ACADÉMIE
DE NANCY-METZ
Liberté
Égalité
Fraternité

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

EXAMEN PONCTUEL CAP

EPREUVE DE TENNIS DE TABLE EN SIMPLE

A partir de l'Année scolaire 2026-2027

DIVISION DES EXAMENS ET CONCOURS

Pour toute information complémentaire à ce livret, veuillez contacter :

M. POIROT César, gestionnaire EPS : cesar.poirot@ac-nancy-metz.fr 03 83 93 56 46

Epreuve de tennis de table

I- CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'épreuve se déroule en gymnase,
- Les horaires sont précisés dans la convocation,
- Le candidat se présentera 30 minutes avant le début de l'épreuve,
- Une tenue adaptée est exigée (chaussures de sport, short ou pantalon de survêtement, t-shirt …),
- Le candidat devra apporter sa raquette personnelle, elle doit être réglementaire (une plaque rouge et une noire).

II- DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- Les candidats sont regroupés en poules de niveau homogène (les poules sont obtenues à partir d'une montante-descendante),
- Chaque candidat dispute au moins 2 rencontres contre 2 adversaires différents en 2 sets gagnants de 11 points secs,
- L'épreuve consiste en plusieurs rencontres effectuées en simple,
- Les candidats sont regroupés en poules mixtes (filles et garçons) ou non de 3 à 6 joueurs de niveau homogène,

III- ATTENDUS DE FIN DE LYCEE PROFESSIONNEL :

- **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.

IV- DEROULEMENT DE L'EPREUVE :

1er Temps :

- Accueil, explication de l'épreuve, échauffement général, puis échauffement avec raquette (environ 15 minutes),
- Les candidats sont alors observés par les jurys qui les placent dans un niveau de jeu (degré) sans mettre de note.

2ème Temps : Classement en groupe de niveau (première phase d'évaluation).

Un exemple d'organisation

- Phase de « montées – descentes » dont l'organisation est laissée à la liberté des centres. Elle a pour but de classer les joueurs par niveau de jeu,
- À tout moment les membres du jury peuvent changer les candidats de table.

3eme temps : Evaluation (deuxième phase)

- A l'issue de la phase montante descendante, les jurys placent alors les candidats par poules de 3 ou 6 selon les niveaux constatés. Les poules de 4 Joueurs seront privilégiées. Dans chaque poule, le candidat dispute au moins 2 rencontres. Une rencontre se joue en un minimum de 2 sets gagnants de 11 points secs avec changement de serveur tous les 2 points.
- Les jurys positionnent l'élève dans un degré de maîtrise et pour l'AFLP1 ajustent la note en fonction du classement dans la poule (matchs gagnés – perdus).

V – MODALITES D'EVALUATION :

Voir référentiel d'évaluation fin de livret.

CRITERES D'EVALUATION ESSENTIELS :

- **La prestation physique (niveau de jeu) est notée sur 8 points pondérée par le gain des rencontres**.
  (ex : je gagne tous mes matchs dans le meilleur niveau, degré 4, j'obtiens 8 points. Si je les perds tous, j'obtiens 6,5 points)
- **La prestation technique et tactique est notée sur 6 points.**
  - Varier les services et les trajectoires.
  - Efficacité et précision des coups.
  - Produire des effets.
  - Se déplacer et se replacer…
- **L'échauffement sur 3 points.**
  - Individualisé et progressif.
- **L'arbitrage sur 3 points**.
  - Connaître et faire respecter les règles.
  - Utiliser un média (réglette, fiche, marqueur…) pour compter les points

- Tirage au sort et décompte des points :

- Tirage au sort pour le choix du serveur et du camp,
- Un set se déroule en 11 points secs / 2 services chacun.

- Le service :

- Le serveur doit se placer derrière la table,
- La balle est présentée dans la paume main ouverte,
- La balle doit être lancée verticalement avant d'être frappée,
- Le point est engagé dès que la balle est lancée,
- La balle doit toucher sa table puis la table adverse,
- Une balle qui touche le filet au service et tombe dans la table 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 le bord de table

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**	• 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 pt**	• 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 replacement. La continuité est rarement assurée sur balle accélérée. **1,5 à 2,5 pts**	• 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 replacement. **3 à 4,5 pts**	• 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 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 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**	• 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 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**