

**Marche sportive : Examen Ponctuel Obligatoire  
CAP**

**CANDIDATS POTENTIELS :** *Obésité, asthme, syndrome rotulien*

**Principes de passation de l'épreuve :**

Le candidat réalise 2 marches de 400 m (récupération 8 minutes maximum entre chaque marche), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats marchent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 200 m.

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 visé sur le premier 400m.

A l'issue de sa course, le candidat estime son temps réalisé à la seconde et annonce le temps visé pour le deuxième 400m.

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.

**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.
- 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.

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
<b>AFLP1</b> - Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	<b>8</b>	<b>0,5</b>	15'20	13'20	<b>2,5</b>	13'20	11'20	<b>4,5</b>	11'20	9'20	<b>6,5</b>	9'20	7'35
		<b>1</b>	14'50	12'50	<b>3</b>	12'50	10'50	<b>5</b>	10'50	8'50	<b>7</b>	8'50	7'10
		<b>1,5</b>	14'20	12'20	<b>3,5</b>	12'20	10'20	<b>5,5</b>	10'20	8'25	<b>7,5</b>	8'20	6'45
		<b>2</b>	13'50	11'50	<b>4</b>	11'50	9'50	<b>6</b>	9'50	8'	<b>8</b>	7'45	6'20
<b>AFLP2</b> - Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	<b>6</b>	Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)  Action des bras inexistante ou qui parasite la marche, action non dynamique sans amplitude  <b>0 pt ----- 1 pt</b>			Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes)  Action des bras limitée, action motrice peu dynamique, peu d'amplitude  <b>1,5 pt ----- 2,5 pts</b>			Gestion énergétique basée sur une répartition homogène  Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées, action motrice avec tonicité  <b>3 pts ----- 4.5 pts</b>			Gestion énergétique avec accélérations opportunes  Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui. Action motrice tonique avec relâchement.  <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.	<b>3</b>	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 : progressive et optimale  <b>3 points</b>		
<b>AFLP4</b> - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	<b>3</b>	Estimation à + ou - 25''  <b>0 ----- 0,5 pt</b>			Estimation à + ou - 20''  <b>1 point</b>			Estimation à + ou - 15''  <b>2 points</b>			Estimation à + ou - 10''  <b>3 points</b>		