



**ACADÉMIE  
DE RENNES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# **CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE (CAP)**

## **ÉPREUVE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE PONCTUELLES OBLIGATOIRES**

### **LIVRET CANDIDAT 2023-2024**

*(À consulter par les candidats lors de leur inscription au CAP)*

#### **DATES DES ÉPREUVES OBLIGATOIRES :**

- **Départements 22, 29 et 35 : du lundi 15 au 19 avril 2024 (Sauf le mercredi).**
- **Département 56 : du lundi 15 au 16 avril 2024.**

**RAPPEL :** l'absence non justifiée à l'épreuve d'EPS est éliminatoire de l'examen.

#### Contacts DEC 7 – 4 :

Sophie GUILMIN – Centres d'épreuves : QUIMPER et SAINT BRIEUC Tél 02.97.01.85.97

Régine NICOLAS – Centres d'épreuves : SAINT MALO et VANNES Tél : 02.97.01.85.96

Solène GUERMEUR – Centres d'épreuves : FOUGERES et RENNES Tél 02.97.01.86.33

## Table des matières

PRÉSENTATION DES EPREUVES OBLIGATOIRES DES CAP .....	3
CONSIGNES SUR LE PASSAGE DES EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE PONCTUELLES OBLIGATOIRES DES CANDIDATS AU CAP .....	4
LES REFERENTIELS DES EPREUVES D'EPS OBLIGATOIRES en épreuves ponctuelles – CAP (Bulletin Officiel n°31 du 30 juillet 2020) .....	5
<b>Référentiel de l'épreuve de Danse</b> .....	6
<b>Référentiel de l'épreuve de Demi-fond</b> .....	9
<b>Référentiel de l'épreuve de Tennis de table</b> .....	7
<b>Référentiel de l'épreuve adaptée de marche sportive de demi-fond</b> .....	7
<b>Référentiel de l'épreuve adaptée de natation sur le dos en durée</b> .....	10
FORMULAIRE .....	12
<b>Déclaration d'inaptitude à l'épreuve d'Education Physique et Sportive</b> .....	13
<b>Transmission des déclarations d'inaptitude à l'épreuve d'EPS</b> .....	14

## PRÉSENTATION DES EPREUVES OBLIGATOIRES DES CAP

Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue **sur une activité** et concerne :

- Les candidats individuels
- Les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat
- Les candidats scolarisés au centre national d'enseignement à distance
- Les candidats scolarisés dans les centres de formation d'apprentis non habilités ;
- Les candidats relevant de handicap ou présentant une inaptitude partielle, aptes à subir l'épreuve mais dont les conditions de scolarisation n'ont pu permettre la mise en œuvre du contrôle en cours de formation.
- Lorsque les conditions d'aménagement de scolarité prévues pour les candidats inscrits sur les listes de sportifs de haut niveau et de sportifs « espoirs », arrêtées par le ministre chargé des sports ne leur permettent pas de se présenter aux épreuves prévues en contrôle en cours de formation, l'examen terminal leur est proposé. La détermination du mode d'évaluation s'opère lors de l'inscription à l'examen.

Les candidats aptes choisiront dans la liste ci-dessous **une seule activité** :

ACTIVITE N° 1 :	DANSE
ACTIVITE N° 2 :	DEMI FOND (800 mètres)
ACTIVITE N° 3 :	TENNIS DE TABLE EN SIMPLE

Les candidats déclarés inaptes partiels ou handicapés physiques et classés dans un groupe de handicap par l'autorité médicale scolaire sont évalués **sur une épreuve adaptée** parmi celles proposées par l'académie de RENNES.

C'est le médecin qui détermine le choix en fonction du handicap :

ACTIVITE ADAPTEE N° 1 :	MARCHE SPORTIVE DE DEMI-FOND
ACTIVITE ADAPTEE N° 2 :	NATATION SUR LE DOS EN DUREE

### **Liste du matériel à prévoir :**

Pour toutes les activités : prévoir **une tenue et des chaussures adaptées à l'activité choisie**.

Pour le Tennis de table : se munir d'une raquette de tennis de table et d'une balle (attention aux matériels de jeux qui sont trop fragiles, préférer un équipement de sport).

Pour la Natation sur le dos en durée, prévoir une tenue de piscine avec bonnet de bain, le short et le caleçon sont interdits.

Le passage des épreuves adaptées nécessite l'élaboration d'une fiche projet au préalable. Celle-ci doit être présentée au jury le jour de l'épreuve. Les fiches projet sont imprimables à partir de ce LIVRET. Les candidats au CAP inscrit à la Danse devront fournir un support sonore (CD ou clé USB).

**CONSIGNES SUR LE PASSAGE DES EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE PONCTUELLES  
OBLIGATOIRES DES CANDIDATS AU CAP**

Vannes, le 27 septembre 2023

Madame, Monsieur,

Vous êtes candidat(e) à un CAP, vous serez convoqué(e) pour être évalué(e) sur les activités que vous allez choisir, lors de votre inscription à l'examen, parmi les trois activités suivantes :

Danse - Demi-fond – Tennis de table

Ou une épreuve adaptée déterminée par le médecin parmi celle proposée sur le livret EPS CANDIDAT

**LISTE DU MATERIEL INDISPENSABLE A L'EPREUVE EPS :**

**1 – Toute activité** : prévoir une tenue et des chaussures adaptées à l'activité choisie.

**2 - Tennis de table** : se munir d'une raquette de tennis de table et d'une balle adaptée (attention aux matériels de jeux qui sont trop fragiles, préférer un équipement de sport).

**3 - Epreuves adaptées Natation** : prévoir **une tenue de piscine avec bonnet de bain**, le short et le caleçon sont interdits.

4 – Le passage des épreuves adaptées nécessite la présentation au préalable d'une fiche projet. Celle-ci doit être présentée au jury le jour de l'épreuve. Vous pouvez la télécharger à l'adresse suivante sur le site du rectorat de Rennes : EPS de la voie professionnelle/CAP.

**RAPPEL** : L'EPREUVE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE est **OBLIGATOIRE** :

L'absence non justifiée est éliminatoire de l'examen ;

L'absence à une activité sur les deux entraine la note divisée par deux.

Le LIVRET EPS CANDIDAT présente les attendus du jury sur toutes les épreuves ponctuelles proposées. Il est en ligne sur le site du rectorat de Rennes/EPS de la voie professionnelle.

Information : ***Il n'est pas organisé d'épreuve d'éducation physique et sportive à la session de remplacement.***

## LES REFERENTIELS DES EPREUVES D'EPS OBLIGATOIRES en épreuves ponctuelles – CAP (Bulletin Officiel n°31 du 30 juillet 2020)

Vous trouverez ci-après :

Le référentiel de l'épreuve de danse

Le référentiel de l'épreuve de tennis de table

Le référentiel de l'épreuve de demi-fond

Le référentiel de l'épreuve adaptée de marche sportive en demi-fond

Le référentiel de l'épreuve adaptée de natation sur le dos en durée

Annexe 2

## Référentiel de l'épreuve de Danse

### Principes de passation de l'épreuve

- Le candidat présente une chorégraphie d'une durée de 1'30 à 2' dans un espace scénique dont les dimensions auront été communiquées au préalable par le jury.
- Il dispose d'un temps de préparation de 15 à 20 minutes. Ce temps, observé par le jury, fait partie de l'épreuve.
- Le candidat fournit le support sonore, s'il existe, sous forme numérique (CD ou clé USB) et dont la durée de montage ne dépassera pas le temps imparti.

### Éléments évalués :

- AFLP : S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.
- AFLP : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficaces au service de la prestation prévue.
- AFLP : Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.
- AFLP : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation.
- AFLP : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

AFLP évalués	Pts	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP1</b> - S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.	8	Le candidat cherche à « faire vite » pour s'exposer le moins longtemps possible  0 pt ————— 1,5 pt	Le candidat agit pour lui-même plus qu'il n'exprime. Il assume difficilement le regard des spectateurs.  2 pts ————— 3,5 pts	Le candidat organise sa prestation pour « faire bien » en assumant de façon souvent neutre sa présence face aux spectateurs. Il récite avec application ce qu'il a appris.  4 pts ————— 6 pts	Le candidat agit pour exprimer. Il interprète son propos et tente de capter l'attention du spectateur.  6.5 pts ————— 8 pt
<b>AFLP2</b> - Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.	6	La motricité reste usuelle, caricaturale voire mimée. « au service » d'un projet absent ou confus.	La motricité s'éloigne du quotidien mais comporte des approximations, une tonicité mal régulée, des déséquilibres mal maîtrisés ... au service d'un projet inégal.  1,5 pt ————— 2,5 pts	La motricité s'enrichit grâce à des variations intentionnelles de formes, de temps, d'énergie, d'espace au service d'un projet simple organisé avec une intention lisible.  3 pts ————— 4.5 pts	La motricité est porteuse de sens et d'émotion. Elle sert l'intention en évoquant le propos choisi. La prestation devient originale en utilisant une motricité expressive fluide et maîtrisée au service d'un projet épuré et structuré, symbolique.  5 pts ————— 6 pts
<b>AFLP3</b> - Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.	3	Préparation absente, à peine esquissée ou inadaptée  0 ————— 0,5 p	Préparation partielle et succincte ou « copiée ».  1 point	Préparation complète et autonome  2 points	Préparation structurée, générale et spécifique avec prise de repères dans l'espace et répétition des passages importants  3 points
<b>AFLP4</b> - Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.	3	Candidat concentré partiellement. Scénario non prévu ou confus. Oublis marqués  0 ————— 0,5 pt	Candidat momentanément déconcentré. Scénario sans surprise et monocorde. Oublis visibles.  1 point	Candidat concentré sur son exécution. Scénario construit autour d'un propos qui s'enrichit de contraste. Oublis possibles rattrapés rapidement.  2 points	Candidat concentré sur son interprétation. Scénario construit pour capter et maintenir l'intérêt du spectateur. Prestation mémorisée. Déroulement fluide.  3 points
Une pénalité de 1 point est attribuée aux prestations dépassant de 10 secondes (en + ou en -) l'exigence de durée (1'30 à 2')					



## Pour Information

### Document explicatif à destination des candidats inscrits à l'épreuve obligatoire ponctuelle de danse

*(Consultable sur le site du Rectorat / EPS voie professionnelle)*

#### L'ÉPREUVE

- Chorégraphie individuelle durée 1'30 à 2' avec ou sans support sonore fourni par le candidat (Clé USB ou CD)
- Espace scénique : 10m x10m
- 15' à 20' de préparation

#### EVALUATION : *(extraits du texte officiel) \**

- **8 points** pour l'engagement devant les spectateurs « *s'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention* »
- **6 points** sur l'engagement moteur « *utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue* »
- **3 points** pour la préparation « *se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée* »
- **3 points** pour la mémorisation et la concentration « *prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré* »

#### DEROULEMENT DE L'ÉPREUVE EPS DANSE

- **ACCUEIL :**
  - Arriver 30' avant le début de l'épreuve
  - Présenter sa convocation et sa carte d'identité
  - Signer la feuille d'émargement
  - Faire tester son support sonore par le jury (Clé USB format MP3 obligatoire), prévoir un 2<sup>ème</sup> support clé ou CD. Le support ne doit contenir que la musique pour la durée de la chorégraphie (durée 1'30 à 2')
- **ECHAUFFEMENT ET PREPARATION : 15' à 20'** (ce temps fait partie de l'épreuve)
  - les candidats sont observés et notés sur 3 points pendant leur temps de préparation et d'échauffement
- **PRESENTATION DE LA CHOREGRAPHIE**
  - Présentation devant le jury et les autres candidats exclusivement
  - Espace scénique de 10m x 10m
  - Attention ! la durée du montage de la musique ne doit pas dépasser le temps imparti (sinon pénalité d'1 point si + ou - 10 secondes)

#### CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS AUX CANDIDATS

- La mise en place de décors apportés par le candidat est autorisée, elle doit se faire rapidement
- L'abus d'accessoires, de maquillage, de costumes est à éviter
- Cette épreuve est individuelle, les candidats ne sont pas autorisés à échanger
- Comme pour toute épreuve, les téléphones portables, tablettes etc...sont interdits
- Seuls les membres du jury et les candidats sont autorisés à assister à l'épreuve

## SE PREPARER – quelques conseils :

- Se préparer le plus tôt possible dans l'année
- S'entraîner dans un espace suffisant (10m sur 10 m)
- Composer en veillant à avoir, un début, un développement, une fin, identifiables, repérables
- La fin doit être marquée et posée suffisamment longtemps (10s si immobilité), ou organisée autour d'une sortie de l'espace, en gardant une qualité de présence jusqu'au bout.
- N'hésitez pas à faire appel à un regard extérieur.
- Penser à traiter toutes les dimensions du mouvement
- Le corps : mobilisation des différentes parties, sortir d'une motricité du quotidien  
Espace/Temps/Energie : faire des choix en fonction du projet
- Le candidat s'engage dans une véritable écriture chorégraphique au service du thème choisi
- Vous pouvez donner un Titre et/ou un Argument mais ce n'est pas exigé
- Toutes les sources d'inspiration sont possibles (textes, objets, citations, évènements, images, etc...)
- Dans les différentes phases de préparation à l'épreuve vous devrez faire des choix :
  - choix d'espace, de direction
  - choix du monde sonore
  - choix des matériaux corporels, techniques de mouvements (toutes les styles de danse sont autorisées)
- **EVITER de reprendre des séquences déjà apprises dans un collectif associatif ou par imitation d'une chorégraphie vue dans les médias sans aucun lien avec le projet.**



## Référentiel de l'épreuve de Demi-fond

### 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.
- A l'appel le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. A 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.

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.

AFLP évaluées	Points	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Note	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	5'01	4'11	2	4'35	3'45	4	4'11	3'11	6	3'47	2'57
		0.5	4'57	4'07	2.25	4'32	3'42	4.25	4'08	3'18	6.25	3'44	2'54
		0.75	4'53	4'03	2.5	4'29	3'39	4.5	4'05	3'15	6.50	3'41	2'52
		1	4'49	3'59	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7.25	3'32	2'46
		1.25	4'45	3'55	3.25	4'20	3'30	5.25	3'56	3'06	7.5	3'29	2'44
		1.5	4'41	3'51	3.5	4'17	3'27	5.5	3'53	3'03	7.75	3'26	2'42
		1.75	4'38	3'48	3.75	4'14	3'24	5.75	3'50	3'00	8	3'23	2'40
<b>AFLP2</b> Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	<b>Motricité inappropriée</b> - Appuis sonores, frénateurs, contact à plat - Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale - Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée - Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)  0 pt ----- 1 pt			<b>Motricité inefficace</b> - Appuis sonores, frénateurs, contact à plat - Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale - Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée - Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible)  1,5 pts ----- 2,5 pts			<b>Motricité efficace mais énérgivore</b> - Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité), genoux hauts - Foulée recherchant le cycle avant. Gainage satisfaisant, buste droit - Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées - Gestion énergétique basée sur une répartition homogène  3 pts ----- 4,5 pts			<b>Motricité efficiente</b> - Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés - Foulée en cycle avant. Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps - Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui - Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélérations opportunes)  5 pts ----- 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	Préparation à l'effort absente  0 pt ----- 0,5 pt			Préparation à l'effort incomplète  1 point			Préparation à l'effort adaptée  2 points			Préparation à l'effort : progressive et optimale  3 points		
<b>AFLP4</b> Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	3	Estimation à + ou - 8''  0 pt ----- 0.5 pts			Estimation à + ou - 6''  1 pt			Estimation à + ou - 4''  2 points			Estimation à + ou - 2''  3 points		
Une pénalité de 1 point est attribuée aux prestations ne dépassant 10 secondes (en + ou en - L'exigence de durée (1'30 à 2')													

## Référentiel de l'épreuve de Tennis de table

### Principes de passation de l'épreuve

- Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs se disputent en deux sets gagnants de 11 points secs. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.
- Les candidats disposent d'un temps d'échauffement d'au moins 15 minutes avant le début de l'épreuve et d'un temps d'échauffement de 2 minutes avant chacun des matchs de la poule. Les candidats sont observés et évalués durant ces temps d'échauffement
- Pour l'AFLP « Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point », les évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées dans la poule.

### Éléments évalués

- AFLP : Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.
- AFLP : Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marque et mobiliser des moyens de défense pour s'y opposer.
- AFLP : Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.
- AFLP : Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.

AFLP évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 - Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.	8	Le candidat se focalise uniquement sur le renvoi de la balle  Gain des matchs 0 ————— 1,5	Il recherche la rupture sur les balles favorables non provoquées  Gain des matchs 2 ————— 3,5 pts	Il recherche la mise en difficulté dès le service et produit des attaques sur la plupart des balles  Gain des matchs 4 ————— 6 pts	Il construit la rupture sur plusieurs coups  pts Gain des matchs 6,5 ————— 8 pts
AFLP2 - Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marque et mobiliser des moyens de défense pour s'y opposer.	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le service est une simple mise en jeu et reste aléatoire.</li> <li>• Le jeu d'attaque est lent, les balles sont majoritairement frappées à plat vers le haut et ne favorisent pas les occasions de marque.</li> <li>• La défense est inefficace, le joueur, souvent immobile, est dépassé sur les balles excentrées ou accélérées.</li> </ul> 0 ————— 1 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le service est assuré et joué plat.</li> <li>• L'attaque se résume à des gestes explosifs, peu assurés.</li> <li>• Le candidat défend en réagissant tardivement et sans remplacement. La continuité est rarement assurée sur balle accélérée.</li> </ul> 1,5 pts ————— 2,5 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le service est varié en direction, souvent tendu, mais sans effet réel.</li> <li>• L'attaque est assurée sur les balles faciles et variées en direction.</li> <li>• La défense est assurée par une bonne mobilité et un début de remplacement.</li> </ul> 3 pts ————— 4,5 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat produit des effets au service et parfois en cours d'échange.</li> <li>• Le geste d'attaque est fluide et contrôlé, puissant ou placé.</li> <li>• La défense permet la continuité du jeu sur une ou plusieurs attaques successives.</li> </ul> 5 ————— 6 pts
AFLP3 - Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.	3	Absence d'échauffement ou échauffement inefficace.  0 ————— 0,5 pt	Le candidat s'échauffe de façon succincte et incomplète.  1 point	Le candidat met en place une routine d'échauffement ancrée sur la reproduction d'un modèle.  2 points	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat individualise son échauffement</li> <li>• Il utilise ce moment pour identifier les caractéristiques de l'adversaire.</li> </ul> 3 points
AFLP4 - Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.		Il intègre difficilement les règles.  0 ————— 0,5	Il met en œuvre partiellement ou sans grande assurance les règles retenues.  1 point	Il comprend et fait appliquer les règles principales.  2 points	Il respecte et fait respecter l'ensemble des règles et règlement retenus.  3 points

## Informations utiles pour les candidats inscrits à l'épreuve ponctuelle de tennis de table du CAP 2024

Bonjour,

Vous êtes inscrit à cette épreuve de tennis de table et pour être dans les meilleures conditions, il serait intéressant de lire ces quelques lignes.

### **1. Le matériel**

#### ➤ Votre raquette de tennis de table :

- Elle doit être homologuée ITTF (fédération internationale de tennis de table). Elle doit avoir un côté rouge et un +côté noir. Elle est essentielle.
- Pour pouvoir mettre de l'effet, il faut que les revêtements soient adhérents.
- Les effets sont une vraie richesse au tennis de table car ils permettent de déstabiliser, de surprendre l'adversaire. En produire et contrôler ceux mis par votre adversaire vous permettront d'atteindre un très bon niveau en vue de l'épreuve du CAP.

Si vous êtes débutant ou si vous n'avez fait qu'un seul cycle de tennis de table dans votre scolarité, ne prenez pas une raquette trop rapide.

La rapidité d'une raquette dépend du bois, de l'épaisseur de la mousse et du revêtement en caoutchouc collé sur la mousse. Il existe des bois plus ou moins rapides et des mousses de divers types plus ou moins rapides et de différentes épaisseurs. En tant que débutant, prenez une mousse entre 1,5 et 1,8 millimètre.

Si vous avez fait au moins deux cycles de tennis de table, vous pouvez aller jusqu'à 2 millimètres de mousse.

Les revêtements, appelés aussi les « plaques », sont eux aussi plus ou moins rapides, et plus ou moins adhérents.

Si vous êtes débutant, votre raquette doit vous permettre d'avoir un bon contrôle de balle, un peu de vitesse et un peu d'adhérence. Plus elle sera rapide, plus vous aurez du mal à contrôler la balle. Plus elle sera adhérente, plus vous aurez du mal à contrôler les effets de balle adverses mais plus vous pourrez en produire.

### **2. Le déroulement de l'épreuve**

Après votre échauffement, physique et à la table, vous ferez, en tant que joueur, des matchs « au temps » sous forme de « montées- descentes ». Ensuite, tous les candidats seront répartis dans des poules en fonction de la table à laquelle ils seront arrivés. Il s'agira alors de faire au moins deux matchs en deux sets gagnants contre des adversaires ayant un niveau proche du vôtre. Vous serez arbitre sur certains matchs.

1) Echauffement de début d'épreuve : vous serez évalué sur celui-ci, sur 3 points. Il doit durer au moins 15 minutes (minimum règlementaire). Si vous pouvez prendre 30 minutes, n'hésitez pas.

Soyez sérieux et appliqué durant cet échauffement.

Proposition d'échauffement « type » :

A) Echauffement physique général : 5- 7 minutes

Vous devez préparer votre corps à l'effort :

- course type « footing » pendant 2 minutes.

- Puis, pendant 3 minutes, faites des exercices variés (Montées de genoux, talons-fesses, pas glissés latéraux, flexion- extension) en trotinant et à l'arrêt, tournez les articulations des épaules, poignets, genoux et chevilles.

B) Echauffement à la table : une quinzaine de minutes

Vous allez vous échauffer à la table, avec votre partenaire, en réalisant vos « gammes ».

Concentrez-vous sur la technique gestuelle et la position de votre corps.

1<sup>er</sup> exercice :

Dans la diagonale du coup droit : échangez la balle en coup droit sur coup droit (si partenaire gaucher, il fait des revers). Essayez de faire le plus d'échanges possible.

2<sup>e</sup> exercice :

Revers sur revers dans la diagonale du revers. Essayez de faire le plus d'échanges possible

3<sup>e</sup> exercice :

Vous distribuez en coup droit ou revers, selon ce que vous préférez, 1 balle en diagonale et 1 balle en ligne.

Votre partenaire renvoie 1 fois en revers et 1 fois en coup droit en se déplaçant de droite à gauche et

de gauche à droite. Passez dans les deux rôles. Si c'est trop difficile, mettez 2 balles à droite

et 2 balles à gauche. Toujours en essayant de faire plusieurs échanges d'affilée.

3<sup>e</sup> exercice :

Si vous savez mettre de l'effet à la balle en la coupant (en faisant des « poussettes ») ou en la liftant

(en faisant du lift ou top spin), faites-en en régularité également. Sinon, passez à l'exercice suivant

3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> exercice :

Réalisez 10 services de suite en répétant les 2 ou 3 les plus efficaces, et en essayant de jouer

le point derrière, comme si vous étiez en match.

Si vous en avez le temps, vous pouvez finir votre échauffement par un petit set en 11 points

contre votre partenaire.

Avant chaque match, vous aurez un minimum de 2 minutes d'échauffement. Il faudra faire des échanges avec l'adversaire en répétant votre coup droit et votre revers dans chaque diagonale.

2) Le temps des matchs

A) Lors des « montées- descentes »

Après cet échauffement, les jurys de l'épreuve pourront faire quelques ajustements, s'ils les jugent

nécessaires, dans le positionnement des candidats aux différentes tables, numérotées de 1 à ...

selon le nombre de joueurs.

Lors de ces matchs en « montées- descentes, le principe est de faire des matchs « au temps » et non

pas en terme de « set », avec une fin de set à 11 points, avec deux points d'écart.

Ici, vous commencez à compter les points au signal donné par un membre du jury, en faisant deux services

alternés avec votre adversaire, et en arrêtant le match au second signal donné. En général, si un échange

est en cours, on le termine et le point compte. Si le score est à égalité, vous devez rejouer un dernier point.

Dans ce système, il n'y-a pas forcément deux points d'écart à la fin du match.

Le vainqueur est celui qui a le plus grand score. Alors, le joueur vainqueur se déplace vers la table suivante.

Les tables sont numérotées de la 1 à la .... Et en général, la N°1 est la meilleure table. Le vainqueur de

la table 4 par exemple, jouera le match suivant à la table 3, tandis que le perdant « descendra » à la table

5. Sur cette formule des montées- descentes, les matchs durent en moyenne de deux à trois minutes.

S'il y-a douze tables, il y- a au moins douze tours pour permettre aux candidats qui démarrent à la table 12

de remonter vers la table 1.

Vous devez essayer de monter le plus haut possible.

B) Les matchs en « poule »

Vous ferez deux ou trois matchs contre des adversaires qui seront arrivés au même endroit que vous à la fin

des montées- descentes. Essayez de gagner le maximum de rencontres dans la poule.

Vous devrez aussi arbitrer. Vous aurez deux minutes d'échauffement au moins avant chaque match. Les matchs se joueront en deux sets gagnants de 11 points secs, sans qu'il y ait avec deux points d'écart à la fin. Soit il y aura 2 sets à 0, soit 2 sets à 1, à la fin du match. Vous aurez droit à un petit temps d'analyse entre chaque set pour vous permettre d'ajuster votre stratégie pour le set suivant, en fonction de ce qu'il se sera passé au set venant de se terminer.

Sur ces deux ou trois matchs, vous serez observé et évalué sur votre capacité à :

- Marquer le point de façon volontaire, sans que cela se fasse seulement sur une faute directe de l'adversaire. Cela signifie que :
  - Votre service doit déjà être gênant (placé, rapide, ou avec un effet) pour marquer le point Directement ou perturber l'adversaire de façon à ce qu'il ne renvoie pas une balle qui va être difficile à jouer pour vous- même ensuite.
  - Dans l'échange, vous devez être capable : de varier le placement de votre balle (à gauche, à droite, court, plus long, sur un point faible adverse que vous avez remarqué), et/ou de donner de la vitesse à votre balle. Ceci dans le but de déstabiliser l'adversaire et de recevoir une balle plus lente, placée plutôt au centre de votre table, sur laquelle vous pourriez essayer de finir le point (en frappant plus fort par exemple). Si vous êtes capable de mettre un peu d'effet dans l'échange, cela sera aussi bonifié dans la notation.
  - Vous devez vous déplacer pour aller jouer les balles, et vous replacer au centre de la table après.

Il faut bien comprendre que plus vous réussirez à construire l'échange, mieux vous serez noté. Si une stratégie est efficace contre un adversaire, il faut l'utiliser. Tout en étant capable d'en changer si elle ne fonctionne plus.

La notion de construction du point (provoquer des balles faciles dès votre service et aussi en cours d'échange pour finir le point sur celles-ci) est évaluée sur **8 points**.

Le placement de balle, la vitesse de balle, la notion de « smash », la production d'effets, la qualité du service, c'est-à-dire les « armes » utilisées pour construire et marquer le point sont évalués sur 6 points.

C) Vous devrez aussi arbitrer, quand vous ne jouerez pas. **L'arbitrage** est évalué sur **3 points**.

- Il est absolument nécessaire de connaître les règles du tennis de table, en étant capable de les faire appliquer sans faire d'erreur. Règles de base : lancer légèrement la balle vers le haut avant de servir et la toucher quand elle redescend, un rebond de la balle dans chaque camp au service, le « let » au service (on recommence le service), la balle doit rebondir une seule fois sur chaque demi-table en cours d'échange, ne pas reprendre la balle « de volée » quand elle est au-dessus de votre demi-table (la laisser rebondir sur votre demi-table), ne pas toucher deux fois de suite la balle, une balle qui touche l'arête de la table est bonne, une balle peut toucher le filet en cours d'échange, le joueur ne peut pas poser sa main libre (celle qui ne tient pas sa raquette) sur sa demi-table pendant qu'il renvoie la balle avec sa raquette, le joueur n'a pas le droit de déplacer la table en cours d'échange, chaque joueur doit servir deux fois de suite ( 2 services pour le joueur A puis 2 pour le joueur B....jusqu'à la fin du set), tirage au sort au début de la rencontre pour savoir qui va servir (le gagnant du tirage peut décider de garder la balle pour servir, ou de la donner à l'adversaire, ou il peut choisir son camp pour commencer la rencontre. Au 2<sup>e</sup> set, les deux joueurs changent de camp, celui qui n'a pas servi au début du 1<sup>er</sup> set sert au début du second set. S'il y a 1 set partout, il y a une « belle », c'est un 3<sup>e</sup> set. Celui qui sert est celui qui a servi au début du 1<sup>er</sup> set. Quand un joueur arrive à 5 points sur ce 3<sup>e</sup> set, les deux joueurs changent de camp. Sur cette épreuve du CAP, le 1<sup>er</sup> joueur qui arrive à 11 points gagne la manche. Le match se joue en 2 manches gagnantes. A la fin de la rencontre, il y a donc soit 2 manches à 0, soit 2 manches à 1. Si la balle touche le plafond,

il y-a faute et point pour l'autre joueur. Les joueurs doivent avoir une attitude correcte pendant la rencontre : ne pas être vulgaire, ne pas crier, ne pas insulter, ne pas jeter leur raquette ou taper sur la table.

- Savoir reconnaître qui a marqué le point
- Il faut annoncer le score à voix haute en annonçant toujours le score du serveur en 1er
- Etre attentif pour bien suivre le déroulement du jeu et ne pas faire d'erreur
- Etre capable d'annoncer « balle à remettre » (si une balle d'une autre table est venue gêner les joueurs, ou si quelqu'un d'autre est passé trop près et a gêné les joueurs)
- Annoncer à voix haute « let » puis « balle à remettre », si la balle, au service, touche le filet et retombe dans le camp adverse ensuite.
- Etre capable de rappeler les règles simples aux joueurs s'ils ne les connaissent pas.  
Exemple : lancer la balle au service.

## Référentiel de l'épreuve adaptée de marche sportive de demi-fond

Compétences attendues										
<p><b>Gérer au mieux ses ressources en fonction de son handicap, en préservant son intégrité physique</b></p> <p><b>NIVEAU 1</b></p> <p>Se préparer pour effectuer une série de marches afin de réaliser la distance la plus grande, en recherchant parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement</p> <p><b>NIVEAU 2</b></p> <p>Ce niveau atteste d'une bonne utilisation des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération</p>		<p><b>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</b></p> <p>L'élève réalise 2 marches de 10 minutes (avec 10 minutes de récupération) chronométrées par un enseignant. Avant l'épreuve l'élève a rempli une fiche indiquant la distance visée pour chaque épreuve de 10 minutes.</p> <p>La distance cumulée (somme des 2 distances) intervient pour Quatorze points.</p> <p>L'écart au projet (distance annoncée/distance parcourue) intervient pour 6 points. Au début de l'épreuve l'élève annonce pour chacun des deux parcours et avant celui-ci le projet de distance qu'il pense réaliser. A chaque marche l'élève bénéficie de trois points d'écart au projet.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint Marche « promenade »			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 Marche « active »			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 Marche « sportive »		
<b>14/20</b>	Distance cumulée pour les 2 fois 10 minutes de marche	Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons
		1	< 1400 m	< 1600 m	6	1800 m	2000 m	11	2300 m	2500 m
		2	1400 m	1600 m	7	1900 m	2100 m	12	2400 m	2600 m
		3	1500 m	1700 m	8	2000 m	2200 m	13	2500 m	2700 m
		4	1600 m	1800 m	9	2100 m	2300 m	14	2700 m	2900 m
		5	1700 m	1900 m	10	2200 m	2400 m			
<b>6/20</b>	Ecart au projet (Barème mixte) 3 points par 10 minutes.	Note / 3		Ecart en mètres	Note / 3		Ecart en mètres	Note / 3		Ecart en mètres
		0,5		>160 m	2		120 m	3		< 80 m
		1		140m	2.5		100 m			

**FICHE PROJET EPREUVE ADAPTEE CAP :  
MARCHE SPORTIVE DE DEMI-FOND**

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

Epreuve	Partie à compléter par le candidat	Partie jury		
	PROJET DE DISTANCE	DISTANCE REALISEE	ECART	NOTE
1 <sup>ère</sup> marche de 10 minutes				/3pts
2 <sup>ème</sup> marche de 10 minutes				/3pts
Total				/14pts
			Note	/20pts



## Référentiel de l'épreuve adaptée de natation sur le dos en durée

<b>Compétences attendues</b>		<b>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</b>								
<p><b>Gérer au mieux ses ressources en fonction de son handicap, en préservant son intégrité physique</b></p> <p><b>NIVEAU 1</b></p> <p>Se préparer pour effectuer une nage sur le Dos en durée afin de réaliser la distance la plus grande, en recherchant parallèlement à respecter un projet conçu et expérimenté lors des séances d'entraînement</p> <p><b>NIVEAU 2</b></p> <p>Ce niveau atteste d'une bonne</p>		<p>L'élève réalise 2 parcours nagés sur le dos de 5 minutes (avec 5 minutes de récupération) chronométrées par un enseignant. Avant l'épreuve l'élève a rempli une fiche indiquant la distance visée pour chaque épreuve de 5 minutes.</p> <p>La distance cumulée (somme des 2 distances) intervient pour quatorze points.</p> <p>L'écart au projet (distance annoncée/distance parcourue) intervient pour 6 points. Au début de l'épreuve l'élève annonce pour chacun des deux parcours et avant celui-ci le projet de distance qu'il pense réaliser. A chaque parcours nagé l'élève bénéficie de quatre points d'écart au projet.</p> <p>L'épreuve se déroule prioritairement en bassin de 25 mètres.</p> <p>Tout arrêt de plus de 5 secondes pendant l'un des parcours entraînera la division de la note liée à la distance par deux. Le report de la note s'effectuera à la cotation inférieure du barème.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
		Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons
14/20	Distance cumulée pour les 2 fois 5 minutes de nage	1	< 200 m	< 225 m	6	262 m	285 m	11	320 m	345 m
		2	211 m	237 m	7	275 m	300 m	12	330 m	355 m
		3	225 m	250 m	8	288 m	313 m	13	340 m	365 m
		4	237 m	262 m	9	300 m	325 m	14	360 m	375 m
		5	250 m	275 m	10	310 m	335 m			
6/20	Ecart au projet (Barème mixte) 3 points par 5 minutes.	Note / 3	Ecart en		Note / 3	Ecart en		Note / 3	Ecart en mètres	
		0,5	> 25 m		2	15 m		3	<5 m	
		1	20 m		2.5	10 m				

**FICHE PROJET EPREUVE ADAPTEE CAP :  
NATATION SUR LE DOS EN DUREE**

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

Epreuve	Partie à compléter par le candidat	Partie jury		
	PROJET DE DISTANCE	DISTANCE REALISEE	ECART	NOTE
1 <sup>er</sup> parcours nagé de 5 minutes				/3pts
2 <sup>ème</sup> parcours nagé de 5 minutes				/3pts
Total				/14pts
			Note	/20pts



**ACADÉMIE  
DE RENNES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## FORMULAIRE

Déclaration d'inaptitude à l'épreuve d'EPS

Transmission des déclarations d'inaptitude à l'épreuve  
d'EPS

## Déclaration d'inaptitude à l'épreuve d'Education Physique et Sportive

(concerne les candidats inscrits à un examen de la voie professionnelle)

- Pour une dispense totale d'épreuve
- Pour une inscription à l'épreuve adaptée

**Valable pour l'épreuve d'éducation physique et sportive en contrôle en cours de formation et en contrôle ponctuel terminal.\***

Je soussigné, docteur en médecine, \_\_\_\_\_

certifie avoir examiné Mme M (nom, prénom) : \_\_\_\_\_ né(e) le : \_\_\_\_\_

Etablissement de formation ou scolaire : \_\_\_\_\_ préparation de quel l'examen : \_\_\_\_\_

Passage de l'épreuve \*: (cocher svp)  Contrôle en Cours de Formation (C.C.F) – *certificat à transmettre à l'enseignant d'EPS*  
 Contrôle Ponctuel Terminal – *certificat à joindre à la confirmation d'inscription et à transmettre à la DEC7 (cf adresse ci-dessous)*

Je constate ce jour que son état de santé entraîne (entourer les mentions utiles) :

**Une inaptitude totale**                      Définitive    Temporaire durée : \_\_\_\_\_

**Une inaptitude partielle**                      Définitive    Temporaire durée : \_\_\_\_\_

**En conséquence, je demande (cocher la case) :**

- la dispense totale** de participation aux épreuves d'éducation physique et sportive pour l'année scolaire
- l'inscription à **l'épreuve adaptée en contrôle en cours de formation** proposée et organisée par l'établissement.\*
- l'inscription à **une** des **activités adaptées ponctuelles terminales proposées par l'académie de RENNES** suivantes \*

<b>CAP</b>	
	Marche sportive de demi-fond
	Natation sur le dos en durée

<b>BACCALAUREAT PROFESSIONNEL</b>	
	Course de demi-fond (en fauteuil manuel)
	Marche
	Natation vitesse
	Natation sauvetage
	Natation en durée

Cachet du médecin

*Toutes les demandes d'inaptitude de plus de 3 mois ou d'épreuves adaptées doivent être **obligatoirement validées par le médecin scolaire pour les candidats scolaires***

date : \_\_\_\_\_  
signature du médecin : \_\_\_\_\_

\*Les candidats scolaires ou apprentis sont évalués en contrôle en cours de formation : les épreuves sont organisées au sein des établissements de formation pendant l'année scolaire sur plusieurs dates. \*Les Candidats apprentis en CFA non habilités CCF et individuels sont évalués en mode ponctuel terminal : les épreuves sont organisées par les services d'examen en dehors de l'établissement de formation et en fin d'année scolaire sur une date. Services des Examens Professionnels – DSDEN 3 allée du général Le Troadec CS 72506 – 56019 VANNES Cedex

## Transmission des déclarations d'inaptitude à l'épreuve d'EPS

**Candidats évalués à l'EPS en contrôle en cours de formation (CCF)**: tous les certificats sont à remettre à l'établissement qui les conservera. Les certificats d'inaptitude délivrés pour l'année scolaire doivent être remis à l'établissement avant **le 31 janvier 2024**.

### **Candidats évalués en épreuves ponctuelles :**

#### **1- Inaptitudes à l'année**

Les déclarations d'inaptitude à l'Education physique et sportive valables pour l'année scolaire doivent être transmises au service des examens professionnels (DEC7) avec la confirmation d'inscription au baccalauréat professionnel ou au plus tard le **31 janvier 2024**.

Les déclarations d'inaptitude à l'année reçues **après le 31 janvier et avant le 12 avril 2024** ne seront validées qu'après les épreuves, les candidats recevront par conséquent une convocation. Le candidat sera noté ABSENT, l'inaptitude sera régularisée avant le jury d'admission.

#### **2 – Inaptitudes ponctuelles**

Quand une inaptitude intervient en cours d'année scolaire, elle sera recevable si elle est transmise au plus tard le **12 avril 2024** et qu'elle couvre les dates des épreuves.

Si l'inaptitude résulte d'une blessure ou d'une maladie la veille ou le jour des épreuves, le certificat daté du jour de la blessure ou de la déclaration de la maladie doit parvenir au service des examens dans **un délai de 4 jours** (attention les épreuves se dérouleront du 15 au 19 avril 2024).

**Un candidat qui a fourni un certificat d'inaptitude ne sera pas évalué s'il se présente sur le centre, ni en épreuve adaptée, ni en épreuve classique.**

**Les certificats datés après les épreuves sont refusés ainsi que ceux reçus hors délai.**

#### **3- Les déclarations d'inaptitudes qui sont éligibles à une inscription à l'épreuve adaptée**

Un candidat qui se déclare apte à l'EPS sur une épreuve adaptée, fournira le formulaire sur lequel le médecin aura coché l'activité conforme à son état de santé. Sans certificat le 31 janvier 2024, le candidat sera automatiquement inscrit aux épreuves de DEMI-FOND et de TENNIS DE TABLE pour les BCP (à l'épreuve de DEMI-FOND pour les CAP).

Après le 31 janvier, la demande d'épreuve adaptée est accordée uniquement si le handicap est intervenu à partir du 1<sup>er</sup> février 2024.

Les certificats seront adressées soit par voie électronique à [ce.dec7-4@ac-rennes.fr](mailto:ce.dec7-4@ac-rennes.fr) soit par voie postale à l'adresse ci-dessous :

**SERVICE DES EXAMENS PROFESSIONNELS  
DSDEN DU MORBIHAN**

**DEC7-4  
3 allée du général Le Troadec  
CS 72506  
56019 VANNES CEDEX 21**