

SESSION 2026

**CAPEPS
CONCOURS EXTERNE
ET CAFEP**

ÉPREUVE ÉCRITE DISCIPLINAIRE APPLIQUÉE

*Composition à partir de documents fournis par le jury et d'un contexte d'enseignement identifié.
L'épreuve vise à placer le candidat en situation d'identifier et de répondre à un problème pédagogique disciplinaire et doit permettre d'évaluer sa capacité à faire des choix pour proposer des stratégies pédagogiques et didactiques argumentées et étayées par des connaissances scientifiques, institutionnelles, technologiques et professionnelles.*

Durée : 5 heures

L'usage de tout ouvrage de référence, de tout dictionnaire et de tout matériel électronique (y compris la calculatrice) est rigoureusement interdit.

Il appartient au candidat de vérifier qu'il a reçu un sujet complet et correspondant à l'épreuve à laquelle il se présente.

Si vous repérez ce qui vous semble être une erreur d'énoncé, vous devez le signaler très lisiblement sur votre copie, en proposer la correction et poursuivre l'épreuve en conséquence. De même, si cela vous conduit à formuler une ou plusieurs hypothèses, vous devez la (ou les) mentionner explicitement.

**NB : Conformément au principe d'anonymat, votre copie ne doit comporter aucun signe distinctif, tel que nom, signature, origine, etc. Si le travail qui vous est demandé consiste notamment en la rédaction d'un projet ou d'une note, vous devrez impérativement vous abstenir de la signer ou de l'identifier.
Le fait de rendre une copie blanche est éliminatoire.**

Tournez la page S.V.P.

INFORMATION AUX CANDIDATS

Vous trouverez ci-après les codes nécessaires vous permettant de compléter les rubriques figurant en en-tête de votre copie.

Ces codes doivent être reportés sur chacune des copies que vous remettrez.

► **Concours externe du CAPEPS de l'enseignement public :**

Concours	Section/option	Epreuve	Matière
ECE	1900E	102	9312

► **Concours externe du CAFEP/CAPEPS de l'enseignement privé :**

Concours	Section/option	Epreuve	Matière
ECF	1900E	102	9312

En quoi et comment l'enseignant d'EPS peut-il favoriser les efforts des élèves en prenant en compte leurs sensations ?

Vous illustrerez vos propositions dans l'établissement décrit en annexe et en prenant appui sur au moins deux des épisodes présentés. Vous étayerez vos propos en vous référant à des connaissances scientifiques, professionnelles, institutionnelles et technologiques.

Annexe 1 – Présentation de l'établissement

1. Présentation

L'établissement est un lycée général et technologique qui accueille 810 élèves, avec une répartition équilibrée entre filles et garçons. Les élèves viennent principalement de communes rurales voisines. Les relations entre les élèves sont amicales. Ils entretiennent, depuis plusieurs années, un rapport de plus en plus utilitariste avec le lycée : la valeur accordée aux apprentissages dépend de leur importance pour le dossier scolaire et les études futures. Il apparaît également que les lycéennes et lycéens ont tendance à se désengager des pratiques culturelles qu'ils avaient au collège sans toujours s'engager dans de nouvelles pratiques.

2. Axes du projet d'établissement

Axe 1 – Développer la curiosité et l'intérêt pour différentes cultures

Axe 2 – Renforcer l'esprit de solidarité et le respect mutuel

Axe 3 – Favoriser l'esprit d'initiative et le dépassement de soi

3. Caractéristiques des élèves en EPS

2nde	1ère	Terminale
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veulent se défouler ▪ Qualités physiques très variées ▪ Peu persévérants face aux difficultés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aiment se mesurer aux autres ▪ Motivation fluctuante ▪ Des qualités physiques pas toujours exploitées 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veulent gagner en performance ▪ Capables de prendre du recul sur leur pratique ▪ Peu de considération pour l'activité des autres

4. Programmation du lycée

	2nde	1ère	Terminale (menus)
CA1		Natation de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • Menu 1 : escalade, arts du cirque, step • Menu 2 : lutte, natation de vitesse, step • Menu 3 : escalade, tennis de table, musculation • Menu 4 : natation de vitesse, arts du cirque, musculation
CA2	Escalade		
CA3	Arts du cirque		
CA4	Lutte	Tennis de table	
CA5	Musculation	Step	

5. Association sportive

Beaucoup d'élèves sont inscrits à l'AS, mais leur participation fluctue selon la charge de travail scolaire. Une activité phare est l'escalade (38 licenciés), avec des résultats nationaux. Les sections step et musculation sont celles où les élèves sont les plus assidus. Les sections sports collectifs et natation concernent moins d'élèves.

Annexe 2 – Épisodes de leçons d'EPS

1. Lutte en 2nde

L'enseignant annonce aux élèves que l'objectif est d'apprendre à exploiter les ouvertures offertes par l'adversaire pour ne pas forcer inutilement pendant le combat. Après un échauffement des élèves en autonomie, l'enseignant met en place une situation de lutte à mi-hauteur (attaquant à genoux) organisée en quatre séquences d'une minute. Au cours de la séquence, un lutteur est désigné pour présenter deux failles (ouvrir un bras, avancer une jambe, etc.). Chaque faille doit être maintenue pendant au moins 3 secondes. Les rôles s'inversent à chaque séquence. Les points sont doublés lorsqu'ils font suite à l'exploitation d'une faille (2 points pour un passage arrière, 20 points pour une mise en danger, 200 points pour un tombé).

Pendant l'échauffement, un groupe de garçons rit, se chamaille. Par moments, l'un d'entre eux mobilise une articulation ou s'étire. Les autres l'imitent, puis ils s'arrêtent pour discuter. Kevin, de son côté, s'amuse à faire tomber Quentin.

Camille et Lisa disputent leur premier combat. Camille saisit Lisa par les cuisses. Toutes deux poussent de toutes leur force et finissent par se neutraliser. À la fin de la première minute, Camille, essoufflée, dit à Lisa : « Ce n'est pas juste, tu n'as rien fait, tu ne m'as pas donné de faille ». Lisa répond : « Si, j'ai écarté mon bras ! ».

Dans un autre combat, Antoine et Ismaël disputent la dernière séquence. Le score est de 101 à 11 en faveur d'Ismaël. Antoine se jette pour saisir Ismaël au niveau des hanches. Alors que ce dernier offre une faille en écartant un pied vers l'arrière, Antoine continue de pousser pour le faire reculer. Ismaël tient bon. Antoine finit par se redresser et relâcher sa saisie. Il ne marque pas de points.

2. Escalade en 2nde

L'enseignant organise une leçon d'escalade de bloc dont l'objectif est d'apprendre à s'adapter à l'orientation des prises. Trois secteurs de blocs sont délimités, avec chacun un thème particulier : dans le secteur 1, la première prise se situe toujours à environ un mètre du sol ; dans le secteur 2, les prises sont disposées en ligne verticale ; dans le secteur 3, aucune grosse prise crochetante horizontale (« bac ») n'est disponible. Par secteur, chaque binôme dispose de quinze minutes pour tenter le plus grand nombre de blocs. Chaque réussite individuelle remporte un point à l'équipe.

Audren et Ismaël sont dans le secteur 1. Avec les deux mains sur la première prise, Audren tire de toutes ses forces avec ses bras, mais il n'arrive pas à décoller du sol. Après plusieurs essais infructueux, il s'exclame : « C'est dur ! ». Ismaël le conseille : « Regarde, ne tire pas comme un malade avec tes bras. Il faut que tu montes tes pieds pour avoir l'impression d'être bien calé. ». Audren recommence le bloc et le réussit. Il s'exclame « Top, ton conseil, c'est plus facile comme ça ! ».

Dans le secteur 2, après 10 minutes, Alyssia et Zora n'en sont qu'à leur deuxième bloc. Alyssia grimpe de face. À la troisième prise, elle reste longtemps immobile, bras et jambes pliées, puis finit par redescendre, découragée. Zora l'encourage : « Vas-y, retente, on n'a pas beaucoup de points ». Alyssia secoue la tête : « Je n'en peux plus. Ça fait trop mal aux bras ! ».

Dans le secteur 3, Simon et Sarah observent un bloc :
- « C'est quoi ça, il n'y a pas de prise ! », dit Simon.

- « Mais si ! Faut juste ne pas grimper de face. C'est facile », répond Sarah en testant les prises.

- « Moi, si je me mets comme ça, je tombe », proteste Simon en mimant son placement de profil.

Simon essaie deux fois de se placer comme Sarah. À chaque fois, il glisse.

- « Tu vois. Je ne peux pas. Allez, viens, on en essaie un autre », propose-t-il en soupirant.

3. Natation de vitesse en 1ère

L'enseignant annonce aux élèves que l'objectif est de différencier la nage rapide pour performer et la nage en relâchement pour récupérer. Pour cela, il leur demande de réaliser un 3 x 25 mètres chronométré avec deux styles de nage (2 x 25 mètres en crawl, 1 x 25 mètres en dos crawlé ou en brasse). Après chaque 25 mètres, ils doivent revenir au point de départ, avec le même style de nage, sans être chronométrés. Ils ont dix minutes pour réaliser la situation.

Théo choisit de commencer en brasse. Ses mouvements de bras sont larges et rapides, sa tête reste très peu immergée. Pour son retour, il poursuit en brasse, avec la tête toujours hors de l'eau. Après 15 mètres, il s'arrête en prenant appui sur le bord du bassin, puis repart.

Stella entame son deuxième 25 mètres chronométré en crawl. Ses battements de jambe deviennent irréguliers et elle relève de plus en plus souvent la tête pour respirer. Arrivée au mur, essoufflée, elle s'accroche à la ligne d'eau et interpelle l'enseignant :

- « Je n'en peux plus... Je ne pourrai pas faire le troisième ! », s'exclame-t-elle.

- « Allez Stella, tu reviens tranquillement en crawl, et après il te reste la brasse », dit l'enseignant.

- « Non, ce n'est pas possible, j'arrive plus à respirer », ajoute Stella.

- « Tu es essoufflée, c'est normal. Prends ton temps pour récupérer, reviens tranquillement. Tu as le temps de récupérer », conclue l'enseignant.

À la fin de la leçon, l'enseignant regroupe les élèves. Ces derniers comparent leur temps :

- « J'ai le meilleur temps ! Alors c'est qui le boss ? », s'exclame Ewen avec un grand sourire.

- « T'as vu le temps que tu as pris pour récupérer. Moi, au moins, j'ai fini avant toi ! », rétorque Luka.

- « C'est ton problème si tu as mal géré. Moi j'ai fini dans les temps », répond Ewen.

4. Step en Terminale

L'enseignant annonce aux élèves que l'objectif est d'apprendre à ajuster des paramètres pour atteindre une fréquence cardiaque adaptée à leur thème d'entraînement. Il leur impose d'abord un bloc simple, identique pour tous, à exécuter par groupe de trois pendant trois minutes, sans interruption. Ensuite, la consigne est de transformer ce bloc pour que chacun atteigne sa fréquence cardiaque cible, sans modifier le tempo musical.

Dans un premier groupe, Chloé suggère de changer les pas de base par des pas plus complexes. Iyad et Alice acceptent, mais Alice a du mal à suivre le tempo de la musique. Les yeux fixés sur ses pieds, elle ne parvient pas à faire coïncider les « pam » du pied sur le step et le « bam » de la musique. Iyad, s'essouffle et s'arrête

avant la fin des trois minutes. À la fin, Chloé leur dit : « Maintenant, on pourrait essayer d'ajouter des mouvements de bras chorégraphiés ». Iyad et Alice ne réagissent pas.

Dans un autre groupe, Noé, Ethan et Manoh montent la hauteur de leur step et reproduisent le bloc initial. Ils sont peu essouffés à la fin des trois minutes. L'enseignant les questionne :

- « Alors, est-ce que vous avez fait le bon choix ? », demande l'enseignant.
- « Oui, c'est plus sportif. On ne pourrait pas aussi changer la musique ? », répond Ethan.
- « Non, mais est-ce que vous êtes sûrs d'être dans votre thème d'entraînement ? », dit l'enseignant.
- « Oui, je pense. Ça doit être bien. », répond Noé.
- « Regarde, ton cardiofréquencemètre affiche 140 battements par minute. Vous avez bien choisi de travailler en puissance aérobie, non ? », fait remarquer l'enseignant.
- « Ah, donc ce n'est sûrement pas assez ! », conclue Noé.

Dans un troisième groupe, Swann, Yelenna et Iris modifient le bloc initial en ajoutant un mouvement de bras et montent la hauteur de leur step. Ils répètent plusieurs fois leur bloc pour bien le mémoriser. Au cours des répétitions, Swann commence à laisser tomber ses bras entre deux mouvements et à ne plus pousser complètement sur les jambes . Il demande à ses partenaires : « On ne pourrait pas se reposer un peu plus entre les répétitions ? ».