CORRIGÉ NON OFFICIEL

CAP ADAL

EPS - Éducation physique et sportive

Session 2026

Proposition de corrigé rédigée par FormaV pour s'entraîner. Ce n'est pas le corrigé officiel de l'examen et elle ne remplace pas les éléments de correction officiels.

Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du CAP ADAL, veuillez visiter :
capadaltourisme.fr/annales-sujets-et-corriges

CAP — Éducation physique et sportive — Sujet blanc

Entraînement original · aucune session d’examen

Code sujet **Code pédagogique prepa-cap-eps-b58722ed** Durée indicative : 120 min

Proposition de corrigé pédagogique • FormaV

Sujet blanc original FormaV. Contexte, entreprises, documents techniques et données de travail fictifs à visée pédagogique. Ce document ne constitue ni une annale de session ni un sujet ou corrigé officiel. Les attendus d’une réalisation pratique décrivent une démarche et des critères de contrôle ; ils ne remplacent pas une prestation en atelier.

Se repérer dans le corrigé

Étude 1 — Étude 1 — Lire et discuter un carnet d’activité
7 réponses • PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

Étude 2 — Étude 2 — Sélectionner et justifier un itinéraire sur papier
7 réponses • PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

« PDF source » désigne la page physique du fichier. Quand le pied de page est lisible, le numéro imprimé est indiqué entre parenthèses. Chaque réponse rappelle la consigne, explique la démarche et donne le résultat.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Étude 1

14.0 points

Étude 1 — Lire et discuter un carnet d’activité

Question 1.1.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> À partir de D2, indiquez l’objectif d’apprentissage que Sam s’est donné pour la discussion après la séance.

D2 indique que Sam souhaite progresser dans la régularité de son effort. C’est l’objectif d’apprentissage qu’il veut discuter après la séance ; il ne s’agit pas d’une prescription d’intensité.

> **RÉPONSE À RETENIR**
>
> **Objectif :** progresser dans la régularité de son effort.

Question 1.2.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> Calculez la distance totale parcourue par Sam, en additionnant les quatre portions. Donnez le résultat en kilomètres et montrez l’addition.

Les quatre portions sont successives, donc j’additionne leurs distances : 0,60 + 0,60 + 0,50 + 0,50 = 2,20 km. Toutes les distances sont exprimées en kilomètres.

> **RÉPONSE À RETENIR**
>
> **Distance totale : 2,20 km, soit 2,2 km.**

Question 1.3.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> Calculez la durée totale de la séance en minutes et secondes. Montrez comment vous additionnez les quatre durées.

J’additionne les durées : 4 min + 3 min 30 s + 3 min + 3 min 30 s. Les minutes entières totalisent 13 min et les secondes totalisent 60 s, soit 1 min. Ainsi, 13 min + 1 min = 14 min, donc 14 min 00 s.

> **RÉPONSE À RETENIR**
>
> **Durée totale : 14 min 00 s.**

Question 1.4.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> En utilisant la convention de D1, calculez le rythme moyen de la séance en km/h. Convertissez d’abord la durée totale en heures et arrondissez au dixième.

La durée totale est de 14 min. Je la convertis en heures en divisant par 60 : 14 ÷ 60 = 0,2333… h. Selon la convention de D1, le rythme moyen est la distance totale divisée par la durée totale en heures : 2,2 ÷ 0,2333… = 9,428… km/h. Arrondi au dixième, le résultat est 9,4 km/h. Cette moyenne résume l’ensemble du carnet et ne décrit pas nécessairement chaque portion.

> **RÉPONSE À RETENIR**
>
> **Rythme moyen de la séance : 9,4 km/h.**

FormaV - document d'entraînement non officiel

Question 1.5.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> Comparez les ressentis déclarés pour les portions 2 et 3. Citez les deux valeurs et une information du carnet qui aide à décrire l'évolution, sans avancer de cause médicale.

Le ressenti déclaré passe de 6/10 à la portion 2 à 8/10 à la portion 3, soit une hausse de 2 points sur l'échelle fictive du cas. Pour décrire l'évolution, le carnet indique qu'à la portion 2 Sam a accéléré pour suivre un groupe et qu'à la portion 3 il a eu du mal à maintenir l'allure. Ces éléments rapportent les notes et le ressenti déclaré sans leur attribuer de cause médicale.

RÉPONSE À RETENIR

Portion 2 : 6/10 ; portion 3 : 8/10. Le ressenti déclaré augmente de 2 points. Sam note qu'il a eu du mal à maintenir l'allure à la portion 3.

Question 1.6.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> Repérez une décision de Sam qui a modifié la répartition de son effort. Appuyez votre réponse sur une note précise du carnet.

À la portion 2, Sam a décidé d'accélérer pour suivre un groupe. Cette décision a modifié sa répartition de l'effort ; la note précise du carnet est : « J'ai accéléré pour suivre un groupe. »

RÉPONSE À RETENIR

Décision repérée : Sam a accéléré à la portion 2 pour suivre un groupe.

Question 1.7.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 5

> Proposez une question concrète que Sam pourrait poser à l'enseignante pour réfléchir à son objectif de régularité. La question doit s'appuyer sur les données du carnet et ne pas prescrire une charge ou un entraînement.

Une question possible, fondée sur les données des portions 2 et 3 et qui ne prescrit pas d'entraînement, est : « À la portion 2, j'ai accéléré pour suivre un groupe et noté 6/10 ; à la portion 3, j'ai noté 8/10 et eu du mal à maintenir l'allure. Quels éléments de ces deux portions pourrais-je observer pour réfléchir à la régularité de mon effort ? »

RÉPONSE À RETENIR

Question à poser à l'enseignante : « À la portion 2, j'ai accéléré pour suivre un groupe et noté 6/10 ; à la portion 3, j'ai noté 8/10 et eu du mal à maintenir l'allure. Quels éléments de ces deux portions pourrais-je observer pour réfléchir à la régularité de mon effort ? »

FormaV - document d'entraînement non officiel

Étude 2

14.0 points

Étude 2 — Sélectionner et justifier un itinéraire sur papier

Question 2.1.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Expliquez pourquoi l'itinéraire A–B–D–F ne respecte pas les informations de D3. Nommez la liaison concernée et l'information qui la rend inutilisable dans le scénario.

L'itinéraire A–B–D–F emprunte la liaison D–F. D3 indique que cette liaison est fermée dans le scénario pour cause de passage impraticable. Comme la consigne interne fictive demande d'éviter toute liaison fermée, cet itinéraire ne respecte pas les informations du dossier.

RÉPONSE À RETENIR

Liaison à éviter : D–F. Elle est déclarée fermée dans le scénario pour cause de passage impraticable.

Question 2.2.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Calculez la distance de l'itinéraire A–C–E–F. Indiquez les liaisons additionnées et le résultat en kilomètres.

L'itinéraire A–C–E–F comprend les liaisons A–C, C–E et E–F. D'après D3, leurs distances sont respectivement 1,1 km, 1,0 km et 0,8 km. J'additionne ces longueurs : 1,1 + 1,0 + 0,8 = 2,9 km.

RÉPONSE À RETENIR

Distance de l'itinéraire A–C–E–F : 2,9 km.

Question 2.3.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Calculez la distance de l'itinéraire A–B–D–E–F. Indiquez les liaisons additionnées et le résultat en kilomètres.

L'itinéraire A–B–D–E–F comprend les liaisons A–B, B–D, D–E et E–F. Leurs distances sont respectivement 0,8 km, 0,9 km, 0,7 km et 0,8 km. Leur somme est 0,8 + 0,9 + 0,7 + 0,8 = 3,2 km.

RÉPONSE À RETENIR

Distance de l'itinéraire A–B–D–E–F : 3,2 km.

Question 2.4.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Parmi les deux itinéraires calculés aux questions E2-Q2 et E2-Q3, lequel respecte la distance maximale de 3,2 km pour l'aller ? Justifiez avec les distances.

La consigne fixe un maximum de 3,2 km pour l'aller : une distance égale à ce maximum est donc admise. L'itinéraire A–C–E–F mesure 2,9 km et l'itinéraire A–B–D–E–F mesure 3,2 km. Les liaisons de ces deux itinéraires sont indiquées comme ouvertes dans D3 ; tous deux respectent donc la limite.

RÉPONSE À RETENIR

Les deux itinéraires respectent la distance maximale : A–C–E–F mesure 2,9 km et A–B–D–E–F mesure 3,2 km, exactement le maximum.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Question 2.5.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Calculez la distance d’un aller-retour reprenant exactement l’itinéraire A–C–E–F à l’aller puis le même chemin au retour. Donnez l’opération et l’unité.

L’aller A–C–E–F mesure 2,9 km. D3 précise que le retour reprend exactement le même itinéraire ; il mesure donc également 2,9 km. La distance totale est le double de celle de l’aller : 2,9 × 2 = 5,8 km.

RÉPONSE À RETENIR

Distance de l’aller-retour : 5,8 km.

Question 2.6.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Dans le scénario fictif, choisissez l’un des rôles décrits dans D3 — lecteur de parcours ou vérificateur — puis expliquez une action précise de ce rôle qui aiderait le groupe à respecter les informations du parcours.

Je choisis le rôle de vérificateur. Une action précise consiste à comparer les liaisons de l’itinéraire envisagé avec le tableau de D3 et à signaler que D–F est fermée si le groupe propose A–B–D–F. Cela aide le groupe à écarter cette liaison dans le projet sur papier.

RÉPONSE À RETENIR

Rôle choisi : vérificateur. Il compare le trajet au tableau et signale notamment que la liaison D–F est fermée.

Question 2.7.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

> Le tableau ne renseigne pas l’état actuel réel des chemins. Indiquez une limite de ce dossier écrit et précisez à qui le groupe devrait se référer pour les consignes d’un déplacement réel, conformément à D3.

Le dossier est une étude écrite fondée sur des données fictives ; il ne renseigne pas l’état actuel réel des chemins et ne permet pas de le vérifier. D3 précise qu’en situation réelle une carte ou un tableau ne remplace pas l’encadrement, les consignes de l’enseignant et les procédures prévues par l’établissement. Le groupe doit donc se référer à l’enseignant et suivre l’encadrement, les consignes et les procédures de l’établissement.

RÉPONSE À RETENIR

Limite : le dossier ne permet pas de connaître l’état actuel réel des chemins. Pour un déplacement réel, le groupe doit se référer à l’enseignant, à son encadrement, à ses consignes et aux procédures prévues par l’établissement.

Sujet : Sujet blanc original FormaV — prepa-cap-eps-b58722ed
Supports documentaires vérifiés : https://cache.media.education.gouv.fr/file/SP5-MEN-11-4-2019/97/1/spe621_aannexe_1104971.pdf ; https://www.education.gouv.fr/bo/2025/Hebdo36/MENE2517122C
© FormaV EI • Proposition de correction, distincte d'un corrigé officiel.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Continue à t'entraîner

Retrouve tous les sujets et corrigés du CAP ADAL, classés par épreuve et par année :
capadaltourisme.fr/annales-sujets-et-corriges

Pour réviser tout le programme avant l'examen, les Fiches de Révision du CAP ADAL reprennent l'essentiel de chaque épreuve :
capadaltourisme.fr/fiches-de-revision

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.