



EPREUVES D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Examen ponctuel terminal des CAP

SESSION 2023

RECTORAT DE BORDEAUX

5, rue Joseph de Carayon Latour CS 81499 33060 BORDEAUX Cedex

Tel : 05 57 57 38 19 Fax : 05 57 57 39 77

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (CNED), les candidats scolarisés dans des centres d'apprentis non habilités, les candidats sportifs de haut niveau ne pouvant pas passer les épreuves de CCF, 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.

ACADEMIE DE BORDEAUX

EPS - Examen terminal -
CAP

Les candidats choisissent **une** activité parmi :

(Arrêté du 3 avril 2019, NOR : MENE1908621A, + circulaire du 17/07/2020)

Liste des activités nationales proposées pour l'examen ponctuel terminal (pas d'activité académique)

APSA N° 1 :	DEMI-FOND
APSA N° 2 :	TENNIS DE TABLE
APSA N° 3 :	DANSE

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

☞ CANDIDATS DECLARES INAPTES PARTIELS OU HANDICAPES PHYSIQUES :

☞ Les candidats reconnus inaptes partiels ou handicapés physiques et classés dans un groupe de handicap par l'autorité médicale scolaire sont évalués sur une épreuve adaptée.

☞ Ces candidats choisiront **une épreuve** parmi celles proposées ci-dessus, dès lors que leur degré d'inaptitude ou de handicap le permet.

DESCRIPTIF DES EPREUVES

Demi-fond

Tennis de Table

Danse

**DEMI-FOND
(CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1)**

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.
- ☞ 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.
- ☞ La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

ELEMENTS EVALUES :

- ☞ 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.
- ☞ 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.

MODALITES D'EVALUATION :

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFLP évalué	Points	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Notes	Filles	Gars	Notes	Filles	Gars	Notes	Filles	Gars	Notes	Filles	Gars
AFLP1 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	3'21	6	3'47	2'57
					2,25	4'32	3'42	4,25	4'08	3'18	6,25	3'44	2'54
		0,5	4'57	4'07	2,5	4'29	3'39	4,5	4'05	3'15	6,75	3'38	2'50
		0,75	4'53	4'03	2,75	4'26	3'36	4,75	4'02	3'12	7	3'35	2'48
		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
AFLP2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	6	Motricité inappropriée - 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)			Motricité inefficace - 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)			Motricité efficace mais énergivore - 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			Motricité efficiente - Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés - Foulée en cycle avant. Ceintures gainées, solitaires 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)		
		0 pt ----- 1 pt			1,5 pts -----2,5 pts			3 pts -----4,5 pts			5 pts -----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			Préparation à l'effort incomplète			Préparation à l'effort adaptée			Préparation à l'effort : progressive et optimale		
		0 pt ----- 0,5 pt			1 point			2 points			3 points		
AFLP4 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	3	Estimation à + ou - 8"			Estimation à + ou - 6"			Estimation à + ou -4"			Estimation à + ou - 2"		
		0 pt ----- 0,5 pt			1 point			2 points			3 points		
		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.											

TENNIS DE TABLE (CHAMP D'APPRENTISSAGE N°4)

PRINCIPES DE PASSATION DE L'EPREUVE :

- ☞ 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.

ELEMENTS EVALUES :

- ☞ 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.

MODALITES D'EVALUATION :

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFLP évalué	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	Il construit la rupture sur plusieurs coups
		Gain des matchs 0 pt ----- 1,5 pt	Gain des matchs 2 pts -----3,5 pts	Gain des matchs 4 pts -----6 pts	Gain des matchs 6,5 pts -----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	- 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	- 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	- 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
		0 pt ----- 1 pt	1,5 pts -----2,5 pts	3 pts -----4,5 pts	5 pts -----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	Le candidat s'échauffe de façon succincte et incomplète	Le candidat met en place une routine d'échauffement ancrée sur la reproduction d'un modèle	- Le candidat individualise son échauffement - Il utilise ce moment pour identifier les caractéristiques de l'adversaire
		0 pt ----- 0,5 pt	1 point	2 points	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	Il met en œuvre partiellement ou sans grande assurance les règles retenues	Il comprend et fait appliquer les règles principales	Il respecte et fait respecter l'ensemble des règles et règlement retenus
		0 pt ----- 0,5 pt	1 point	2 points	3 points

DANSE
(CHAMP D'APPRENTISSAGE N°3)

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.

ELEMENTS EVALUES :

- ☞ 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.

MODALITES D'EVALUATION :

Le tableau ci-après récapitule l'ensemble des modalités :

AFLP évalué	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	Le candidat agit pour lui-même plus qu'il n'exprime. Il assume difficilement le regard des spectateurs	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	Le candidat agit pour exprimer. Il interprète son propos et tente de capter l'attention du spectateur
		0 pt ----- 1,5 pt	2 pts -----3,5 pts	4 pts -----6 pts	6,5 pts -----8 pts
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	La motricité s'éloigne du quotidien mais comporte des approximations, une tonicité mal régulée, des déséquilibres mal maîtrisés ... au service d'un projet inégal	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	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
		0 pt ----- 1 pt	1,5 pts -----2,5 pts	3 pts -----4,5 pts	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	Préparation partielle et succincte ou « copiée »	Préparation complète et autonome	Préparation structurée, générale et spécifique avec prise de repères dans l'espace et répétition des passages importants
		0 pt ----- 0,5 pt	1 point	2 points	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	Candidat momentanément déconcentré. Scénario sans surprise et monocorde. Oublis visibles	Candidat concentré sur son exécution. Scénario construit autour d'un propos qui s'enrichit de contraste. Oublis possibles rattrapés rapidement	Candidat concentré sur son interprétation. Scénario construit pour capter et maintenir l'intérêt du spectateur. Prestation mémorisée. Déroulement fluide
		0 pt ----- 0,5 pt	1 point	2 points	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')			