SUJET BLANC NON OFFICIEL

CAP ADAL

EPS - Éducation physique et sportive

Édition 2026

Sujet d'entraînement rédigé par FormaV. Il n'a pas été donné à l'examen : ce n'est ni un sujet officiel ni une annale. Les entreprises et les données qu'il contient sont fictives.

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 FormaV — CAP, unité EPS : analyser des situations d’activité et des choix

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.

Situation professionnelle

Préparation écrite — sujet blanc non officiel. Ce dossier propose deux études fictives d’éducation physique et sportive. Il s’adresse à des candidats de toutes spécialités de CAP, sans lien avec une activité professionnelle particulière. Les activités, données, consignes et seuils de ce sujet sont créés uniquement pour l’exercice.

Répondez à toutes les questions en vous appuyant sur les documents. Les résultats chiffrés doivent comporter leurs unités et, lorsque demandé, les étapes du calcul. Une réponse brève et précise suffit pour les questions d’analyse. Aucun matériel, document extérieur, entraînement physique ni observation réelle n’est nécessaire. Ce travail écrit évalue des connaissances et des raisonnements à partir d’un dossier ; il ne remplace pas une prestation motrice et ne permet pas d’évaluer une performance physique réelle. Il ne s’agit ni d’un barème officiel ni d’une situation de certification.

Les consignes locales mentionnées dans les cas sont des règles internes fictives. Elles ne constituent pas des prescriptions médicales, des règles réglementaires ou des conseils individualisés d’entraînement. En cas de malaise dans une situation réelle, l’élève doit prévenir l’enseignant et suivre les consignes de l’établissement, sans chercher à établir lui-même un diagnostic.

Document D1 — Repères de lecture pour les deux études

Finalité du dossier. En EPS, les apprentissages peuvent porter sur l’engagement dans une activité, l’analyse d’informations, la connaissance de ses progrès, la prise de décisions et la responsabilité envers les autres. Un relevé écrit peut aider à discuter d’une séance ou d’un itinéraire ; il ne permet pas, à lui seul, de juger la qualité d’un geste sportif qui n’a pas été observé.

Dans l’étude 1, on utilise des durées en minutes, des distances en kilomètres et une échelle de ressenti créée pour ce cas. La valeur de ressenti est un chiffre déclaré par le personnage fictif, pas une mesure médicale. Le « rythme moyen » demandé se calcule ici en divisant la distance totale par la durée totale, exprimée en heures. Cette moyenne résume le carnet et ne décrit pas nécessairement chaque moment de l’activité.

Dans l’étude 2, les lettres désignent des points du parcours. Chaque liaison est représentée par une paire de points et une distance en kilomètres. Une liaison peut être parcourue dans les deux sens, sauf indication contraire. Une liaison déclarée fermée ne doit pas être empruntée dans le projet étudié. Une distance totale se calcule en additionnant les longueurs des liaisons effectivement retenues. Les consignes de parcours données dans D3 sont des consignes internes fictives du cas.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Pour les deux situations, distinguez les faits fournis, les calculs que vous réalisez et les propositions que vous formulez. N'attribuez pas une cause médicale à un ressenti et ne transformez pas l'analyse d'un carnet fictif en programme d'entraînement personnel.

Document D2 — Étude 1 — Carnet fictif d'une séance de course mesurée

Situation. Sam, personnage fictif en CAP, participe à une séquence scolaire de course dont le but annoncé est de mieux lire et répartir son effort. L'enseignante a demandé à chaque élève de noter les données de quatre portions successives. Le carnet ci-dessous est entièrement inventé. Il ne constitue ni un témoignage réel ni une prescription d'entraînement.

Pour cette étude, l'échelle de ressenti va de 1 à 10 : 1 signifie « effort perçu très faible » et 10 « effort perçu très élevé ». Les valeurs sont déclarées par Sam à la fin de chaque portion. L'objectif de classe, formulé dans le scénario, est de comparer les portions et d'identifier un choix de répartition à discuter avec l'enseignante ; il n'est pas demandé d'atteindre une valeur de ressenti particulière.

Portion	Distance	Durée	Ressenti déclaré	Note écrite par Sam
1	0,60 km	4 min	4/10	« Départ calme, je pouvais parler. »
2	0,60 km	3 min 30 s	6/10	« J'ai accéléré pour suivre un groupe. »
3	0,50 km	3 min	8/10	« J'ai eu du mal à maintenir l'allure. »
4	0,50 km	3 min 30 s	5/10	« J'ai ralenti et terminé la portion. »

Les quatre portions sont successives et leurs distances comme leurs durées s'additionnent pour obtenir le bilan de la séance. Pour convertir une durée en heures, utiliser : nombre de minutes ÷ 60. Pour exprimer un rythme moyen en km/h, utiliser : distance totale en km ÷ durée totale en heures. Arrondir le résultat au dixième de km/h.

Dans le scénario, Sam indique après la séance qu'il souhaite progresser dans la régularité de son effort. Cette formulation est un objectif d'apprentissage fictif, non une recommandation d'intensité. Une analyse utile doit confronter cet objectif aux données, relever ce qui est observable et proposer une question ou une piste de réflexion pour la prochaine discussion en classe. Il n'est pas nécessaire de prescrire des répétitions, une vitesse, un nombre de séances ou une charge d'entraînement.

Document D3 — Étude 2 — Projet fictif de déplacement sur un réseau de sentiers

Situation. Une classe étudie sur papier un parcours de découverte. Aucun déplacement réel n'est demandé. Les points A à F sont des repères fictifs sur un réseau ; le tableau liste toutes les liaisons utiles au cas et leurs distances. Les distances sont des données pédagogiques arrondies au dixième de kilomètre. Chaque liaison ouverte peut être parcourue dans les deux sens.

Liaison	Distance	Information de situation
A–B	0,8 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario
A–C	1,1 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario
B–D	0,9 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario
C–D	0,6 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario
C–E	1,0 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario
D–E	0,7 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario
D–F	1,2 km	Fermée dans le scénario pour cause de passage impraticable
E–F	0,8 km	Ouverte ; chemin balisé dans le scénario

Consigne interne fictive de l’exercice : construire un itinéraire de A à F en évitant toute liaison fermée et en respectant une distance maximale de 3,2 km pour l’aller. Le groupe doit rester ensemble et vérifier les repères aux points traversés. Dans le scénario, le rôle de lecteur de parcours consiste à annoncer le prochain point et à signaler une information manquante ou une liaison fermée ; le rôle de vérificateur consiste à comparer le trajet envisagé avec le tableau. Ces rôles sont des éléments de la situation pédagogique, pas des consignes réglementaires générales.

La classe envisage d’abord l’itinéraire A–B–D–F. Il apparaît sur le papier mais traverse la liaison D–F, déclarée fermée. Il faut donc chercher une autre possibilité. Deux exemples de parcours ouverts entre A et F sont A–C–E–F et A–B–D–E–F. Les données du tableau suffisent pour calculer leur longueur, comparer des solutions et justifier un choix. Pour un aller-retour qui reprend exactement le même itinéraire ouvert, la distance totale est le double de la distance de l’aller.

Dans un déplacement réel, une carte ou un tableau ne remplace pas l’encadrement, les consignes de l’enseignant et les procédures prévues par l’établissement. Dans cette étude écrite, l’élève ne prétend pas évaluer l’état réel d’un sentier : il raisonne uniquement à partir des informations fictives imprimées dans le dossier.

Document D4 — Repères de programme mobilisés par les études

Le programme d’EPS présente, pour le CAP, des apprentissages liés à la production et à la répartition des efforts, à la connaissance des progrès, à la planification d’un déplacement adapté, à la sélection d’informations utiles et à la prise en compte des risques. Les situations proposées ici en donnent une occasion d’analyse écrite à partir de données fictives.

Ces repères justifient les compétences travaillées dans les études ; ils ne confèrent aucun statut officiel au sujet blanc. Une analyse de données ou un choix argumenté ne se substitue pas à la pratique physique ni à l’évaluation d’une prestation réellement réalisée. Les modalités d’évaluation applicables à partir de 2026 dépendent notamment du statut du candidat ; ce dossier ne simule pas ces modalités et ne prétend pas remplacer une évaluation pratique.

Pour répondre, appuyez-vous sur ce qui est effectivement fourni : le carnet de Sam dans D2, le réseau de sentiers et ses consignes fictives dans D3, ainsi que les conventions de calcul de D1. Toute information non présente dans ces documents ne doit pas être supposée.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Travail demandé

Barème pédagogique proposé : 28 points. Ce barème et la durée conseillée ne sont pas un barème ou une durée officiels.

Étude 1 — Étude 1 — Lire et discuter un carnet d’activité

E1-Q1 · 1 point(s)

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

Ressources : D2

E1-Q2 · 2 point(s)

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

Ressources : D1, D2

E1-Q3 · 2 point(s)

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

Ressources : D2

E1-Q4 · 3 point(s)

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.

Ressources : D1, D2

E1-Q5 · 2 point(s)

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.

Ressources : D2

E1-Q6 · 2 point(s)

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

Ressources : D2

E1-Q7 · 2 point(s)

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.

Ressources : D1, D2

FormaV - document d'entraînement non officiel

Étude 2 — Étude 2 — Sélectionner et justifier un itinéraire sur papier

E2-Q1 · 2 point(s)

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.

Ressources : D3

E2-Q2 · 2 point(s)

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

Ressources : D1, D3

E2-Q3 · 2 point(s)

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

Ressources : D1, D3

E2-Q4 · 2 point(s)

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.

Ressources : D3

E2-Q5 · 2 point(s)

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.

Ressources : D1, D3

E2-Q6 · 2 point(s)

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.

Ressources : D3

E2-Q7 · 2 point(s)

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.

Ressources : D3, D4

Sources du cadre de compétences

Les sources définissent les compétences visées ; elles ne publient pas ce sujet blanc. Les données techniques du cas sont fournies dans les documents précédents.

FormaV - document d'entraînement non officiel

- Programme officiel CAP — Éducation physique et sportive
- Modalités EPS CAP applicables à partir de 2026

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.