

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des
Certificat d'Aptitude Professionnelle

EPREUVES OBLIGATOIRES

Session 2026

Rectorat de l'académie de Toulouse
75, rue Saint Roch
31400 Toulouse

GENERALITES sur le CONTROLE PONCTUEL d'EPS

En référence aux textes :

- Arrêté du 30 août 2019 (JORF n°0206 du 5 septembre 2019)
- Circulaire du 17 juillet 2020
- Circulaire du 13 septembre 2024
- BO n°36 du 26 septembre 2024

Cette brochure présente pour l'Académie de Toulouse, 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 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 les centres de formation d'apprentis non habilités.

☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur une épreuve choisie dans la liste ci-dessous.

Demi-Fond (800 m)

Tennis de table

Danse

☞ **L'absence à l'épreuve d'EPS, entraîne l'élimination du candidat au CAP** (article D337- 16 du code de l'éducation : « Lorsqu'un candidat est déclaré absent à une ou plusieurs épreuves, le diplôme ne peut lui être délivré »).

En cas d'inaptitude, pour raison médicale, survenue avant le jour de l'épreuve, le candidat doit se présenter (ou un représentant dans le cas d'une inaptitude totale reconnue invalidante) sur le centre d'examen muni d'un certificat médical valide et de la convocation.

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

Fiche candidat : DEMI-FOND

Certificat d'aptitude professionnelle

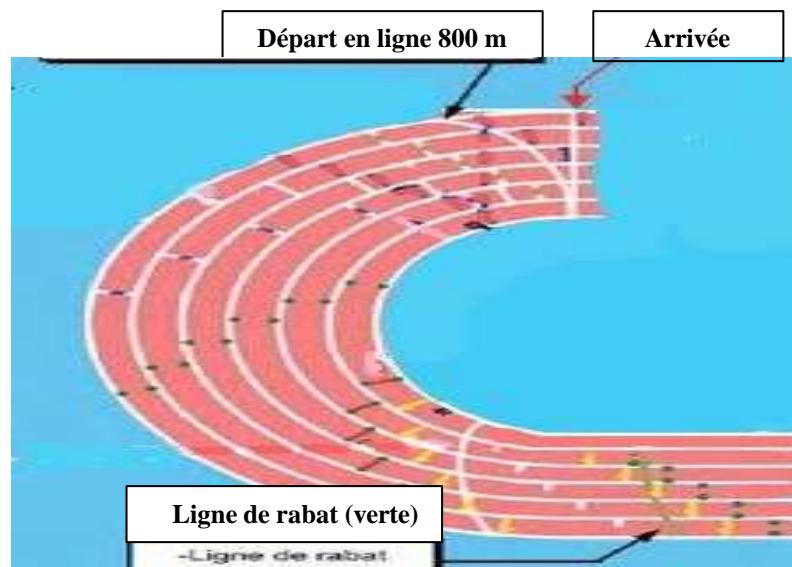
Épreuve obligatoire en ponctuel – Session 2026

I Description de l'épreuve :

L'épreuve consiste en la réalisation d'un 800 m, en peloton, chronométré par un enseignant à la seconde. Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 mètres. La course se déroule sur une piste de 400m.

Le départ s'effectue en ligne, les candidats sont autorisés à se rabattre après 110m (ligne de rabat).

Schéma descriptif des lignes sur la piste



II Conditions de l'épreuve :

Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant le début de l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

Au moment de l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence qui sert à la constitution des séries.

Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une **pénalité de 1 point** sera appliquée sur sa performance finale.

À l'issue de sa course le candidat estime son temps à la seconde.

Le temps de passage au premier tour pourra lui être rappelé.

III Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- L'épreuve se déroule sur une piste de 400 m.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- L'épreuve de demi-fond est une épreuve intense et il est vivement conseillé de se préparer à ce type d'effort.

IV Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) : BO n°36 du 26 septembre 2024

AFLP 1 « Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record ».

AFLP 2 « 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 800m. Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».

AFLP 3 « Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée ».

AFLP 4 « Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement ».

V Déroulement de l'épreuve :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, le candidat donne au jury son temps de référence).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase :

- Échauffement : 15 à 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement et de préparation est observé et noté par le jury.**

3ème phase :

- A l'issue du 800 m, le candidat donne au jury l'estimation de sa performance chronométrique.

VI Notation : BO n°36 du 26 septembre 2024. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

Épreuve obligatoire en ponctuel : référentiel demi-fond (BO n° 36 du 26 septembre 2024)

AFLP évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
AFLP1 – Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Performance maximale	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
			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	Gestion de l'allure de course	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	Échauffement	Préparation à l'effort absente.			Préparation à l'effort incomplète.			Préparation à l'effort adaptée.			Préparation à l'effort : progressive et optimale.		
			0 à 0,75 pt			1 à 1,5 pt			1,75 à 2,25 pts			2,5 à 3 pts		
AFLP4 – Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 12 et 14".			Estimation comprise entre 9 et 11".			Estimation comprise entre 6 et 8".			Estimation à 5" ou moins.		
			0 à 0,75 pt			1 à 1,5 pt			1,75 à 2,25 pts			2,5 à 3 pts		

Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une **pénalité de 1 point** sera appliquée sur sa performance finale.

Aucune note n'est communiquée au candidat.

Fiche candidat DANSE

Certificat d'aptitude professionnelle

Épreuve obligatoire en ponctuel – Session 2026

I Description de l'épreuve :

Le candidat présente une chorégraphie d'une durée de 1 minute 30 secondes à 2 minutes 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.

II Conditions de l'épreuve :

Le candidat est observé et évalué dès le temps d'échauffement et de préparation.

Une pénalité de 1 point est attribuée aux prestations dépassant de 10 secondes (en + ou en -) l'exigence de durée (1'30'' à 2').

III Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité, sa convocation, son CD ou sa clé USB.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- Le choix de l'activité danse nécessite une pratique régulière dans cette activité.

IV Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) :BO n°36 du 26 septembre 2024

AFLP 1 « S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention ».

AFLP 2 « Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue ».

AFLP 3 « Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée ».

AFLP 4 « 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 Déroulement de l'épreuve :

1ère phase :

Accueil des candidats (appel collectif, vérification d'identité, vérification du support musical).

Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase :

Échauffement : 15 à 20 minutes maximum. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement et de préparation est observé et noté par le jury.**

3ème phase :

Réalisation de la prestation scénique.

VI Notation : BOEN n° 36 du 26-09-2024. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

		Épreuve obligatoire en ponctuel : référentiel DANSE (BOEN n°36 du 26-09-2024)			CAP Session 2026
AFLP évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 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 à 1,5 point	Le candidat agit pour lui-même plus qu'il n'exprime. Il assume difficilement le regard des spectateurs. 2 à 3,5 points	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 à 6 points	Le candidat agit pour exprimer. Il interprète son propos et tente de capter l'attention du spectateur. 6,5 à 8 points
AFLP 2 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 à 1 point	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 à 2,5 points	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 à 4,5 points	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 à 6 points
AFLP 3 Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée	3	Préparation absente, à peine esquissée ou inadaptée. 0 à 0,5 point	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
AFLP 4 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 à 0,5 point	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').

Fiche candidat : TENNIS DE TABLE

Certificat d'aptitude professionnelle

Épreuve obligatoire en ponctuel – Session 2026

I Description de l'épreuve :

Chaque candidat dispute plusieurs matchs contre des adversaires de niveau proche dans des poules homogènes. Les matchs se disputent en 2 sets gagnants de 11 points secs. Ils sont arbitrés par un joueur de la poule.

II Conditions 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.
L'épreuve se déroule dans une salle avec des tables réglementaires. Le candidat peut jouer avec sa raquette sous réserve qu'elle soit réglementaire (une plaque rouge et une noire). Les raquettes et les balles peuvent également être fournies.

III Aide à la préparation :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
- Le candidat doit se présenter avec une tenue adéquate.
- Il est vivement conseillé de se préparer à cette épreuve par une pratique régulière sur un temps suffisamment long.

IV Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP) : BO n°36 du 26 septembre 2024

AFLP 1 « Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point ».

AFLP 2 « 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 3 « Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation ».

AFLP 4 « 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 Déroulement de l'épreuve :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité).
- Présentation de l'épreuve par un membre du jury.

2ème phase

- Échauffement : les candidats disposent d'un temps d'échauffement d'au moins 15 minutes avant le début de l'épreuve. L'évaluation débute dès cet instant. **Ce temps d'échauffement et de préparation est observé et noté par le jury.**

3ème phase :

- La phase de « montante - descendante » permettra de constituer des poules homogènes pour les rencontres. Le temps de jeu sera de 2 minutes 30.

4ème phase :

- Dans chaque poule, le candidat dispute au moins 2 rencontres et en arbitre au moins une. Une rencontre se joue en 2 sets de 11 points secs.
- Le candidat sera noté par le jury lors de la phase d'arbitrage.

VI Notation : BO n°36 du 26 septembre 2024. La note sur 20 est décomposée de la manière suivante

		Épreuve obligatoire en ponctuel : Référentiel TENNIS de TABLE (BOEN n° 36 du 26-09-2024)			CAP Session 2026
AFLP évalués	Points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 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 à 1,5 point	Gain des matchs 2 à 3,5 points	Gain des matchs 4 à 6 points	Gain des matchs 6,5 à 8 points
AFLP 2 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"> 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 point	<ul style="list-style-type: none"> Le service est assuré et joué à 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 à 2,5 points	<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 à 4,5 points	<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 attaques successives. 5 à 6 points
AFLP 3 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 à 0,5 point	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 son adversaire. 3 points
AFLP 4 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 à 0,5 point	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. 3 points

