

## EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE POUR LE CAP

### MARCHE ADAPTÉE

Principes de passation de l'épreuve :

- Le candidat réalise un 800 mètres chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton. Elle sera éventuellement adaptée à la situation de handicap, des besoins éducatifs particuliers du candidat
- 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.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour situer sa performance et constituer les séries. À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.
- La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 mètres.

Les Attendus de Fin de Lycée (AFL) évalués sont :

- AFLP 1 : Produire et répartir 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 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement

| AFLP   | Éléments à évaluer                  | DEGRE 1  |                           |                           | DEGRE 2   |                           |                          | DEGRE 3  |                         |         | DEGRE 4  |        |             |
|--|-------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|---|---------------------------|--------------------------|--|-------------------------|---------|--|--------|-------------|
|  |                                     | Note   | Filles                    | Garçons                   | Note  | Filles                    | Garçons                  | Note   | Filles                  | Garçons | note   | Filles | gars        |
| <b>AFLP 1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</b> | <b>Performance maximale</b>         | <b>0.25</b>  | + de 8'00                 | + de 7'30                 | <b>2.25</b>   | 7'25                      | 6'55                     | <b>4.25</b>  | 6'45                    | 6'15    | <b>6.25</b>  | 6'05   | 5'35        |
|  |                                     | <b>0.5</b>   | 8'00                      | 7'30                      | <b>2.5</b>  | 7'20                      | 6'50                     | <b>4.5</b>   | 6'40                    | 6'10    | <b>6.5</b>   | 6'00   | 5'30        |
|  |                                     | <b>0.75</b>  | 7'55                      | 7'25                      | <b>2.75</b>   | 7'15                      | 6'45                     | <b>4.75</b>  | 6'35                    | 6'05    | <b>6.75</b>  | 5'55   | <b>5'25</b> |
|  |                                     | <b>1</b>   | 7'50                      | 7'20                      | <b>3</b>  | 7'10                      | 6'40                     | <b>5</b>   | 6'30                    | 6'00    | <b>7</b>   | 5'50   | <b>5'20</b> |
|  | <b>Notée sur 8 points</b>           | <b>1.25</b>  | 7'45                      | 7'15                      | <b>3.25</b>   | 7'05                      | 6'35                     | <b>5.25</b>  | 6'25                    | 5'55    | <b>7.25</b>  | 5'45   | <b>5'15</b> |
|  |                                     | <b>1.5</b>   | 7'40                      | 7'10                      | <b>3.5</b>  | 7'00                      | 6'30                     | <b>5.5</b>   | 6'20                    | 5'50    | <b>7.5</b>   | 5'40   | 5'10        |
|  |                                     | <b>1.75</b>  | 7'35                      | 7'05                      | <b>3.75</b>   | 6'55                      | 6'25                     | <b>5.75</b>  | 6'15                    | 5'45    | <b>7.75</b>  | 5'35   | <b>5'05</b> |
|  |                                     | <b>2</b>   | 7'30                      | 7'00                      | <b>4</b>  | 6'50                      | 6'20                     | <b>6</b>   | 6'10                    | 5'40    | <b>8</b>   | 5'30   | <b>5'00</b> |
| <b>AFLP 2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</b>                        | <b>Efficacité technique</b>         | <b>Motricité inappropriée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis sonores, frénateurs, contact à plat</li> <li>• Foulée courte, rasante, heurtée et lente.</li> </ul> Manque de tonicité générale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée</li> <li>• Gestion énergétique inadaptée à la distance</li> </ul> |                           |                           | <b>Motricité inefficace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis sans grande résistance (écrasement visible)</li> <li>• Foulée sans amplitude ni élévation des genoux.</li> </ul> Manque de gainage <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buste penché vers l'avant</li> <li>• Action des bras mal contrôlée</li> <li>• Gestion énergétique très irrégulière</li> </ul> |                           |                          | <b>Motricité efficace mais énergivore</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité).</li> <li>• 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> |                         |         | <b>Motricité efficiente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis dynamiques sans dégradation sur 800 mètres,</li> <li>• 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 marche en peloton</li> </ul> |        |             |
|  | <b>Note sur 6 points</b>            | <b>0 à 1 pt</b>  |                           |                           | <b>1.5 à 2.5 pts</b>  |                           |                          | <b>3 à 4 pts</b>   |                         |         | <b>4.5 à 6 pts</b>   |        |             |
| <b>AFLP 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.</b> | <b>Qualité de l'échauffement</b>    | Préparation à l'effort absente   |                           |                           | Préparation incomplète  |                           |                          | Préparation adaptée  |                         |         | Préparation progressive et optimisée   |        |             |
|  | <b>Note sur 3 points</b>            | <b>0 pt</b>  |                           |                           | <b>1 pt</b>   |                           |                          | <b>2 pts</b>   |                         |         | <b>3 pts</b>   |        |             |
| <b>AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</b>                    | <b>Estimation de sa performance</b> | <b>31 sec et +</b>   | <b>Entre 25 et 30 sec</b> | <b>Entre 21 et 24 sec</b> | <b>Entre 17 et 20 sec</b>   | <b>Entre 13 et 16 sec</b> | <b>Entre 9 et 12 sec</b> | <b>Entre 5 et 8 sec</b>  | <b>Entre 0 et 4 sec</b> |         |  |        |             |
|  | <b>Note sur 3 points</b>            | <b>0</b>   | <b>0.5</b>                | <b>1</b>                  | <b>1.5</b>  | <b>2</b>                  | <b>2.5</b>               | <b>2.75</b>  | <b>3</b>                |         |  |        |             |