

Fiche candidat : DEMI-FOND

Certificat d'aptitude professionnelle

Épreuve obligatoire en ponctuel – Session 2022

Les textes de référence :

- Arrêté du 30 août 2019 fixant les unités générales du certificat d'aptitude professionnelle et définissant les modalités d'évaluation des épreuves d'enseignement général à compter de la session 2021 pour les candidats sous statut scolaire et les apprentis.
- Circulaire du 17-07-2020.
- BOEN n° 31 du 30-07-2020.

Les candidats **choisissent une épreuve** parmi les 3 suivantes :

1. Danse
2. Demi-fond
3. Tennis de table

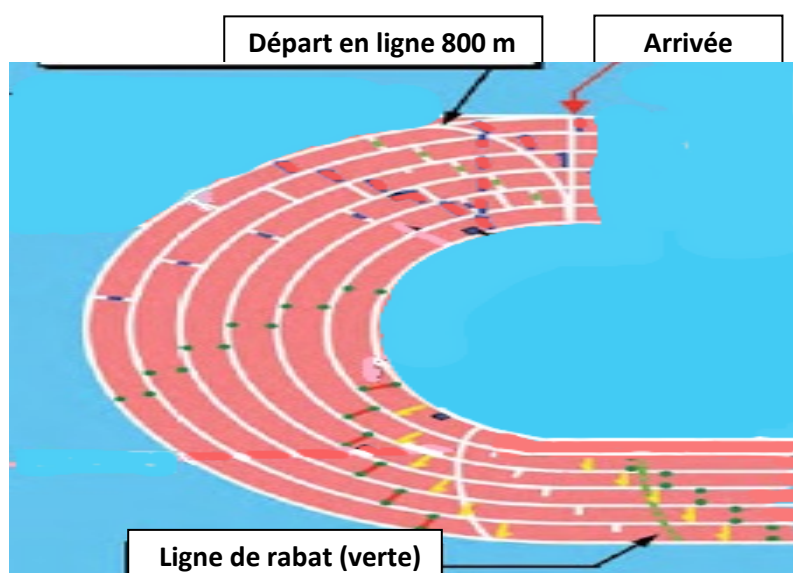
Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation, sa pièce d'identité et une tenue adaptée à l'activité choisie et au règlement de l'installation sportive.

1) Description de l'épreuve :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 m, en peloton, chronométré par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 mètres. La course se déroule sur une piste de 400m.

Le départ s'effectue en ligne, les candidats sont autorisés à se rabattre après 110m (ligne de rabat).

Schéma descriptif des lignes sur la piste



2) Conditions de l'épreuve :

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant le début de l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

Au moment de l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence qui sert à la constitution des séries.

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

À l'issue de sa course le candidat estime son temps à la seconde.

3) Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur une piste de 400 m.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense et il est vivement conseillé de se préparer à ce type d'effort.

4) Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) : BOEN n° 31 du 30-07-2020

AFLP 1 « Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou 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 donnée ».

AFLP 4 « Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement ».

5) Déroulement de l'épreuve :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, le candidat donne au jury son temps de référence).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase :

- Échauffement : 15 à 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement et de préparation est observé et noté par le jury.**

3ème phase :

- A l'issue du 800 m, le candidat donne au jury l'estimation de sa performance chronométrique.

6) Notation : BOEN n° 31 du 30-07-2020. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

AFLP évalués	Points	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
AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou 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	6,5	3'41	2'52
					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
		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'	8	3'23	2'40
AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	Motricité inappropriée			Motricité inefficace			Motricité efficace mais énergivore			Motricité efficiente		
		<ul style="list-style-type: none"> Appuis sonores, freinateurs, 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). <p align="center">0 à 1 point</p>	<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 (accélérations inopportunes). <p align="center">1,5 à 2,5 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> Appuis toniques sous le bassin (écrasements limités), 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. <p align="center">3 à 4,5 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> Appuis dynamiques sans dégradation sur 800m, 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). <p align="center">5 à 6 points</p>								

<p>AFLP 3</p> <p>Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée</p>	<p>3</p>	<p>Préparation à l'effort absente.</p> <p>0 à 0,5 point</p>	<p>Préparation à l'effort incomplète.</p> <p>1 point</p>	<p>Préparation à l'effort adaptée.</p> <p>2 points</p>	<p>Préparation à l'effort : progressive et optimale.</p> <p>3 points</p>
<p>AFLP 4</p> <p>Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</p>	<p>3</p>	<p>Estimation à + ou – 8''</p> <p>0 à 0,5 pt</p>	<p>Estimation à + ou – 6''</p> <p>1 point</p>	<p>Estimation à + ou – 4''</p> <p>2 points</p>	<p>Estimation à + ou – 2''</p> <p>3 points</p>
<p>Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur la note finale.</p>					

Aucune note n'est communiquée au candidat.