058 du 4-4-2017, circulaire qui précise les modalités d'évaluation de l'éducation physique et sportive notamment avec les modifications de protocoles.

Cette brochure présente pour l'Académie de Toulouse, une des activités physiques et sportives retenue pour la session 2020.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées pour l'examen ponctuel terminal concernent : les candidats individuels, scolarisés au CNED ou inscrits dans un établissement hors contrat.

Le contrôle ponctuel terminal s'effectue sur deux épreuves.

Les candidats choisissent un couple d'épreuves indissociables parmi les cinq suivants:

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol – Badminton en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Gymnastique au sol – Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Badminton en simple – Sauvetage
ENSEMBLE N° 4 :	Badminton en simple – Demi-Fond (3 x 500 m)
ENSEMBLE N° 5 :	Tennis de table en simple – Demi-Fond (3 x 500 m)

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.

Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation et une pièce d'identité.

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p> 	<p>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</p> <p>CAP / BEP - session 2020</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>LIVRET DU CANDIDAT</p> </div>	<p>DEMI-FOND</p>
--	---	-------------------------

I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

Après un échauffement, le candidat réalise 3 courses de 500m (récupération 10 minutes maximum), chronométrées par le jury à la seconde. Le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.

II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Avant la première course, le candidat indique au jury sa stratégie de course parmi les huit propositions.
- Il peut s'il le souhaite réguler cette stratégie une fois, soit après la première course, soit après la deuxième.
- Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) est évalué sur 14 points.
- Le respect de la stratégie de course annoncée et le recours à une régulation sont évalués sur 3 points.
- En cas d'annonce de deux courses de vitesse différentes un écart d'une seconde est nécessaire. En cas d'annonce de deux courses de même vitesse, un écart de trois secondes est toléré.
- La préparation et la récupération sont évaluées sur 3 points.

III. AIDE À LA PRÉPARATION

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur piste.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés short ou survêtement, T-shirt).
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort.

IV. COMPÉTENCE ATTENDUE : BOEN n° 9 du 01/03/2018

NIVEAU 4 : Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.

V. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1ere phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve et élaboration des projets.

2ème phase :

- **Échauffement : 20 minutes maximum.** L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre pendant l'échauffement.
- Cinq minutes avant le départ de chaque course, le jury prévient les candidats.
- Avant le départ de la première course, **le candidat précise au jury sa stratégie de course** parmi les huit propositions

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p>  <p>REPUBLIQUE FRANÇAISE</p>	<p>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</p> <p>CAP / BEP - session 2020</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0e0e0;"> <p>LIVRET DU CANDIDAT</p> </div>	<p>DEMI-FOND</p>
--	--	-------------------------

• **Premier 500 m :**

- Chronométré par le jury à la seconde, le candidat court sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.
- A l'issue de cette première course, le candidat dispose d'un temps de récupération de 10 minutes maximum. Cette récupération est évaluée.
- A l'issue de cette première course, **le candidat peut annoncer au jury une modification de la stratégie** de course qu'il avait initialement précisée.

• **Deuxième 500 m :**

- Chronométré par le jury à la seconde, le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.
- A l'issue de cette deuxième course, le candidat dispose d'un temps de récupération de 10 minutes maximum. Cette récupération est évaluée.
- A l'issue de cette deuxième course, **s'il ne l'a pas fait après la première, le candidat peut annoncer au jury une modification de la stratégie** de course qu'il avait initialement précisée.

• **Troisième 500 m :**










- Chronométré par le jury à la seconde, le candidat court sans montre ni chronomètre mais un temps de passage lui est communiqué aux 250 m.

VI. NOTATION BOEN n° 9 du 01/03/2018

La note est sur 20 et décomposée de la manière suivante :

- 14 pts : temps cumulé pour les trois 500m.
- 3 pts : stratégies de courses et respect temps annoncé.
- 3 pts : préparation et récupération.

LIVRET DU CANDIDAT

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve BOEN n° 9 du 01/03/2018								
<p>Niveau 3 : Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie soit entre C1 et C2, soit entre C2 et C3. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 15 %.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 pts					
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
14 points	<p>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn 01 Sa note est 9.5 / 14</p>	0.5	12.20	9.20	7	8.15	6.10	11	6.42	5.13
		1	12.00	9.00	7.5	8.02	6.03	11.5	6.37	5.09
		1.5	11.40	8.40	8	7.50	5.55	12	6.31	5.05
		2	11.20	8.20	8.5	7.37	5.48	12.5	6.26	5.01
		2.5	11.00	8.00	9	7.25	5.40	13	6.21	4.56
		3	10.40	7.40	9.5	7.12	5.33	13.5	6.16	4.52
		3.5	10.20	7.20	10	7.00	5.25	14	6.11	4.48
		4	10.02	7.10	10.5	6.47	5.17			
		4.5	9.44	7.00						
		5	9.26	6.50						
		5.5	9.08	6.40						
		6	8.50	6.30						
6.5	8.32	6.20								
3 points	<p>Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée une fois à l'issue de la course 1 ou 2.</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles.</p> <p>Exemple : Schéma choisi =  Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	<p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p>	<p>1        </p>								
	<p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée En cas d'annonce de deux courses successives de même vitesse, un écart de 3 secondes est toléré</p>	<p>Aucune stratégie n'est respectée</p> <p>0 pt</p>	<p>Stratégie partiellement réalisée</p> <p>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n° 1) est respectée avec une régulation</p> <p>1 pt</p>		<p>Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n° 1) est respectée sans régulation</p> <p>1,5 pt</p>		<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée avec régulation</p> <p>2 pts</p>		<p>La stratégie C1-C2-C3 est respectée sans régulation</p> <p>3 pts</p>	

LIVRET DU CANDIDAT

3 points	Préparation et récupération	Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre. Aucune récupération après l'effort. 0 à 1 pt	Échauffement progressif et adapté Récupération après l'effort (a minima marche active). 1,25 à 2,25 pts	Échauffement progressif avec repérage d'allures. Récupération active immédiatement après l'effort. 2,5 à 3 pts
-----------------	------------------------------------	---	--	---