

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE EPS**EXAMEN : CAP BEP****EPREUVE : DEMI-FOND****DEROULEMENT DE L'EPREUVE DE L'EPREUVE****PRESENTATION AU JURY**

Vous serez convoqué pour passer votre épreuve de demi-fond sur une ½ journée.

Vous devrez vous présenter au jour fixé et **à l'heure prévue** (en cas de retard le jury vous refusera l'accès à l'épreuve), muni de votre pièce d'identité et de votre convocation au responsable du jury.

Une tenue adéquate est indispensable notamment des chaussures de sport, le jury peut vous refuser le passage de l'épreuve s'il juge votre tenue non conforme.

Le responsable du jury vous fera ensuite une présentation rapide de l'épreuve et des modalités de notation.

Attention toute absence ou non participation à l'épreuve devront être justifiées par **un certificat médical d'inaptitude** dans le cas contraire le candidat sera déclaré absent et se verra attribuer la note de 0/20 à l'épreuve.

PREPARATION DE L'EPREUVE

Suite à cette présentation vous serez réparti dans des séries d'une douzaine de candidats, attention de ne pas oublier le numéro de votre série de manière à ne pas manquer votre départ.

Un temps de préparation et d'échauffement vous sera ensuite accordé, il est indispensable de l'utiliser pour commencer l'épreuve dans les meilleures conditions, sachant que cette partie de l'épreuve est évaluée. Si vous ne passez pas dans les 1ères séries renseignez vous auprès des jurys pour commencer votre échauffement 20 à 30mn avant le départ de votre série.

PASSAGE DE L'EPREUVE

A l'appel de votre série vous devrez vous rendre au départ accompagné du starter, vous aurez à effectuer **3 fois 500m**, un temps de passage aux 250m vous sera communiqué à chaque course.

Entre chaque 500m, un temps de repos d'une durée maximum de **10mn** vous sera accordé, il est important d'utiliser au mieux ce temps de récupération afin d'entamer au mieux la série suivante.

Vous aurez à annoncer avant le départ du 1^{er} 500m votre stratégie de course (cf. référentiel) par exemple courir chaque 500m à la même vitesse, ou alors améliorer son temps à chaque 500m, vous avez la possibilité de réguler votre stratégie après la 1^{ère} ou 2^{ème} course.

Le respect et la régulation sont prises en compte dans la note finale.

NOTATION DE L'PREUVE

La notation de l'épreuve comprend **3 parties**

1^{ère} partie sur 14pts

Le jury additionne les temps que vous avez réalisés sur chaque 500m

Exemple pour un garçon : 1^{er} 500m : 1mn 45

2^{ème} 500m : 1mn40

3^{ème} 500m : 1mn35

Total : 5mn 00

Ce temps total est référé à un barème (cf. référentiel ci-joint) et vous donne une note sur 14pts, dans l'exemple donné ci-dessus un temps de 5mn réalisé par un garçon donnerait une note de 12,5/14.
Bien sur il y a un barème pour les garçons et un pour les filles.

2^{ème} partie sur 3pts

Le jury note le respect et la régulation de la stratégie de course annoncée

3^{ème} partie sur 3pts

Le jury évalue les capacités du candidat à se préparer et récupérer de façon optimale entre chaque série.

SE PREPARER A L'EPREUVE DE DEMI-FOND

Comme toute épreuve d'EPS une préparation spécifique à l'épreuve est nécessaire et dans ce cadre il est plus que conseillé de se rapprocher de personnes compétentes, professeur EPS, entraîneur de club, qui sont à même de vous guider dans votre préparation et de vous donner en particulier des informations concernant l'échauffement et la récupération.

Vous pouvez également consulter le site EPS académique :

<http://webtice.ac-guyane.fr/eps/> (rubrique Examen ...)