



**ACADÉMIE
DE CLERMONT-FERRAND**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

CAP

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE

COURSE DE DEMI-FOND

Session 2027

En référence à l'arrêté du 3 avril 2019 (BO spécial n°5 du 11 avril 2019), à l'arrêté du 30 août 2019 (BO n°35 du 26 septembre 2019), à la circulaire du 27 août 2025 (BO n°36 du 25 septembre 2025). Cette brochure présente pour l'Académie de Clermont-Ferrand les activités physiques et sportives retenues pour la session 2027 des Examens des Certificats d'aptitude professionnelle.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante

« L'examen ponctuel terminal s'appuie sur une épreuve. La date est fixée par le recteur en année terminale de la formation. Plusieurs centres d'examen, placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur, peuvent être désignés dans une académie. »

☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve au choix parmi les trois proposées.

ACTIVITÉ N° 1 :	Demi-Fond (champ 1)
ACTIVITÉ N° 2 :	Danse (champ 3)
ACTIVITÉ N° 3 :	Tennis de table en simple (champ 4)

**La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.
Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.**

☞ L'épreuve est notée sur 20.

EPREUVE : 800m

I – DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Cadre institutionnel, programme ; Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) - Bulletin officiel n° 36 du 25-09-2025.
- ☞ L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
- ☞ Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- ☞ À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence, qui sert de base à la constitution des séries.
- ☞ À l'issue de sa course le candidat estime son temps à la seconde.
- ☞ Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.
- ☞ Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

II – CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.
- ☞ L'épreuve se déroule sur une piste de 400m. Le candidat effectuera deux tours de piste.
- ☞ Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée aux conditions météorologiques, des chaussures de sport lacées, short, ou survêtement, T-shirt.
- ☞ Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portables... pendant toute la durée de l'épreuve (échauffement, course et récupération).

III – DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

☞ 1^{ère} phase :

- ☞ Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Le jury constituera des groupes de passage.
- ☞ Chaque candidat aura un dossard numéroté qu'il conservera tout au long de l'épreuve.
- ☞ Explication sur le déroulement de l'épreuve et constitution des séries au regard du temps de référence annoncé.

☞ 2^{ème} phase :

- ☞ Echauffement pendant une durée de 15 à 20 mn. L'évaluation de la préparation débute dès cet instant. Le candidat peut utiliser un chronomètre uniquement pendant son échauffement.
- ☞ L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800m chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

☞ 3^{ème} phase :

- ☞ A l'issue de la course, le candidat estime son temps et l'indique au jury.
- ☞ Les candidats restituent leur dossard à l'issue de l'épreuve à leur jury respectif.

IV – CONSEILS POUR LA PREPARATION DE L'EPREUVE – POINTS DE VIGILANCE :

Remarque :

L'épreuve du 800m est une épreuve qui nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e).

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

Tout incident de course (chute, malaise...) sera pris en charge par les jurys et non par les candidats.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve.

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation.

Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques.

Cependant, le chef de centre peut, **à titre exceptionnel**, lorsque le retard est lié à un événement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer **au plus tard une heure après le début de l'épreuve**.

V - MODALITES D'EVALUATION:

Cf. tableau du référentiel national d'épreuve page 5

EVALUATION sur 20 POINTS

Sur 8 points : Le temps réalisé sur 800m est noté

Sur 6 points : La gestion de l'allure de course est évaluée

Sur 3 points : Notation sur l'efficacité de l'échauffement

Sur 3 points : Estimation du temps réalisé à la seconde

VI – ANNEXES :

Cf. Référentiel national

Demi-fond : Examen ponctuel obligatoire CAP

Principes de passation de l'épreuve :

Le candidat réalise un **800 m** chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton. 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.

A l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. A l'issue de la course, le candidat estime son temps à la seconde.

Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.

La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Éléments évalués :

- AFLP : Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- L'appréciation des AFLP 1 et 2 portent sur le temps de course (AFLP1) et la gestion de l'allure (AFLP2), qui doit permettre de maintenir une vitesse de course élevée sur toute la distance du 800 m. **Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».**
- AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

Règlement : : Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabatement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur sa performance finale.

AFLP évalués	Points	Éléments à évaluer	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 répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Performance maximale	0,25	5'11"	4'18"	2	4'39"	3'49"	4	4'11"	3'21"	6	3'50"	2'59"
						2,25	4'35	3'45	4,25	4'08	3'18	6,25	3'48	2'57
			0,5	5'05	4'15	2,5	4'31	3'41	4,5	4'05	3'15	6,75	3'44	2'53
			0,75	5'	4'11	2,75	4'27	3'37	4,75	4'02	3'12	7	3'42	2'51
			1	4'55	4'07	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'40	2'49
			1,25	4'51	4'04	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'38	2'47
			1,50	4'47	3'59	3,5	4'17	3'27	5,5	3'54	3'03	7,75	3'36	2'45
			1,75	4'43"	3'54"	3,75	4'14"	3'24'	5,75	3'52	3'01	8	3'34	2'43"
AFLP2 – Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :											
			Supérieur à 15" d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15 " d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1,5 pt	Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 2,5 pts	Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 3 pts	Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 4 pts	Identique ou supérieur de 1" = 5 pts	Inférieur = 6 pts				
AFLP3 – Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Échauffement	Préparation à l'effort absente. 0 à 0,75 pt			Préparation à l'effort incomplète. 1 à 1,5 pt			Préparation à l'effort adaptée. 1,75 à 2,25 pts			Préparation à l'effort : progressive et optimale. 2,5 à 3 pts		
AFLP4 – Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 12 et 14". 0 à 0,75 pt			Estimation comprise entre 9 et 11". 1 à 1,5 pt			Estimation comprise entre 6 et 8". 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 5" ou moins. 2,5 à 3 pts		