



**RÉGION ACADÉMIQUE  
ÎLE-DE-FRANCE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Certificat de Spécialisation  
Animation et Gestion de projet dans le Secteur Sportif**

**LIVRET CANDIDAT**

**EXAMEN PONCTUEL TERMINAL**

<b>MUSCULATION</b>	P 3
<b>TENNIS DE TABLE</b>	P 5

**SESSION 2026**

<b>RECTORAT 4 RUE G. ENESCO 94010 CRETEIL CEDEX Tél : 01 57 02 68 46</b>	<b>RECTORAT 3 BD DE LESSEPS 78017 VERSAILLES Tél : 01 30 83 40 41</b>	<b>RECTORAT 12 BOULEVARD D'INDOCHINE 75019 PARIS Tél : 01 44 62 40 40</b>
--	---	---

Cette brochure présente pour les Académies de Paris, Créteil et Versailles les activités physiques et sportives retenues pour la session 2026 du Certificat de Spécialisation AG2S.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante.

Arrêté du 13 avril 2018 :

« Le candidat réalise une démonstration technique de pratique personnelle dans le domaine de compétence :

- Pour la dominante APT : réalisation d'une démonstration technique dans deux des trois champs de compétences suivants : activités physiques d'entretien corporel, activités d'affrontement individuel ou collectif, activités physiques de pleine nature. Le candidat doit satisfaire à un niveau d'exigence technique et sécuritaire qui correspond au niveau de compétence attendu à l'épreuve d'EPS du baccalauréat professionnel dans ces trois familles d'activité. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur trois épreuves.
- ☞ L'épreuve 1 sera un oral et l'épreuve 3 sera un écrit.
- ☞ L'épreuve 2 sera composée d'une prestation orale, et de deux prestations physiques.

ACTIVITÉ 1 :	Musculation
ACTIVITÉ 2 :	Tennis de table

**La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.**

**Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de garantir leur sécurité.**

- ☞ Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes, affectée du coefficient 3 ; elle est transmise au président du jury pour attribution définitive et pour information à la commission académique.
- ☞ En cas de survenance d'une inaptitude au cours des épreuves, il revient aux examinateurs d'apprécier la situation pour :
  - Soit permettre une certification sur une seule épreuve ;
  - Soit ne pas formuler de note s'ils considèrent les éléments d'appréciation trop réduits et mentionner « dispensé de l'épreuve d'éducation physique et sportive ».

**I – CHAMP DE COMPETENCE :**

« Activité Physique d'entretien corporel ».

**II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE**

- Le candidat effectue une séance d'entraînement personnalisée de musculation d'une heure maximum (échauffement compris) en respectant les points suivants :
  - Un thème d'entraînement commun à tous les groupes musculaires ou une différenciation d'objectif selon les groupes musculaires travaillés. Ces choix devront être justifiés par rapport à un mobile personnel.
  - Pour chacun des 3 groupes musculaires, 2 exercices sont attendus dont un maximum à poids de corps par groupe musculaire (poids de corps non obligatoire) à l'exception des abdominaux qui peuvent entièrement se faire à poids de corps. Le candidat choisira parmi les groupes musculaires suivants : pectoraux, bras (biceps, triceps), dorsaux (trapèzes, grand dorsal, lombaires, petit et grand rond), les deltoïdes, les fessiers, les jambes (adducteurs, quadriceps, mollets, ischios-jambiers) et les abdominaux.
  - Le candidat devra connaître sa charge maximale pour programmer ses exercices en fonction du thème d'entraînement en précisant sur la fiche de préparation l'objectif poursuivi, le nom de l'exercice, la méthode d'entraînement, le % de poids, la charge effective et la récupération.

3 thèmes d'entraînement sont possibles :

- Gain de puissance
- Gain de volume musculaire
- Tonification, Renforcement musculaire, Endurance de force

Le candidat à l'aide de sa fiche de préparation évaluera ses ressentis pour réguler si besoin à partir d'une grille fournie le jour de l'épreuve.

**III – PRINCIPE DE PASSATION DE L'ÉPREUVE**

L'épreuve se déroulera en 3 temps :

Temps 1 : Préparation de la séance : A l'aide de la fiche type (en annexe), le candidat prépare, avant l'épreuve, sa séance personnelle. Il peut venir directement avec sa séance écrite mais seulement avec le cadre attendu de préparation.

Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat dispose ensuite d'une heure maximum pour réaliser sa séance (échauffement inclus)

Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 5 min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser

Le candidat aura des temps de questionnements pendant et après la séance.

**IV – ÉLÉMENTS A ÉVALUER (AFLP : attendus de fin de lycée professionnel) :**

- AFLP1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement
- AFLP2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance
- AFLP3 Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort
- AFLP6 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée

## V – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).
- Il peut se présenter avec sa séance écrite s'il a respecté le cadre fourni.

### 1<sup>ère</sup> phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Temps de conception de séance si besoin

### 2<sup>ème</sup> phase :

- Échauffement puis réalisation de la séance 1h

### 3<sup>ème</sup> phase :

- Bilan de séance

## VI – MODALITES D'ÉVALUATION :

Fiche ci-après

REPERES D'EVALUATION					
<b>AFLP1</b>  <i>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</i>	7pts	DEGRE1	DEGRE2	DEGRE3	DEGRE4
	CONCEPTION 3pts	-Le candidat construit une séance dont 2 paramètres au moins sont inexacts parmi la récupération, les répétitions, les séries, les muscles visés, les ateliers. - Mobile non exprimé avec le choix du thème d'entraînement	-Le candidat construit une séance dont 1 paramètre au moins est inexact parmi la récupération, les répétitions, les séries, les muscles visés, les ateliers. - Mobile incohérent en fonction du thème choisi	-Le candidat construit une séance dont les paramètres sont justes. - Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard.	-Le candidat construit une séance dont les paramètres sont justes et personnalisés. - Choix argumenté par un mobile personnalisé.
	<b>POINTS</b>	<b>0.....0.5pt</b>	<b>0.75.....1.5pts</b>	<b>1.75.....2.25pts</b>	<b>2.5.....3pts</b>
	MISE EN ŒUVRE 4pts  Paramètres du mouvement :Posture, respiration, rythme et amplitude	-Le candidat s'engage dans une zone d'effort faible (aucun signe de fatigue) - Le candidat ne maîtrise pas les postures et les amplitudes sur la majorité des exercices	-Le candidat s'engage dans une zone d'effort modérée (fatigue relative) : Un seul observable parmi rougeur sueur, respiration accélérée, tremblement..) - Le candidat maîtrise les postures et les amplitudes mais respiration et le rythme sont inadaptés	-Le candidat s'engage dans une zone d'effort optimale (fatigue visible) - Le candidat maîtrise 3 des 4 paramètres du mouvements sur tous les exercices	-Le candidat s'engage dans une zone d'effort maximale (fatigue très visible, échec sur la dernière série..) -Le candidat maîtrise tous les paramètres du mouvement quelque soit l'exercice proposé.
<b>POINTS</b>	<b>0.....1pt</b>	<b>1.25 .....2pts</b>	<b>2.25.....3pts</b>	<b>3.25.....4pts</b>	
<b>AFLP2</b> <i>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</i>	5pts	DEGRE1	DEGRE2	DEGRE3	DEGRE4
		Le candidat n'éprouve qu'une seule méthode d'entraînement	Le candidat éprouve une seule méthode d'entraînement mais connaît sa méthode et justifie.	Le candidat éprouve au moins 2 méthodes d'entraînement mais peine à justifier.	Le candidat éprouve au moins 2 méthodes d'entraînement et guide ses choix par son vécu et sa connaissance de soi.
		<b>0.....1pt</b>	<b>1.25.....2.5pts</b>	<b>2.75.....4pts</b>	<b>4.25.....5pts</b>

REPERES D'EVALUATION					
<b>AFLP3</b>  <i>Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort</i>	4pts	DEGRE1	DEGRE2	DEGRE3	DEGRE4
	LES RESENTIS Et REGULATIONS	Le candidat ne renseigne pas les ressentis ou relevé incomplet.  Ne régule pas même si la charge est inadaptée  Absence de projection sur la séance suivante  Bilan absent ou sommaire	Le candidat relève des ressentis mais des décalages subsistent entre ce qui est déclaré et ce qui est observé  Des régulations visibles mais souvent à la baisse sans véritable justifications Projection sur la séance suivante peu cohérente  Bilan de séance succinct	Le candidat consigne avec sérieux ses ressentis qui correspondent aux observations du jury.  Il régule mais éprouve des difficultés à se projeter sur la séance suivante en analysant son bilan	Les ressentis consignés par le candidat correspondent à l'observation du jury. Il n'hésite pas à réguler à bon escient et sait justifier ses choix. Il sait comment faire évoluer sa séance au regard d'un bilan pertinent (points forts points faibles)
	<b>POINTS</b>	<b>0.....1pt</b>	<b>1.25 .....2pts</b>	<b>2.25.....3pts</b>	<b>3.25.....4pts</b>
<b>AFLP6</b>  <i>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</i>	4pts	DEGRE1	DEGRE2	DEGRE3	DEGRE4
	ECHAUFFEMENT ETIREMENTS 2pts	Echauffement inexistant  Etirements absents sans raison, incohérents ou mal exécutés	Echauffement succinct  Quelques étirements mais le candidat n'en connaît pas l'utilité pour la musculation	Echauffement standard  S'il ne fait pas d'étirement, après questionnement le candidat le justifie et présente quelques étirements adaptés.	Echauffement adapté au thème et complet  Le candidat connaît tous les étirements adaptés aux groupes musculaires et en connaît les enjeux pendant ou en dehors de la séance.
	<b>POINTS</b>	<b>0.....0.5pt</b>	<b>0.75.....1pt</b>	<b>1.25.....1.5pts</b>	<b>1.75.....2pts</b>
CONNAISSANCES D'ACCOMPAGNEMENT Dopage, calcul de la charge maximale, conseils diététique..	Le candidat ne sait pas répondre à l'oral aux questions ou apporte des réponses incohérentes	Le candidat apporte quelques bonnes réponses ou reste trop superficiel.	Le candidat apporte une majorité de réponses cohérentes et pertinentes	Le candidat maîtrise les sujets abordés et apporte des réponses pertinentes	

VII – ANNEXES :

Fiche de préparation de séance et liste du matériel à disposition.

**CE QU'IL Y A à FAIRE:** -Choisir 3 groupes musculaires avec 2 exercices par groupe ( un seul à poids de corps maximum par groupe) à l'exception des abdominaux qui peuvent se faire en totalité à poids de corps

- Programmer sa séance avec un objectif de son choix pour chaque exercice (max, programme, poids-Vitesse, récup..)
- Pendant la séance à la fin de la série 1 (S1) et de l'ensemble des séries (SF), remplir les ressentis à l'aide de l'échelle fournie
- Préciser si des adaptations et changements ont été effectués

MUSCLES travaillés	OBJECTIF	NOM EXERCICE	Mon MAX	PROGRAMME	Poids et ou Vitesse	Récup	RESSENTIS							
							Niv Diff	Musculaire		Psycho		Respira		Adaptation
<i>Exemple: BICEPS</i>	<i>Prise de masse</i>	<i>BICEPS au 1/2 vis-à-vis</i>	<i>60</i>	<i>4*10 rep à 60%</i>	<i>36</i>	<i>1'30</i>		<i>S1</i>	<i>SF</i>	<i>S1</i>	<i>SF</i>	<i>S1</i>	<i>SF</i>	<i>Régulation</i>
		Exercice1:												
		Exercice2:												
		Exercice1:												
		Exercice2:												
		Exercice1:												
		Exercice2:												

- 1 presse (charge max 200Kg)
- 2 vélos + 1 semi-allongé
- 1 rameur
- 3 vélos elliptiques (dont 1 avec un tableur non fonctionnel)
- 1 stepper
- 2 tapis de course (vitesse max 20 Km/h)
- 1 leg extension (charge max 110Kg)
- 1 curl au pupitre (charge max 60Kg)
- 1 développé-couché (charge max 80kg)
- 1 arche de musculation avec différentes poignées pour poulies hautes et basse (charge max 80Kg)
- 1 leg curl (charge max 50Kg)
- Des espaliers
- 1 barre de traction
- 1 banc incliné

**Petit matériel :**

- 2 box
- Différents haltères entre 1 et 8Kg
- Kettlebell (4, 6 et 8Kg)
- 3 roues à abdos
- Cordes à sauter
- 1 grosse corde
- 1 échelle au sol
- 4 demi-sphères
- 3 élastiques
- Barres de dips
- Steps
- Tapis de sol
- Médecine ball (1Kg, 2Kg,6Kg)

**MATERIELS à DISPOSITION**

## EPREUVE : TENNIS DE TABLE

### I - CHAMP DE COMPETENCE : Activité d'affrontement individuel ou collectif

« Activité d'affrontement individuel ou collectif ».

### II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

- Chaque candidat(e) dispute au moins deux matches contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matches se disputent en deux sets gagnants de 11 points. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.

### III – PRINCIPE DE PASSATION DE L'ÉPREUVE

- 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 matches de la poule. Les candidats sont observés et évalués durant ces temps d'échauffement.
- Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre les sets pour permettre aux candidats d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.
- Pour les AFLP « Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point » et « Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; Résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force. », les évaluateurs positionnent le candidat dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées dans la poule.

### IV – ÉLÉMENTS A ÉVALUER (AFLP : attendus de fin de lycée professionnel) :

- AFLP 1 : Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.
- AFLP 2 : Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force.
- AFLP 4 : Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.
- AFLP 5 : Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie

### IV – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).
- Le candidat pourra jouer avec sa raquette personnelle sous réserve qu'elle soit réglementaire (une plaque rouge et une noire)

#### 1<sup>ère</sup> phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Rappels du règlement Tennis de table.

#### 2<sup>ème</sup> phase :

- Échauffement 15 minutes

#### 3<sup>ème</sup> phase :

- Classement en groupe de niveau (première phase d'évaluation)

#### 4<sup>ème</sup> phase :

- Matches par poules (deuxième phase de l'évaluation)

**V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :**

Cf. fiche épreuve ci-dessous

TENNIS DE TABLE :

<b>AFLP évalués</b>	<b>Points</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>AFLP 1</b> Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.	<b>7</b>	Le projet de jeu du candidat ne permet ni d'exploiter un coup fort, ni d'exploiter une faiblesse de son adversaire, ni de contrer un coup fort de l'adversaire.	Le candidat adopte un projet de jeu permettant soit d'exploiter un coup fort, soit d'exploiter une faiblesse de l'adversaire, soit de contrer un coup fort de l'adversaire.	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux éléments parmi : exploiter ses propres coups forts, exploiter les faiblesses de l'adversaire, contrer les coups forts de l'adversaire.	Le candidat adopte un projet de jeu combinant deux ou trois éléments. Il adapte son projet de jeu au cours même du set en fonction de l'évolution du rapport d'opposition.
		<b>0 – 1 point</b>	<b>1,5 – 3 points</b>	<b>3,5 – 5 points</b>	<b>5,5 – 7 points</b>
<b>AFLP 2</b> Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer. Résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force.	<b>5</b>	Le candidat n'a pas de coup préférentiel efficace. De nombreuses fautes en coup droit et en revers sont réalisées. Son service est une simple mise en jeu. Il n'y a peu voire pas de déplacements.	Le candidat utilise efficacement un coup préférentiel d'attaque ou de défense, en coup droit ou en revers. Son service perturbe l'attaque adverse. Ses déplacements sont réactifs et en retard.	Le candidat utilise efficacement plusieurs coups préférentiels d'attaque ou de défense. Ses services sont variés (différents placements, vitesses ou effets). Ses déplacements sont adaptés à la trajectoire de balle reçue.	Le candidat démontre une efficacité technique et tactique en attaque et en défense grâce à la maîtrise d'un large panel de coups (smashes, blocs, effets coupés et liftés). Son service permet de créer des occasions de marque (schémas tactiques à partir du service) Ses déplacements sont variés. Il se replace.
		<b>0 – 0,5 point</b>	<b>1 – 2 points</b>	<b>2,5 – 3,5 points</b>	<b>4 – 5 points</b>
<b>AFLP 4</b> Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.	<b>5</b>	Le candidat présente de fréquents mouvements d'humeur au cours de la rencontre. Il est peu attentif et fait des erreurs dans le suivi du score.	Le candidat présente quelques mouvements d'humeur au cours de la rencontre. Il arbitre avec sérieux, mais présente quelques hésitations (changement de service par exemple).	Le candidat est respectueux de son adversaire, de lui-même, du matériel, de l'arbitre... Tout au long de la rencontre. Il arbitre sans erreur et sans hésitation.	Le candidat s'engage de manière optimale tout au long de la rencontre, quels que soient le score et les situations. Il arbitre sans erreur et fait respecter le règlement (en rappelant, au besoin, les règles).
		<b>0 – 0,5 point</b>	<b>1 – 2 points</b>	<b>2,5 – 3,5 points</b>	<b>4 – 5 points</b>
<b>AFLP 5</b> Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie.	<b>3</b>	Le candidat s'échauffe avec peu de sérieux.	Le candidat s'échauffe avec sérieux, mais de façon incomplète.	Le candidat s'échauffe avec sérieux.	Le candidat s'échauffe avec sérieux et pertinence (gammes pour l'ensemble des coups techniques maîtrisés).
		<b>0 – 0,5 point</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

## VI – ANNEXES :

- Règlement simplifié.

### **Tirage au sort et décompte des points :**

- Tirage au sort pour le choix du serveur et du camp,
- Une manche se déroule en 11 points secs,

### **Le service :**

- Le serveur doit se placer derrière la table,
- Au service, la balle doit être placée derrière la ligne de fond de la table.
- La balle est présentée dans la paume main ouverte.
- La balle doit être lancée verticalement avant d'être frappée,
- L'échange est engagé dès que la balle est lancée,
- La balle doit toucher son camp puis le camp adverse,
- Une balle qui touche le filet au service et tombe dans le camp adverse est annoncée « balle à remettre ». Le joueur doit resservir autant de fois que cela se produit.

### **Le déroulement de la partie**

#### **Je perds le point si :**

- Je ne renvoie pas la balle sur la 1/2 table adverse,
- La balle de mon adversaire fait 2 rebonds sur ma 1/2 table,
- Je reprends la balle de volée au-dessus de ma 1/2 table,
- Je pose la main libre sur la table pendant le jeu.

#### **L'échange se poursuit si :**

- La balle touche le filet et/ou son montant, avant de rebondir sur la 1/2 table adverse.
- La balle touche la 1/2 table adverse sans passer les montants du filet,
- La balle touche un bord de table.

LIVRET CANDIDAT SESSION 2026