

ÉPREUVES EXAMEN

CAP Carrossier Automobile

Épreuves	Unités	Mode	Durée	Coefficient
UNITÉS PROFESSIONNELLES				
EP1 – Intervention et réparation sur élément	UP1	Ponctuel pratique	3 h	7(1)
EP2 – Préparation des fonds et des surfaces	UP2	Ponctuel pratique	1 h	3
EP3 – Intervention sur les inamovibles et les vitrages	UP3	Ponctuel pratique	4 h	5
UNITÉS D'ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL				
EG1 – Français, Histoire Géographie et enseignement moral et civique	UG1	Ponctuel écrit et oral	2 h 25 (2 h + 10 min) + 15 min (2)	3
EG2 – Mathématiques / Sciences	UG2	Ponctuel écrit	1 h 30	2
EG3 – Education physique et sportive	UG3	Ponctuel	/	1
EG4 – Prévention Santé Environnement	UG4	Ponctuel écrit	1 h	1

(1) Dont 1 pour l'évaluation du chef d'œuvre

(2) Dont 5 min de préparation pour oral

LES BLOCS DE COMPÉTENCES

Lien entre les compétences pratiques (C) et les activités technologiques (A)

		C1.1	C1.2	C1.3	C1.4	C2.1	C3.1	C3.2
Pôle 1	A1.1	×	×	×	×			
	A1.2	×	×	×	×			
	A1.3	×	×	×	×			
	A1.4	×	×	×	×			
Pôle 2	A2.1					×		
Pôle 3	A3.1						×	×
	A3.2						×	×

Pratique professionnelle

Pôle 1 : Intervention et Réparation sur un élément

C1.1	Collecter les informations nécessaires à l'intervention	Commentaires
	• Exploiter les documents techniques nécessaires à l'intervention	
	• Choisir la méthodologie	
C1.2	Appliquer la méthodologie de réparation	Commentaires
	• Mettre en sécurité des systèmes électriques et pyrotechniques	
	• Déposer les éléments (mécaniques de collision, de carrosserie, de sellerie, électriques et électroniques et d'aide à la conduite)	
	• Stocker les éléments	
	• Reposer les éléments (mécanique de collision, de carrosserie, de sellerie, électriques et électroniques et d'aide à la conduite)	
	• Paramétrer le véhicule après intervention	
C1.3	Remettre en conformité	Commentaires
	• Remettre en forme les éléments détériorés	
	• Traiter contre la corrosion	
	• Réparer les matériaux plastiques	
	• Contrôler la surface	
C1.4	Contrôler la qualité de son intervention	Commentaires
	• Contrôler l'intervention	
	• Signaler les anomalies	

Pôle 2 : Préparation et application des peintures

C2.1	Réaliser la préparation des fonds et surfaces	Commentaires
	• Préparer les supports	
	• Remettre en conformité par garnissage les éléments	
	• Appliquer les produits de sous-couche	
	• Protéger les éléments adjacents à la réparation	
	• Protéger contre la corrosion	

Pôle 3 : Intervention sur les inamovibles et les vitrages

C3.1	Remplacer un élément de structure	Commentaires
	• Découper un élément selon les préconisations du constructeur	
	• Ajuster l'élément	
	• Assembler un élément de carrosserie par soudage	
	• Appliquer une méthode de collage/rivetage sur un élément de carrosserie	
	• Réaliser la finition	
C3.2	Mettre en conformité un vitrage	Commentaires
	• Déterminer l'étendue des dommages	
	• Réparer un vitrage	
	• Remplacer un vitrage	

Technologie		
Pôle 1 : Intervention et Réparation sur un élément		
A1.1	Dépose et repose d'éléments amovibles	Commentaires
	• Déposer des éléments amovibles	
	• Stocker un l'élément entre la dépose et la repose	
	• Poser et régler des éléments amovibles	
	• Respecter des procédures de mise en sécurité	
A1.2	Remise en forme d'éléments de carrosserie	Commentaires
	• Redresser un élément en fonction de la nature de la tôle	
	• Contrôler l'état de planéité de la surface	
A1.3	Réparation des matériaux plastiques	Commentaires
	• Réparer un élément thermoplastique	
	• Réparer un élément thermodurcissable	
A1.4	Dépose et repose des éléments mécaniques de collisions et électroniques	Commentaires
	• Intervenir sur un système de climatisation	
	• Intervenir sur les aides à la conduite automobile	
Pôle 2 : Préparation et application des peintures		
A2.1	Préparation des fonds et surfaces	Commentaires
	• Protéger des surfaces d'éléments adjacents par marouflage ou masquage	
	• Préparer une surface	
	• Appliquer un produit de garnissage ou de sous-couches adapté sur une surface	
	• Appliquer un traitement anticorrosion	
Pôle 3 : Intervention sur les inamovibles et les vitrages		
A3.1	Remplacement d'éléments inamovibles	Commentaires

	• Découper un élément selon les préconisations du constructeur	
	• Réaliser un assemblage par soudage	
	• Réaliser un assemblage par collage et/ou rivetage	
A3.2	Mettre en conformité un vitrage	Commentaires
	• Déposer un vitrage	
	• Réparer un vitrage	
	• Poser un vitrage	
	• Contrôler une étanchéité	

PROGRESSION

Analyse fonctionnelle des systèmes

Stage	Progression
1	Lecture de représentation normalisée Les différentes vues d'une même surface
2	Lecture de représentation normalisée Codage des différents traits
3	Lecture de représentation normalisée La cotation
4	Lecture de représentation normalisée Repérage des pièces d'un sous ensemble Description d'une solution constructive
5	Décodage, identification des surfaces et des volumes Forme, surface géométrique, vocabulaire technique associé
6	Analyse d'un système ou sous système Assemblage, guidage
7	Les liaisons mécaniques complètes, partielles Elastiques, rigides
8	Les liaisons mécaniques permanentes démontables Indirectes, directes
9	Les étanchéités statiques, dynamiques
10	Les étanchéités directes et indirectes
11	Les constituants des chaines cinématiques Les actionneurs, transmetteurs
12	Les constituants des chaines cinématiques Embrayages, distributeurs, freins
13	Relation produit / procédé / matériaux Traitements de surface, propriétés, profil
14	Analyse d'un élément Mesures nominale et réelle
15	Les différents assemblages mécaniques, chimiques, thermiques
16	Les guidages en rotation par contact, par imposition

17	Les guidages en translation par contact direct
18	Modèle d'analyse du fonctionnement d'un système Liaison cinématique
19	Symbolisation des mouvements
20	Modèle d'analyse du fonctionnement d'un système Liaison usuelle entre deux solides modèle cinématique
21	Analyse d'un système ou sous système Diagramme, actigramme
22	Notion de système Modélisation d'un système
23	Notion de système Notion de flux, matière, énergie, information
24	Révision

PROGRESSION

Histoire – Géographie

Stage	Histoire Géographie 2 modules	Référentiel
1	Présentation du Programme Présentation de l'examen Test	
	Thème 1 Géographie : Transports et mobilités	
2	Des hommes en mouvement Des mobilités locales et nationales	Raconter à l'écrit ou à l'oral la mobilité au quotidien d'un habitant du territoire de proximité de l'élève
3	Les mobilités internationales Analyse de carte	Des exemples de grandes régions de départ et d'arrivée (mobilités humaines).
4	Des échanges toujours plus connectés Entreprise de e-commerce : Amazone	Reconstituer le trajet d'un produit électronique envoyé sous forme de colis par un grand opérateur de vente en ligne
5	L'essor des circulations de données numériques Les TICE	Analyse documentaire, notions de câbles sous-marins, satellites, GAFAM
6	La maritimisation du monde Les grands ports au cœur des échanges Synthèse	Nommer et situer les lieux de passage stratégiques des flux de marchandises terrestres, maritimes et aériens
	Thème 2 : Espaces urbains : acteurs et enjeux	
7	Paris une métropole mondiale Les enjeux du Grand Paris	Décrire et expliquer le paysage urbain du quartier d'affaires d'une métropole (à partir d'images)
8	La croissance des aires urbaines La périurbanisation, Marseille	Compléter le croquis d'un paysage périurbain (lotissement, ZAC, échangeur).
9	Les villes moyennes et petites : des espaces d'avenir Des espaces qui proposent un autre modèle social et spatial	Identifier les principaux acteurs d'un territoire. Identifier les différents services présents dans la ville de proximité
10	Le croquis en géographie : croquis de l'espace périurbain d'Agen	Compléter ou réaliser des cartes, croquis et schémas cartographiques, diagrammes et graphes.
11	Synthèse, analyse, évaluation	Mémoriser et restituer les principales connaissances et notions

	Thème 3 : Les républiques et la révolution	
13	Qu'est-ce qu'une république ? Empires, troisième République régime de Vichy	Définir la République ou/et identifier ses symboles.
14	De la quatrième à la cinquième République Constitution de la Ve République _ Synthèse	Analyse, évaluation
15	L'enracinement de la démocratie sous la III ^e République La République, la démocratie et la presse. La liberté de la presse	Dater des faits importants et les situer dans un contexte chronologique, étude des notions de liberté.
16	République, éducation et expression du peuple Enseignement obligatoire, lois de Jules Ferry, Laïcité L'évolution du droit de vote en France	Notion de droit de vote, laïcité, école
17	Faire vivre les idéaux de la République Défendre et promouvoir la République Le général Boulanger Aristide Briand et les Etats-Unis d'Europe Les combats de Jean Jaurès	Raconter le combat d'un(e) républicain(e) pour les idéaux républicains.
	Thème 4 : La France et la construction européenne depuis 1950	
18	Les grandes étapes de la construction européenne : Une union conçue dès l'après-guerre	Dater des faits importants et les situer dans un contexte chronologique Raconter et caractériser un événement historique
19	De l'Europe des six à l'Europe des 28	Analyse et construction d'une carte
20	Les institutions européennes : parlement, commission Les jumelages et partenariats internationaux La mise en œuvre de projets communs	Euro, libre circulation des capitaux, des biens et des personnes Zone euro, Espace Schengen, Erasmus
21	Une construction politique toujours en marche Rejet de la constitution européenne Brexit	Les limites de l'adhésion au projet européen actuel.
22	Elargissement ou consolidation ? Synthèse	Etude de cas, analyse et compréhension
23	Préparation examen	
24	Préparation examen	

PROGRESSION

Expression française

Stage	Expression française	Référentiel
1	Problématique : Comment parler de soi ? Objectifs : Savoir se présenter à l'oral et à l'écrit	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER
2	Problématique : Comment communique-t-on avec les autres ? Objectifs : Définir la communication, Utiliser un schéma de la communication.	S’INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
3	Problématique : Comment adapter sa communication à son auditoire et selon sa visée ? Objectifs : Identifier un registre de langue, Passer d'un registre de langue à un autre	S’INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
4	Problématique : Comment caractériser une lettre ? Objectifs : Identifier la situation d'énonciation de la lettre	S’INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
5	Problématique : Comment rédiger une lettre ? Objectifs : Rédiger une lettre personnelle	S’INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
6	Problématique : Comment se raconter ? Objectifs : Définir et analyser des textes autobiographiques	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER
7	Problématique : Comment se raconter ? Objectifs : Revoir les temps pour parler de soi Exercices sur les temps de l'indicatif	Connaissance et maîtrise de la langue
8	Problématique : Comment se décrire ? Objectifs : Définir et analyser des portraits	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER
9	Problématique : Comment se décrire avec humour ? Objectifs : Analyser et caractériser des textes humoristiques.	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER
10	Problématique : Comment se décrire ? Objectifs : Rédiger un autoportrait. Ecriture et réécriture	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER
11	Point méthode Analyser un sujet d'écriture, identifier thème, problématique, travail à faire et consignes de travail	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER
12	Point méthode Rédiger un sujet d'écriture. Introduction, développement, conclusion	SE DIRE, S’AFFIRMER, S’EMANCIPER

13	Problématique : Comment un roman autobiographique décrit-il le monde du travail ? Objectifs : Découvrir l'univers du travail dans les grandes entreprises au Japon	DIRE, ECRIRE, LIRE LE METIER
14	Problématique : Comment un roman autobiographique décrit-il le monde du travail ? Objectifs : Découvrir une critique du monde du travail	DIRE, ECRIRE, LIRE LE METIER
15	Problématique : Comment un roman autobiographique décrit-il le monde du travail ? Objectifs : Découvrir une critique du monde du travail	DIRE, ECRIRE, LIRE LE METIER
16	Problématique : Comment comprendre le lexique des journalistes ? Objectifs : Maîtriser le lexique des journalistes	S'INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
17	Problématique : Quelles sont les caractéristiques d'un article de presse ? Objectifs : Identifier les caractéristiques propres à l'écriture journalistique.	S'INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
18	Problématique : Comment lutter contre les infox ? Objectifs : Identifier une infox, s'informer.	S'INFORMER, INFORMER, COMMUNIQUER
19	Problématique : Comment reconnaître et analyser une figure de style ? Objectifs : Identifier des figures de styles. Trouver l'intention d'un auteur.	REVER, IMAGINER, CREER
20	Problématique : Quelles sont les fonctions d'un conte ? Objectifs : Porter un regard nouveau sur les contes	REVER, IMAGINER, CREER
21	Problématique : Les contes, les fables sont-ils uniquement faits pour distraire les enfants ? Objectifs : Analyser comment une opinion ou un combat peuvent s'exprimer dans le merveilleux.	REVER, IMAGINER, CREER
22	Problématique : Les contes, les fables sont-ils uniquement faits pour distraire les enfants ? Objectifs : Rédiger un court texte imaginaire qui illustre une opinion ou un combat	REVER, IMAGINER, CREER
23	Problématique : Quelles sont les différentes étapes qui permettent d'optimiser ses chances de trouver un emploi ? Objectifs : Savoir rédiger un CV	S'INSERER DANS L'UNIVERS PROFESSIONNEL
24	Problématique : Quelles sont les différentes étapes qui permettent d'optimiser ses chances de trouver un emploi ? Objectifs : Savoir rédiger une lettre de motivation	S'INSERER DANS L'UNIVERS PROFESSIONNEL

PROGRESSION

Mathématiques

Stage	Thème	Compétences
	Calcul numérique	Effectuer un calcul isolé faisant intervenir l'une au moins des 4 opérations
		Déterminer rapidement un ordre de grandeur
		Convertir une mesure (décimal ↔ sexagésimal)
		Ordonner des nombres décimaux
		Calculer un carré, un cube
		Passer d'un résultat calculatrice à la notation scientifique
		Déterminer une valeur arrondie à 10^n
		Déterminer la valeur exacte ou arrondie d'une racine carrée
		Utiliser l'écriture fractionnaire d'un nombre
		Calculer la valeur numérique d'une expression littérale
	Fractions	Utiliser l'égalité : $\frac{ca}{cb} = \frac{a}{b}$ où a et b sont des nombres donnés non nuls
		Utiliser l'équivalence : $\frac{a}{c} = \frac{b}{d}$ équivaut à $ad=bc$, avec a,b,c et d nombres donnés non nuls
		Comparer, additionner, soustraire, multiplier et diviser des nombres donnés en écriture fractionnaire dans des situations simples
		Calculer la valeur numérique exacte ou une valeur arrondie d'une expression littérale en donnant aux lettres (variables) des valeurs numériques en écriture décimale.
	Repérage	Lire un tableau simple ou à double entrée
		Utiliser une graduation
		Utiliser un repère du plan
		Placer des points à partir d'un tableau
	Proportionnalité	Reconnaître que deux suites de nombre sont proportionnelles
		Calculer une quatrième proportionnelle
		Traiter des problèmes relatifs à deux suites proportionnelles de nombres
		Trouver le coefficient de proportionnalité permettant de passer d'une suite à l'autre.
		Compléter un tableau (valeur initial, finale)
		Traiter des problèmes de pourcentages liés à la vie courante ou professionnelle
		Traiter des problèmes d'échelles liés à la vie courante ou professionnelle
		Traiter des problèmes de partages proportionnels directs

	1^{er} degré	Résoudre algébriquement une équation du type $a x + b = c$
		Modéliser un problème par une équation du premier degré à une inconnue et le résoudre
	Fonctions	Obtenir l'image d'un nombre réel par une fonction donnée
		Obtenir un éventuel antécédent d'un nombre par une fonction donnée
		Obtenir un tableau de valeurs d'une fonction donnée
		A partir de la représentation graphique d'une fonction f : - donner l'image d'un nombre réel par f - donner un ou plusieurs antécédents éventuels d'un nombre réel par f - Décrire les variations de f avec un vocabulaire adapté. - Compléter un tableau de variations.
		Vérifier qu'une fonction est linéaire connaissant un des modes de représentation suivants : - un tableau de valeurs - une représentation graphiquement - son expression algébrique
		Passer d'un mode de représentation à un autre
	Statistiques	Déterminer la fonction linéaire qui modélise une situation de proportionnalité
		Recueillir et organiser des données
		Calculer un effectif total, calculer des fréquences
		Lire et interpréter les données d'une série statistique présentées dans un tableau ou représentées graphiquement, sous forme de classe ou non
		Représenter une série statistique par un diagramme en bâtons ou circulaire sur papier puis à l'aide d'un logiciel
	Probabilités	Calculer la moyenne d'une série statistique
		Expérimenter pour mettre en évidence la fluctuation des fréquences
		Observer la stabilisation des fréquences, notamment à l'aide d'une simulation informatique fournie
	Géométrie	Calculer des probabilités dans des cas simples
		Tracer aux instruments la première fois, puis à l'outil numérique : un segment de même longueur qu'un segment donné
		La médiatrice d'un segment
		Une parallèle, une perpendiculaire à une droite, passant par un point
		Un angle de mesure donné
	Géométrie suite	Identifier dans une figure codée que deux droites sont perpendiculaires ou parallèles
		Mesurer la longueur d'un segment à l'aide d'un instrument approprié
		Tracer et mesurer un angle à l'aide d'un rapporteur
		Tracer des figures planes usuelles

		Reconnaître, nommer une figure plane usuelle Reconnaître les figures usuelles constituant une figure donnée
		Construire l'image d'une figure simple dans le plan par symétrie centrale ou axiale
		Identifier, dans une figure donnée, une droite comme axe de symétrie, un point comme centre de symétrie
		Reconnaître, nommer un solide usuel Nommer les solides usuels constituant d'autres solides
		Calculer le périmètre d'un triangle, d'un carré, d'un rectangle, d'un cercle
		Calculer l'aire d'un triangle, d'un carré, d'un rectangle, d'un disque, d'un parallélogramme
		Calculer le volume d'un cube, d'un pavé droit, d'un cylindre droit, d'une boule
		Calculer la mesure, en degré, d'un angle d'un triangle, connaissant les mesures des deux autres angles
		Calculer la longueur d'un segment (Théorème de Pythagore et sa réciproque)
		Calculer la longueur d'un segment (Théorème de Thalès dans le triangle)
		Convertir des unités de longueur, d'aire et de volume

PROGRESSION

Sciences physiques et chimiques

Stage	Sécurité : comment travailler en toute sécurité ?	
1	Risques	Identifier un pictogramme sur l'étiquette d'un produit chimique de laboratoire ou d'usage domestique
		Identifier les dangers d'une situation de travail
		Utiliser de façon raisonnée les équipements de protection individuelle adaptés à la situation expérimentale en chimie
Stage	Électricité : Comment caractériser et exploiter un signal électrique ?	
2	Circuit électrique	Lire ou représenter un schéma électrique comportant générateur, lampes, dipôles passifs, interrupteur, fils conducteurs, fusibles
3	Intensité et tension électriques	Connaître appareils de mesure et unités de l'intensité et de la tension.
4		Utiliser la loi des nœuds, la loi des mailles dans un circuit comportant au plus deux mailles
5		Distinguer une tension continue d'une tension alternative
		Reconnaître une tension alternative sinusoïdale
		Déterminer graphiquement, pour une tension alternative sinusoïdale la valeur $U_{\max}$ de la tension maximale
		Déterminer graphiquement, pour une tension alternative sinusoïdale la période T
6		Exploiter la relation entre la fréquence et la période.
7		Décrire un signal périodique et donner les valeurs le caractérisant
Stage	Mécanique : Comment décrire le mouvement ?	
8	Mouvement d'un objet par référence à un autre objet	Reconnaître un état de mouvement ou de repos d'un objet par rapport à un autre objet
		Délimiter un système et choisir un référentiel adapté
		Différencier trajectoire rectiligne, circulaire et quelconque pour un point donné d'un objet
9		Utiliser la relation entre vitesse moyenne, distance parcourue et durée
10	Forces	Faire l'inventaire des actions mécaniques qui s'exercent sur un solide
		Représenter et caractériser une action mécanique par une force
11		Vérifier les conditions d'équilibre d'un solide soumis à deux forces
12		Mesurer la valeur du poids d'un corps
Stage	Chimie : comment caractériser une solution ?	
13	Classification périodique	Associer les éléments à leur symbole à l'aide de la classification périodique
14	Atomes, molécules	Interpréter une formule chimique en termes atomiques
		Construire quelques molécules à l'aide de modèles moléculaires
15	Solution acide, neutre ou basique	Reconnaître le caractère acide, basique ou neutre d'une solution
16		Connaître les effets de la dilution sur la valeur du pH
17	Concentration d'une solution	Connaître la notion de concentration massique d'un soluté (en g/L)

Stage	Acoustique : Comment caractériser et exploiter un signal sonore ?	
18	Onde sonore	Déterminer la période ou la fréquence d'un son pur
		Caractériser un son par sa fréquence et son niveau acoustique
19	Caractéristiques d'un son pur	Exploiter une échelle de niveau d'intensité acoustique
		Produire et classer des sons du plus grave au plus aigu
		Comparer les atténuations phoniques de différents milieux traversés
Stage	Thermique : Comment caractériser les échanges d'énergie sous forme thermique ?	
20	Température	Mesurer des températures
		Vérifier que deux corps en contact évoluent vers un état d'équilibre thermique
21	Changements d'état	Étudier expérimentalement l'évolution de la température d'un corps pur puis celle d'un mélange au cours de différents types de changements d'état
Stage	Optique : Comment caractériser un signal lumineux ?	
22	La lumière	Vérifier expérimentalement la loi de la réflexion de la lumière
		Mettre en évidence expérimentalement le phénomène de réfraction de la lumière
23		Mesurer un angle d'incidence et un angle de réfraction
24		Savoir que la lumière blanche est constituée de rayonnements de différentes couleurs
		Savoir que trois lumières colorées (rouge/vert/bleu) suffisent pour créer toutes les couleurs

PROGRESSION

Prévention Santé Environnement (PSE)

Stage	Savoirs Associés
	L'individu responsable de son capital santé
1	Le système de santé
2	Le sommeil, un rythme biologique
3	L'activité physique
4	Les addictions
5	La sexualité – la contraception
6	Prévenir les infections sexuellement transmissibles
7	L'alimentation adaptée à son activité
	L'individu responsable dans son environnement
8	Les ressources en eau
9	Les risques majeurs
10	Les ressources en énergie
11	Le bruit au quotidien
	L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques
12	Les différents contrats de travail
13	Les enjeux de la « santé et sécurité au travail »
14	La démarche de prévention appliquée à une activité de travail
15 et 16	La démarche de prévention appliquée à un risque spécifique au métier
17	Les risques liés à l'activité physique du métier
18	Les acteurs et les organismes de la prévention
19	Le suivi médical des salariés et la vaccination
20 et 21	La gestion des situations d'urgence
	L'individu consommateur averti
22	L'assurance
23	Le budget
24	Les achats

PROGRESSION

Education Physique et Sportive (EPS)

Evaluation diagnostique en JAVELOT . Détermination des règles de sécurité
Déterminer la prise en main du javelot. Déterminer la posture du corps la plus efficace pour envoyer le javelot loin
Déterminer la meilleure trajectoire afin d'optimiser le lancer et d'aller le plus loin possible (angle et direction) et de maintenir un planté du javelot
Travail sur le compromis puissance/trajectoire afin de maintenir un javelot planté et le plus loin possible
Travail sur le double appui afin de gagner en inertie
Règlement du TENNIS DE TABLE
Evaluation diagnostique et détermination des groupes de niveaux
Détermination de la prise en main de la raquette, du placement par rapport à la table
Déterminer un service efficace pour mettre en difficulté l'adversaire dès le début de l'échange
Variations de trajectoire en jeu et en service pour marquer directement ou indirectement le point
Travail sur les effets et leur conséquence afin de comprendre comment gêner son adversaire et être moins gêné par l'effet généré par son adversaire (au service et en jeu)
Travail sur le placement et remplacement
Travail sur le smash _ Evaluation finale
Explication du vocabulaire et des modalités de l'épreuve
Détermination de la VMA – Découverte des différentes allures en fonction de la VMA de chacun
Découverte de différents mobiles et choisir le mobile le plus adapté (fractionner sa course en différentes allures en fonction de la VMA)
Travail sur le mobile choisi. Travail de fractionné pour notamment développer ses capacités cardio-respiratoires
Evaluation finale
Explication des modalités de l'épreuve, des règles de sécurité en ACROSPORT
Travail sur la confiance dans le groupe
Découverte des différentes formations (duo, trio quatuor) et éléments gymniques personnels
Travail sur le choix des différents éléments en fonction des capacités propres et du groupe.
Commencer à organiser les différents choix (entrée, pyramide 1, liaison 1, pyramide 2, liaison 2...)
Affiner le travail sur le choix des différents éléments en fonction des capacités propres et du groupe
Déterminer la chorégraphie qui sera présentée lors de l'évaluation finale
Affiner le montage, maintien et démontage, et les liaisons
Evaluation finale : Présentation de la chorégraphie – Juger celle des autres
Révisions et approfondissements. Règlement du TENNIS DE TABLE
Evaluation diagnostique et détermination des groupes de niveaux

Détermination de la prise en main de la raquette, du placement par rapport à la table.
Déterminer un service efficace pour mettre en difficulté l'adversaire dès le début de l'échange Variations de trajectoires en jeu et en service pour marquer directement ou indirectement le point
Travail sur les effets et leur conséquence afin de comprendre comment gêner son adversaire et être moins gêné par l'effet généré par son adversaire (au service et en jeu) Travail sur le placement et remplacement
Travail sur le smash _ Evaluation finale
Découverte de l'épreuve du DEMI FOND Test de VMA Détermination de l'allure de course sur 100m, 250m et 500m en fonction de la VMA
Affiner les allures de courses en fonction de ses ressources Travail de fractionné pour améliorer notamment les capacités cardio-respiratoires Réfléchir à son projet de course
Etablir son projet final et le mettre en place
Evaluation finale : Annonce du projet 500m – 10 min de repos – 500m – 10 min de repos – 500m