



CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE (CAP)

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

ÉPREUVES PONCTUELLES OBLIGATOIRES

Tennis de table

Livret du candidat

En référence à l'arrêté du 30/08/2019 (B.O. n°35 du 26/09/2019) et la circulaire du 17/07/2020 ([B.O. n°31 du 30/07/2020](#)) et la circulaire du 13 septembre 2024 (BO n°36 du 26 septembre 2024), cette brochure présente pour l'Académie d'AMIENS les activités physiques et sportives retenues pour les Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

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

- Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve.
- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **une épreuve** parmi :
 - Course de demi-fond
 - Tennis de table
 - Danse

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

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir sa sécurité.

Chaque épreuve est notée sur 20. Elle correspond à la note finale obtenue pour l'épreuve d'EPS par chacun des candidats.

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur une activité, pour laquelle l'évaluation s'effectue en général au cours d'une demi-journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

EPREUVE : TENNIS DE TABLE

I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve débute par un échauffement de 15 à 20 minutes au cours duquel le candidat peut utiliser le matériel (raquette, balles, table, plots si nécessaire).
- Deux phases se succèdent ensuite :
 - 1- Une phase de repérage des niveaux de jeu sous forme d'une montante – descendante (tie-break) à l'issue de laquelle les candidats sont regroupés par poule de 3 ou 4 joueurs de niveau proche.
 - 2- Une phase de match, au cours de laquelle le candidat rencontre des adversaires de niveau très proche. Les rencontres se jouent en 2 sets de 11 points secs (modalité tie-break). Chaque match est arbitré par un joueur du groupe.
Un temps de 2 minutes est laissé aux candidats avant chaque match de groupe.

Évaluation sur 20 points :

-8 points sur identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.

-6 points sur 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.

-3 points sur l'échauffement.

-3 points sur l'arbitrage.

CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

Des vestiaires sont à disposition, rappel de ne pas laisser d'objets de valeur dans vos effets personnels.

L'épreuve se déroule dans un gymnase au sein duquel sont installés plusieurs terrains aux dimensions règlementaires.

Le candidat se présentera avec une tenue de sport adaptée à la pratique d'un sport de raquette en salle : des chaussures de sport propres et lacées, short ou survêtement et T-shirt sont indiqués.

Le candidat devra se munir de sa propre raquette. Des volants en plastique sont en revanche mis à disposition.

Le candidat ne peut pas bénéficier d'aides extérieures pendant l'épreuve et de supports numériques, de montres, de téléphone portable ... pendant toute la durée de l'épreuve.

5 DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^{ère} phase :

Accueil des candidats avec leur pièce d'identité et leur convocation. Chacun signe la feuille d'émargement.

Le jury précisera le déroulement de l'épreuve et les modalités d'évaluation.

2^{ème} phase :

L'épreuve débute par un échauffement d'une durée de 15 minutes. Il est mené en autonomie par le candidat. L'évaluation de l'échauffement est réalisée pendant ce temps de préparation. Le candidat peut utiliser le matériel pour procéder à cette mise en activité (raquette, balle, table et plots si nécessaire) et s'associer avec un autre candidat pour réaliser des échanges ou des gammes d'exercices ciblés.

3^{ème} phase :

Une phase de match découpée en 2 temps (match en montante-descendante et match de groupe) au cours desquels les candidats sont évalués sur leur niveau de pratique. Chaque match est arbitré par un joueur du groupe. Les connaissances et compétences des candidats en lien avec le respect du jeu et des règles sont évaluées entre autres à cette occasion.

6 CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DE L'ÉPREUVE – POINTS DE VIGILANCE :

Préparation :

L'épreuve de tennis de table nécessite une préparation importante de la part de chaque candidat(e).

La prestation physique de l'épreuve est individuelle.

L'épreuve et les critères d'évaluation retenus impliquent que le candidat dispose de connaissances règlementaires précises (arbitrage).

Le développement des compétences pratiques dans l'activité doit s'orienter sur l'amélioration de la variété et de la qualité des actions de frappes mais également, et dans le même temps, autour des dimensions stratégiques du jeu.

Il est opportun de prévoir une alimentation adaptée la veille et le jour de l'épreuve.

Règlement simplifié

- *Tirage au sort et décompte des points :*

- Tirage au sort pour le choix du serveur et du camp,
- Une manche ne se déroule en 11 points,
- 2 services chacun.

- *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.

Ponctualité :

Les candidats doivent se présenter au jour et heure indiqués sur la convocation. Il est rappelé qu'un appel nominatif des candidats convoqués aux épreuves ponctuelles obligatoires d'EPS est réalisé par le coordonnateur du jury avant le début des prestations physiques. Cependant, le chef de centre peut, à titre exceptionnel, lorsque le retard est lié à un événement indépendant de la volonté du candidat, autoriser ce dernier à composer à un horaire décalé en accord avec le responsable de l'épreuve.

3- MODALITES D'EVALUATION :

	Critères d'évaluation	Points en fonction de la proportion de matchs gagnés	
		Filles	Garçons
AFLP1 - Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer	Le candidat se focalise uniquement sur le renvoi	0 à 1.75	0 à 1.25
	Il recherche la rupture sur les balles favorables non provoquées	2.25 à 3.75	1.75 à 3.25
	Il recherche la mise en difficulté dès le service et produit des attaques sur la plupart des balles	4.25 à 6.25	3.75 à 5.75
	Il construit la rupture sur plusieurs coups	6.75 à 8	6.25 à 8
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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 à 1.25	0 à 0.75
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	1,75 à 2,75	1.25 à 2.25
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	3.25 à 4.75	2.75 à 4.25
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 attaque 	5.25 à 6	4.75 à 6

AFLP3 - Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.	Absence d'échauffement ou échauffement inefficace.	0 à 0.5
	Le candidat s'échauffe de façon succincte et incomplète.	1
	Le candidat met en place une routine d'échauffement ancrée sur la reproduction d'un modèle.	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat individualise son échauffement • Il utilise ce moment pour identifier les caractéristiques de l'adversaire. 	3
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 à 0.5
	Il met en œuvre partiellement ou sans grande assurance les règles retenues.	1
	Il comprend et fait appliquer les règles principales.	2
	Il respecte et fait respecter l'ensemble des règles et règlement retenus.	3

4- ANNEXES :

Rappel du programme EPS concernant le champ d'apprentissage 4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner

Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) visés en CAP :

- **AFLP1** : Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.
- **AFLP2** : Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.
- **AFLP3** : Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.
- **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.