



## ACADÉMIE DE DIJON

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

### Référentiel d'évaluation CAP CA1 – marche adaptée Académie de DIJON

#### Principes de passation de l'épreuve

- Le candidat réalise un 800m 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.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour 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 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.
- 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.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons	Note	Filles	Garçons
<b>AFLP1</b> Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Performance maximale	0.25	+ de 8.00	+ de 7.30	2.25	7.25	6.55	4.25	6.45	6.15	6.25	6.05	5.35
			0.5	8.00	7.30	2.5	7.20	6.50	4.5	6.40	6.10	6.5	6.00	5.30
			0.75	7.55	7.25	2.75	7.15	6.45	4.75	6.35	6.05	6.75	5.55	5.25
			1	7.50	7.20	3	7.10	6.40	5	6.30	6.00	7	5.50	5.20
			1.25	7.45	7.15	3.25	7.05	6.35	5.25	6.25	5.55	7.25	5.45	5.15
			1.5	7.40	7.10	3.5	7.00	6.30	5.5	6.20	5.50	7.5	5.40	5.10
			1.75	7.35	7.05	3.75	6.55	6.25	5.75	6.15	5.45	7.75	5.35	5.05
			2	7.30	7.00	4	6.50	6.20	6	6.10	5.40	8	5.30	5.00
			<b>AFLP2</b> Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Efficacité technique	Motricité inappropriée <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis sonores, frénateurs, contact à plat</li> <li>• Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale</li> <li>• Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée</li> <li>• Gestion énergétique inadaptée à la distance</li> </ul>			Motricité inefficace <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis sans grande résistance (écrasement visible)</li> <li>• Foulée sans amplitude ni élévation des genoux. Manque de gainage</li> <li>• buste penché vers l'avant</li> <li>• Action des bras mal contrôlée</li> <li>• Gestion énergétique très irrégulière</li> </ul>			Motricité efficace mais énergivore <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>		
0 à 1 pt						1.5 à 2.5 pts			3 à 4 pts			4,5 à 6 pts		

<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	Echauffement	Préparation à l'effort absente		Préparation incomplète		Préparation adaptée		Préparation progressive et optimisée	
			0		1		2		3	
<b>AFLP4</b> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de sa performance	31s et +	Entre 25 et 30s	Entre 21 et 24s	Entre 17 et 20s	Entre 13 et 16s	Entre 9 et 12s	Entre 5 et 8s	Entre 0 et 4s
			0	0.5	1	1.5	2	2.5	2.75	3