



CAP

Epreuve ponctuelle terminale d'EPS Guide d'accompagnement pour l'épreuve de demi-fond.

Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en demi-fond. Le [document de référence](#) est publié au Bulletin officiel n° 36 du 26-9-2024.

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement complet de 15' à 20', le candidat réalise le meilleur temps possible sur une course de 800m (2 tours d'une piste d'athlétisme de 400M si disponible) en respectant les aspects réglementaires de la distance et en gérant au mieux son effort.

Après sa course, le candidat indique le temps qu'il estime avoir mis pour parcourir les 800m.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive, notamment des chaussures adaptées à la course à pied, assurant amorti et maintien.
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Réaliser au moins un 800m avant le jour de l'épreuve, afin de connaître son potentiel et les difficultés particulières de cette distance. Cela favorisera par ailleurs l'estimation de sa performance après l'épreuve.
- Maîtriser les aspects règlementaires du 800m. Règlement consultable sur le site internet de la FFA à l'adresse suivante :

<https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/IAAFCompetitionRules20182019.pdf>

3. Les critères d'évaluation

Voir « Référentiels DANSE - DEMI FOND - TENNIS DE TABLE Epreuves Ponctuelles Terminales EPS CAP 2025 »