



CAP

Epreuve Ponctuelle Terminale d'EPS

Guide d'accompagnement pour l'épreuve de Tennis de Table

Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en danse. Le [document de référence](#) est publié au Bulletin officiel n° 31 du 30-7-2020.

1. Descriptif de l'épreuve

Après un échauffement libre de 15' (hors et à la table), le candidat est placé aux tables pour réaliser une montée-descente au temps (3' par match). A l'issue de la montée-descente, le candidat sera placé dans une poule (groupe) de 3 ou 4 candidats de même niveau afin de réaliser un tournoi. Tous les candidats de sa poule se rencontreront en 2 sets 11 points (avec 2 points d'écart).

Le candidat devra arbitrer une ou deux rencontres de sa poule et sera évalué sur l'arbitrage.

2. Conseils pour vous préparer

- Porter une tenue sportive et si possible avoir sa propre raquette (les balles seront fournies)
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Maîtriser les aspects règlementaires du tennis de table. <https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-play-table-tennis/basic-rules>
- Conseils pour l'échauffement: il est demandé au candidat de faire un petit échauffement physique général avant de s'échauffer à la table. L'échauffement à la table devrait comporter des « routines » (échanges en Coup Droit sur Coup Droit, en Revers sur Revers, déplacements, jeu libre avec construction de point avec service)
- Conseils pour l'arbitrage : annoncer le score à haute voix à l'issue de chaque point, annoncer le score du serveur en 1er et désigner le serveur, connaître les règles du jeu, les règles du service, rester impartial et sûr de soi.
- Conseils pour l'épreuve de montée-descente et du tournoi par poule: se concentrer, mettre en oeuvre des stratégies (utiliser ses points forts, observer les points forts et faibles de ses adversaires), faire preuve de fair-play, maîtrise de soi.



3. Les critères d'évaluation

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 pts	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. 0 1 pt	<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. 1,5 pts 2,5 pts	<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 pts 4,5 pts	<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 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	<ul style="list-style-type: none"> 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