

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° 36 du 26-9-2024.

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 secs. 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 œuvre 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

Voir « Référentiels DANSE - DEMI FOND - TENNIS DE TABLE Epreuves Ponctuelles Terminales EPS CAP 2025 »