

**Marche sportive : Examen Ponctuel Obligatoire
CAP**

CANDIDATS POTENTIELS : *Obésité, asthme, syndrome rotulien*

Principes de passation de l'épreuve :

Chaque candidat réalise une marche de 800m chronométrée à la seconde près par un enseignant.
Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 400 m.

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.

Pendant l'épreuve, le candidat gère son allure de pour essayer de marcher le second 400m au moins aussi vite que le premier.

À l'issue de l'épreuve le candidat estime son temps.

La performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Le barème pourra être modifié le cas échéant par le Président du jury au regard de la situation du candidat.

De même l'épreuve peut être adaptée selon les préconisations médicales (ex : 2 fois 400m avec 8' de récupération).

Eléments évalués :

AFLP : Produire et répartir 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

AFL évalués	Pts	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 totale	0,5	15'30	13'30	2,5	13'30	11'50	4,5	11'30	10'	6,5	9'30	8'
			1	15'	13'05	3	13'	11'25	5	11'	9'30	7	9'	7'30
			1,5	14'30	12'40	3,5	12'30	11'	5,5	10'30	9'	7,5	8'30	7'
			2	14'	12'15	4	12'	10'30	6	10'	8'30	8	8'	6'30
AFLP2 – Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de marche	Le temps du deuxième 400M marche par rapport au premier 400m est :											
			Supérieur à 30" = 0 pt	Supérieur et compris entre 26 à 30" d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 21 à 25" d'écart = 1,5pt	Supérieur et compris entre 16 à 20" d'écart = 2,5 pts	Supérieur et compris entre 11 à 15" d'écart = 3 pts	Supérieur et compris entre 6 à 10" d'écart = 4 pts	Identique ou supérieur de 5" = 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	Echauffement	Préparation à l'effort absente 0 à 0,75 pts			Préparation à l'effort incomplète 1 à 1,5 pts			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 totale	Estimation entre 21 et 30" 0 à 0,75 pts			Estimation entre 16 et 20" 1 à 1,5 pts			Estimation entre 11 et 15" 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 10" ou moins. 2,5 à 3 pts		