

# Référentiel académique 800 marche CAP

## Principes de passation de l'épreuve :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m marche** chronométré par un enseignant à la seconde. Les élèves réalisent leur marche sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.
- Un espace 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.
- A 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.

## Éléments 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.
- 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** : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

**Le référentiel pourra être ajusté au regard des pathologies rencontrées.**

AFLP évalués	Pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré		
		Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
<b>AFLP1</b> - Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	0,25	>10'17	> 9'41	2	9'23	8'47	4	8'11	7'35	6	7'03	6'23
					2,25	9'14	8'38	4,25	8'02	7'26	6,25	6'55	6'14
		0,5	10'17	9'41	2,5	9'05	8'29	4,5	7'53	7'17	6,75	6'39	5'58
		0,75	10'08	9'32	2,75	8'56	8'20	4,75	7'44	7'08	7	6'31	5'51
		1	9'59	9'23	3	8'47	8'11	5	7'35	6'59	7,25	6'23	5'44
		1,2	9'50	9'14	3,25	8'38	8'02	5,25	7'27	6'50	7,5	6'15	5'37
		1,5	9'41	9'05	3,5	8'29	7'53	5,5	7'19	6'41	7,75	6'07	5'30
		1,75	9'32	8'56	3,75	8'20	7'44	5,75	7'11	6'32	8	5'59	5'23
		<b>AFLP2</b> - Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	<b>Motricité inappropriée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis frénateurs et lourds</li> <li>Manque de tonicité générale</li> <li>Action des bras inexistante</li> <li>Gestion énergétique inadaptée à la distance</li> </ul> <b>0 pt ----- 1 pt</b>			<b>Motricité inefficace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis lourds et peu dynamiques</li> <li>Manque de tonicité corporelle</li> <li>Action des bras mal contrôlée</li> <li>Gestion énergétique régulière mais sans recherche de rythme</li> </ul> <b>1,5 pt ----- 2,5 pts</b>			<b>Motricité efficace mais énergivore</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis tonics</li> <li>Corps gainé et tonique</li> <li>Action des bras dans le sens du déplacement, épaules souvent contractées</li> <li>Gestion énergétique régulière et rythmée.</li> </ul> <b>3 pts ----- 4.5 pts</b>			<b>Motricité efficiente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis dynamiques qui projettent le corps vers l'avant lors de la poussée et recherchent le sol en avant du centre de gravité.</li> <li>Jambe tendue lors du contact avec le sol</li> <li>Ceintures gainées et relâchement du haut du corps</li> <li>Action des bras qui aide l'allègement de l'appui</li> </ul> <b>5 pts ----- 6 pts</b>
<b>AFLP3</b> - Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Préparation à l'effort absente <b>0 pt ----- 0,5 pt</b>			Préparation à l'effort incomplète <b>1 point</b>			Préparation à l'effort adaptée <b>2 points</b>			Préparation à l'effort : n progressive et optimale <b>3 points</b>		
<b>AFLP4</b> - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation comprise entre 13" et 16" <b>0 ----- 0,5 pt</b>			Estimation comprise entre 9" et 12" <b>1 point</b>			Estimation comprise entre 5" et 8" <b>2 points</b>			Estimation à + ou - 4" <b>3 points</b>		