



**ACADÉMIE
DE NICE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

E d u c a t i o n p h y s i q u e e t s p o r t i v e

**EXAMEN PONCTUEL TERMINAL
AU
CERTIFICAT D'APTITUDE
PROFESSIONNELLE**

Livret candidat



Epreuves Ponctuelles obligatoires au Certificat d'aptitude professionnelle

LIVRET CANDIDAT - ACADEMIE DE NICE

A partir de la session 2025

Ce livret présente les Activités Physiques, Sportives et Artistiques
A l'examen du Certificat d'Aptitude Professionnelle.

Textes officiels en vigueur :

- Arrêté du 30 août 2019 paru au BO n°35 du 26 septembre 2019
- Circulaire du 13 septembre 2024 parue au BOEN n°36 du 26 septembre 2024

Candidats concernés par cette épreuve :

Art 3 : « 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 ».

Peuvent bénéficier d'un examen ponctuel terminal, les candidats sportifs de haut niveau, inscrits sur la liste nationale arrêtée par le ministre chargé des sports, les espoirs ou partenaires d'entraînement, inscrits sur les listes arrêtées par les préfets de région.

Modalités d'organisation et d'évaluation.

*Le contrôle terminal s'effectue sur **une épreuve** choisie au moment de son inscription à l'examen.*

A la clôture des inscriptions une confirmation est retournée au candidat. Il est nécessaire de vérifier toutes les informations et signaler au service des examens le cas d'erreur. Aucun changement d'activité ne sera possible le jour de l'épreuve.

3 activités sont proposées :

| |
|-----------------------------------|
| Demi-Fond (800 M) |
| Danse - Chorégraphie individuelle |
| Tennis de Table en simple |

- ✓ A son inscription, le candidat est réputé apte à l'épreuve laquelle il s'inscrit.
- ✓ En cas d'inaptitude totale avant la session d'examen, le candidat sera considéré comme dispensé. Un justificatif, (certificat médical est à transmettre à la DEC).
- ✓ **Une absence** à cet examen terminal sans justification valable entraîne la non délivrance du diplôme en référence au paragraphe 2 de la circulaire du 17 juillet 2020.
- ✓ **L'épreuve est notée sur 20** selon les référentiels présentés ci-dessous.
- ✓ La note finale obtenue est arrondie au point entier le plus proche.
- ✓ Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de connaître et maîtriser les critères d'évaluation et garantir leur sécurité.
- ✓ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve muni de :
 - Sa convocation et d'une pièce d'identité carte nationale d'identité ou passeport (carte de bus ou carte vitale ne sont pas recevables).
 - Une tenue adaptée pour chaque épreuve.

DEMI - FOND

800 mètres



CAP : EPREUVE DE DEMI-FOND (800 mètres)

« Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée »

ATTENDUS DE FIN DE LYCEE PROFESSIONNEL CAP

- Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- La gestion de course 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 »
- Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

DESCRIPTION DE L'EPREUVE

Le candidat réalise une course de 800 mètres chronométrée à la seconde par un jury.

Les candidats réalisent leur course sans montre ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Pendant la course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première

1^{ère} phase :

Accueil des candidats (explication sur le déroulement et les modalités de l'épreuve).

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

2^{ème} phase : Première partie de l'évaluation.

Echauffement libre de 15 à 20 minutes. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.

3^{ème} phase : Deuxième partie de l'évaluation.

Course de 800m.

A l'issue de la course, le candidat donne au jury une estimation de son temps à la seconde et celle-ci sera prise en compte dans la notation.

MODALITES DE L'EPREUVE

L'épreuve se déroule sur une piste de 250 ou de 400 mètres, des repères (plots) sont positionnés au sol pour étalonner la piste.

Un temps de passage est communiqué aux candidats aux 400 mètres

Le candidat effectue cette épreuve sans montre, sans chronomètre et sans téléphone portable.

Une tenue adaptée est exigée. (Chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).

Règlement : Aucune consigne concernant le déroulement réglementaire d'un 800m ne sera donnée par le jury, 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.**

REPARTITION DES POINTS POUR L'ÉVALUATION

- ❖ Le temps de la performance de la course est noté sur 8 points.
- ❖ La gestion de l'allure de course est notée sur 6 points.
- ❖ L'échauffement est noté sur 3 points.
- ❖ L'estimation de sa performance est notée sur 3 points.

BO

Bulletin officiel 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" | 4'16" | 2 | 4'39" | 3'49" | 4 | 4'11" | 3'21" | 6 | 3'50" | 2'59" |
| | | | | | | 2,25 | 4'35" | 3'45" | 4,25 | 4'06" | 3'16" | 6,25 | 3'46" | 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 | Echauffement | Préparation à l'effort absente. 0 à 0,75 pt | | | Préparation à l'effort incomplète. 1 à 1,5 pt | | | Préparation à l'effort adaptée. 1,75 à 2,25 pts | | | Préparation à l'effort : progressive et optimale. 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". 0 à 0,75 pt | | | Estimation comprise entre 9 et 11". 1 à 1,5 pt | | | Estimation comprise entre 6 et 8". 1,75 à 2,25 pts | | | Estimation à 5" ou moins. 2,5 à 3 pts | | |

DANSE

CHOREGRAPHIE

INDIVIDUELLE



CAP : EPREUVE DE DANSE-Chorégraphie individuelle

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

ATTENDUS DE FIN DE LYCEE PROFESSIONNEL CAP

- S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.
- Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.
- Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.
- Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

DESCRIPTION DE L'EPREUVE

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

1^{ère} phase :

Accueil des candidats (explication sur le déroulement et les modalités de l'épreuve).

2^{ème} phase : L'évaluation débute dès cet instant

Le candidat dispose d'un temps de préparation de 15 à 20 minutes.

Ce temps, observé par le jury, fait partie de l'épreuve.

3^{ème} phase : La composition.

Le candidat présente sa composition chorégraphique comprise entre 1min 30 et 2min.

Un seul passage par candidat.

Le candidat fournit le support sonore, s'il en a un, de sa composition chorégraphique sous un format numérique MP3 sur clef USB uniquement.

MODALITES DE L'EPREUVE

- L'épreuve se déroule dans un espace de 8m (en profondeur) x 10m matérialisé aux 4 coins (salle de danse ou gymnase).
- Le public est exclusivement constitué du jury et des autres candidats, le public extérieur n'est pas autorisé.
- La mise en place ou le retrait d'éléments de décor ou de scénographie apportés par le candidat ne doivent pas excéder 1 minute. Tout élément qui pourrait souiller ou endommager l'espace n'est pas autorisé.
- Le montage sonore « éventuel » prévu pour la composition doit être calé du début à la fin de la composition (durée entre 1'30 et 2' précisément). Une pénalité d'1 point est attribuée pour tout dépassement de plus ou moins 10 secondes.
- Le silence est autorisé et sera utilisé si le montage sonore ne fonctionne pas.
- La clef USB doit contenir uniquement le morceau destiné à l'épreuve (une seule piste).
- Le téléphone portable comme support musical est strictement interdit

CONSIGNES ET REMARQUES IMPORTANTES

- Prendre le temps de lire attentivement la grille d'évaluation en page 9.
- Eviter l'absence de thème. Il est préconisé de préparer par écrit un document présentant le titre pour la chorégraphie et quelques mots sur ce que l'on souhaite exprimer.
- Une tenue en lien avec son thème est souhaitable, un costume qui puisse appuyer la chorégraphie.
- Pour le support sonore, éviter les musiques trop porteuses impliquant le mime des paroles.
- Eviter les reprises de clips vidéo.
- Si vous utilisez le silence, prévenir le jury avant la présentation de la composition.
- Une sauvegarde peut être effectuée sur un appareil personnel (type MP3), mais elle ne devra en aucun cas être le support principal. Le candidat devra de plus, se munir de son câble avec port USB ou prise jack.
- Si le candidat s'arrête dans sa chorégraphie, suite à un trou de mémoire, le jury encouragera ce dernier à poursuivre, un deuxième passage n'est pas autorisé (sauf cas exceptionnel estimé par le président de jury).

REPARTITION DES POINTS POUR L'ÉVALUATION

- ❖ L'engagement moteur au service d'une intention est noté sur 8 points.
- ❖ L'utilisation de technique efficaces pour enrichir sa motricité est notée sur 6 points
- ❖ Sa préparation est notée sur 3 points
- ❖ Sa mémorisation et concentration sont notées sur 3 points

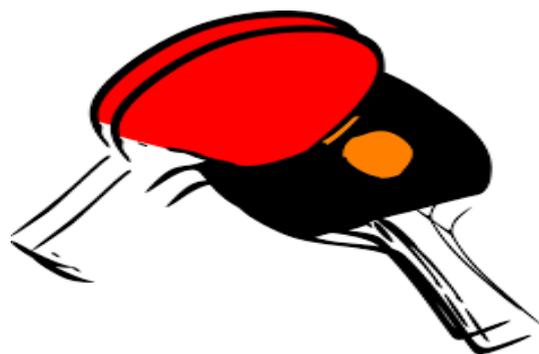
BO

Bulletin officiel n° 36 du 26 septembre 2024

| AFLP 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 à 1,5 pt | Le candidat agit pour lui-même plus qu'il n'exprime. Il assume difficilement le regard des spectateurs. 2 à 3,5 pts | 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 pts | Le candidat agit pour exprimer. Il interprète son propos et tente de capter l'attention du spectateur. 6,5 à 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. 1,5 à 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 à 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 à 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 à 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 à 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 point est attribuée aux prestations dépassant de 10 secondes (en + ou en -) l'exigence de durée (1'30 à 2') | | | |

TENNIS DE TABLE

EN SIMPLE



CAP : EPREUVE TENNIS DE TABLE EN SIMPLE

« Conduire un affrontement interindividuel pour gagner »

ATTENDUS DE FIN DE LYCEE PROFESSIONNEL CAP

- Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.
- 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.
- Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.
- 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.

DESCRIPTION DE L'EPREUVE

Les candidats sont regroupés en poule de 3 à 4 joueurs de niveau homogène.

Dans chaque poule, le candidat dispute au moins deux rencontres contre des adversaires différents.

Une rencontre se joue en 2 sets de 11 points, en cas d'égalité un set de 5 points secs.

Les règles essentielles sont celles du tennis de table.

Alternance des rôles de joueurs ou arbitres.

1^{ère} phase :

Accueil des candidats (explication sur le déroulement, les modalités de l'épreuve, rappel sur le règlement du tennis de table).

2^{ème} phase : Ce temps d'échauffement de minimum 15 minutes est observé et évalué par le jury

Echauffement libre.

Poursuite de l'échauffement sous forme de « montées-descentes » dont l'organisation est laissée à la liberté des présidents de l'activité. Elle a pour but de classer les candidats par niveau de jeu. À tout moment, les membres du jury peuvent intervenir et changer les candidats de terrain.

3^{ème} phase : Matches.

À l'issue de la phase montante, descendante, les jurys placent les candidats par poules de 3 ou 4 selon les niveaux constatés. Chaque candidat fait alors 2 rencontres avec deux adversaires différents de niveau proche.

MODALITES DE L'EPREUVE

L'épreuve se déroule dans un gymnase.

Une tenue adaptée est exigée. (Chaussures de sport lacées et vêtements adaptés).

Le candidat peut apporter sa raquette personnelle réglementaire.

REPARTITION DES POINTS POUR L'ÉVALUATION

- ❖ Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point est noté sur 8 points.
- ❖ 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 est notée sur 6 points.
- ❖ Se préparer physiquement est noté sur 3 points.
- ❖ 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 sont notés sur 3 points.

BO

Bulletin officiel n° 36 du 26 septembre 2024

| AFLP 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. Gain des matchs 0----- 1,5 pt | Il recherche la rupture sur les balles favorables non provoquées. Gain des matchs 2----- 3,5 pts | Il recherche la mise en difficulté dès le service et produit des attaques sur la plupart des balles. Gain des matchs 4----- 6 pts | Il construit la rupture sur plusieurs coups. 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 | <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. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p> | <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. <p style="text-align: center;">1,5 à 2,5 pts</p> | <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. <p style="text-align: center;">3 à 4,5 pts</p> | <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. <p style="text-align: center;">5 à 6 pts</p> |
| 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 à 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Le candidat individualise son échauffement • Il utilise ce moment pour identifier les caractéristiques de l'adversaire. <p style="text-align: center;">3 points</p> |
| 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 à 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 |