



**RÉGION ACADÉMIQUE
ÎLE-DE-FRANCE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES CAP

DEMI-FOND (800m)	P 3
DANSE INDIVIDUELLE	P 5
TENNIS DE TABLE	P 7

SESSION 2026

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

Cette brochure présente pour l'Académie de Paris, Créteil et Versailles les activités physiques et sportives retenues pour la session 2026 des Examens du CAP.

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

« Les candidats qui relèvent de l'examen ponctuel, choisissent une épreuve, parmi celles proposées en annexe 2 de la circulaire du 27-8-2025 parue au BO n°36 du 25/09/2025 »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **une seule épreuve** :

ACTIVITÉ 1 :	Demi-Fond (800m)
ACTIVITÉ 2 :	Danse individuelle
ACTIVITÉ 3 :	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.

- ☞ L'épreuve est notée sur 20 points. La proposition de note établie par l'évaluateur est transmise à la commission académique d'harmonisation, puis au jury pour l'attribution de la note définitive.

I – CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

- L'épreuve consiste en la réalisation d'un **800m** chronométré par un enseignant à la seconde. La course se réalise en peloton.
- Les élèves réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m

III – PRINCIPE DE PASSATION DE L'ÉPREUVE

- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 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.
- Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.

III – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve se déroule sur piste.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue de sport adéquate (chaussures de sport lacées et vêtements adaptés –short ou survêtement, T-shirt).
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense. Le candidat devra s'y préparer à l'avance et prévoir le jour de l'épreuve une alimentation adaptée à ce type d'effort.

IV – ÉLÉMENTS ÉVALUÉS (AFLP : attendus de fin de lycée professionnel) :

- AFLP : Produire et répartir 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.
- L'appréciation des AFLP 1 et 2 portent sur le temps de course (AFLP1) et la gestion de l'allure (AFLP2), qui doit permettre de maintenir une vitesse de course élevée sur toute la distance du 800 m. Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».
- 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.

V – DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve
- Le candidat indique son temps de référence au jury.

2^{ème} phase :

- Échauffement : 20 minutes maximum. **L'évaluation de la préparation débute dès cet instant.** Le candidat peut utiliser un chronomètre pendant l'échauffement.
- Cinq minutes avant le départ de chaque course, le jury prévient les candidats.

- Avant le départ de la course, le jury confirme le temps référence du candidat.

3^{ème} phase :

- Le candidat réalise l'épreuve. A l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

VI – RÈGLEMENT :

- Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabatement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur sa performance finale.

VII – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. fiche épreuve ci-dessous

DEMI-FOND :

AFL évalués	Points	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
AFLP1 – Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
		0,25	5'11	4'18	2	4'39	3'49	4	4'11	3'21	6	3'50	2'59
					2,25	4'35	3'45	4,25	4'08	3'18	6,25	3'48	2'57
											6,5	3'46	2'55
		0,5	5'05	4'15	2,5	4'31	3'41	4,5	4'05	3'15	6,75	3'44	2'53
		0,75	5'	4'11	2,75	4'27	3'37	4,75	4'02	3'12	7	3'42	2'51
		1	4'55	4'07	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'40	2'49
		1,25	4'51	4'04	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'38	2'47
1,50	4'47	3'59	3,5	4'17	3'27	5,5	3'54	3'03	7,75	3'36	2'45		
1,75	4'43''	3'54''	3,75	4'14''	3'24'	5,75	3'52	3'01	8	3'34	2'43''		
AFLP2 – Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :											
		Supérieur à 15'' d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15 '' d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12'' d'écart = 1,5 pt	Supérieur et compris entre 8 à 9'' d'écart = 2,5 pts	Supérieur et compris entre 5 à 7'' d'écart = 3 pts	Supérieur et compris entre 2 à 4'' d'écart = 4 pts	Identique ou supérieur de 1'' = 5 pts	Inférieur = 6 pts				
AFLP3 – 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 ----- 0,75 pt			Préparation à l'effort incomplète 1 à 1,5 point			Préparation à l'effort adaptée 1,75 à 2,25 points			Préparation à l'effort : progressive et optimale 2,5 à 3 points		
AFLP4 - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation entre 12 et 14 '' 0 -----0,75 pt			Estimation entre 9 et 11'' 1 à 1,5 point			Estimation entre 6 et 8'' 1,75 à 2,25 points			Estimation à 5'' ou moins 2,5 à 3 points		

EPREUVE : DANSE INDIVIDUELLE

I – CHAMP D'APPRENTISSAGE n°3

« Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée ».

II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

- Le candidat présente une chorégraphie d'une durée de 1'30 à 2'.

III – PRINCIPE DE PASSATION DE L'ÉPREUVE

- Le candidat 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, dont la durée de montage ne dépassera pas le temps imparti.

IV – ÉLÉMENTS ÉVALUÉS (AFLP : attendus de fin de lycée professionnel) :

- 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 efficace 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 pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

V – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Les candidats proposeront leur musique exclusivement sur un support numérique équipé d'une prise mini-jack (lecteur mp3 ou téléphone). **Pas d'ordinateur, ni de clé usb, ni de CD.** La musique doit être téléchargée sur le support. S'il s'agit d'un téléphone, celui-ci devra être en mode avion et sans code d'accès.
- La prestation se déroule dans un espace de 8m x 10m (salle de danse ou gymnase). Le public est exclusivement constitué du jury et des autres candidats.
- Si le(s) candidat a (ont) choisi d'utiliser des accessoires et / ou des décors, il(s) devra(ont) les fournir personnellement et les installer rapidement.

VI – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. fiche épreuve ci-dessous

AFL évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 - 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 -----3,5pts	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 -----6pts	Le candidat agit pour exprimer. Il interprète son propos et tente de capter l'attention du spectateur. 6.5 pts-----8pts
AFLP2 - 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. 0 pt -----1 pt	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
AFLP3 - 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 pt	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
AFLP4 - 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 pt est attribuée aux prestations dépassant de 10 secondes (en + ou en -) l'exigence de durée (1'30 à 2')					

EPREUVE : TENNIS DE TABLE

I - CHAMP D'APPRENTISSAGE n°4

« Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner ».

II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

- Chaque candidat(e) dispute plusieurs matches contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matches se disputent en deux sets gagnants de 11 points secs. 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 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.
- Gymnase couvert mettant à disposition du matériel spécifique permettant l'évaluation.

IV – ÉLÉMENTS ÉVALUÉS (AFLP : attendus de fin de lycée professionnel) :

- 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.

V – 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^{ère} phase :

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

2^{ème} phase :

- Échauffement 15 minutes

3^{ème} phase :

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

4^{ème} phase :

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

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

TENNIS DE TABLE :

AFL 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.	Il recherche la rupture sur les balles favorables non provoquées	Il recherche la mise en difficulté dès le service et produit des attaques sur la plupart des balles sans distinction	Il construit la rupture sur plusieurs coups
		Gain des matchs 0 -----1,5 pts	Gain des matchs 2 ----- 3,5 pts	Gain des matchs 4 ----- 6 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	- Le service est une simple mise en jeu et reste aléatoire. - Le jeu d'attaque est lent, les balles sont majoritairement frappées à plat vers le haut et ne favorisent pas les occasions de marque. - La défense est inefficace, le joueur, souvent immobile, est dépassé sur les balles excentrées ou accélérées. 0 -----1 pt	- Le service est assuré et joué plat. - L'attaque se résume à des gestes explosifs, peu assurés. - Le candidat défend en réagissant tardivement et sans remplacement. La continuité est rarement assurée sur balle accélérée. 1,5 ----- 2,5 pts	- Le service est varié en direction, souvent tendu, mais sans effet réel. - L'attaque est assurée sur les balles faciles et variées en direction. - La défense est assurée par une bonne mobilité et un début de remplacement. 3 -----4,5 pts	- Le candidat produit des effets au service et parfois en cours d'échange. - Le geste d'attaque est fluide et contrôlé, puissant ou placé. - La défense permet la continuité du jeu sur une ou plusieurs attaques successives. 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	- Le candidat individualise son échauffement - Il utilise ce moment pour identifier les caractéristiques de l'adversaire. 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.	3	Il intègre difficilement les règles. 0 ----- 0,5 pt	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

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.