

الاختبار	اختبار في مادة التخصص	مدة الإنجاز :	ثلاث ساعات
التخصص	التربية البدنية و الرياضية.	المعامل	3

❖ **La première partie:**

- Les réponses justes « QCM sur 60 points »

QUESTION N°	REPONSE JUSTE
1	D Décharge électrique.
2	D Un savoir conçu comme une solution à des problèmes.
3	D En volley Ball.
4	C Les triceps suraux.
5	C De la reconstitution des réserves énergétiques.
6	C Une augmentation substantielle du nombre et de la densité des capillaires.
7	A La nage libre.
8	D La faculté de produire une très grande quantité d'énergie en un temps donné.
9	C La confrontation entre un référé et un référent.
10	C à rebond.
11	A Au déplacement du tibia vers l'arrière par rapport au fémur.
12	C La fréquence de repos baisse.
13	B La régulation de la respiration et de la circulation.
14	C Se réceptionner jambe tendue.
15	C Quadriceps et du psoas iliaque.
16	C Penser à la valorisation, et la récompense lors de l'exécution de la tâche.
17	B La charge de travail qui n'a pas été progressive.
18	B Plus le volume est bas, plus l'intensité et la spécificité sont importantes.
19	B Le tracé décrit par l'engin lors de la phase d'élan.
20	D Maximiser l'inclinaison vers l'avant.
21	C Pliométrique.
22	C De l'ensemble des significations que le sujet attribue aux éléments de la situation.
23	C La période de temps comprise entre le signal et la réaction motrice de l'athlète.
24	B L'étude des relations entre les opérations mentales et les processus nerveux et leurs conséquences sur le comportement.
25	C Le rapport entre la durée du pas et la durée de la période d'oscillation propre du membre inférieur est égal à 1.
26	C Les conditions préalables à remplir ou les comportements antérieurs pour entreprendre un apprentissage donné.
27	A Un axe longitudinal et un plan transversal.
28	B Développer l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'athlète.
29	A Un composé riche en phosphore en réserve intracellulaire.
30	C Aux types et aux niveaux de ressources mobilisées.

QUESTION N°	REPOSE JUSTE	
31	B	L'importance des facteurs environnementaux dans la détermination du comportement et le façonnement de la personnalité.
32	B	L'allure critique à laquelle le coureur utilise la quantité totale d'oxygène nécessaire aux cellules musculaires.
33	C	L'élément n'a de signification que par rapport à l'ensemble.
34	C	Il répond de façon spécifique à la stimulation.
35	B	La quantité d'informations à traiter pour l'organisation et le déclenchement du mouvement.
36	B	Les aires motrices cérébrales situées en avant du sillon central.
37	C	Un élément acrobatique constituant un trait d'union entre une course d'élan et un autre élément acrobatique.
38	C	L'ensemble des états d'esprits éprouvés par l'individu dans des situations variées.
39	B	L'ensemble des réactions assurant la synthèse de l'ATP en absence d'oxygène et sans production d'acide lactique.
40	B	La hauteur d'envol, la vitesse au moment du lâcher et de l'angle d'envol.
41	C	La meilleure performance réalisée au cours de six essais.
42	A	L'augmentation du nombre et de la taille des mitochondries, la concentration des enzymes et le développement du système de transport d'électrons.
43	B	Une série d'instructions destinées à sélectionner les groupes musculaires et régler l'intensité et le timing de leur contraction-relaxation.
44	C	La sollicitation et l'activation des mécanismes mentaux.
45	B	Une gradation dans la difficulté de la précision requise à travers un mouvement complexe.
46	D	Classer les comportements des élèves dans leurs diversités et tenter d'ajuster son contenu d'enseignement.
47	C	Connaitre ses possibilités pour utiliser le plus efficacement ses ressources.
48	A	La vitesse de déplacement et varie selon l'intensité et la durée de travail.
49	C	Le gymnaste maintien un bassin aligné au-dessus du point d'appui.
50	B	Défense de zone.
51	C	L'ensemble des actions de l'enseignant visant à rendre l'élève responsable de la résolution d'un problème.
52	B	Un processus recherchant l'adaptabilité du geste en couplant la variabilité de l'environnement avec la perception de l'individu en cours d'action
53	B	Un participant actif dans le processus d'apprentissage.
54	B	Foot Ball.
55	B	Fixer le défenseur et créer la séparation en vue de tenter au panier.
56	B	Une flexion des bras au moment du décollage, une perche fixée dans l'espace avant, un corps groupé.
57	A	Elle est brossée, avec un effet lifté par le haut d'une manière à la faire tourner vers l'avant.
58	C	Le deltoïde antérieur et les érecteurs du rachis.
59	B	tenir la plus haute allure possible de façon constante dans le but de réaliser un bon résultat.
60	C	La prise en compte des indices pertinents et permanents lors du jeu.

○ **Eléments de réponses « sujet sur 15 points »**

Rappel sujet : A partir de vos connaissances et de votre vécu sportif, montrez et expliquez sur quelles bases scientifiques et méthodologiques, un professeur d'EPS pourra s'appuyer pour élaborer et mettre en œuvre un programme d'entraînement destiné à la formation des élèves athlètes en ASS ? Justifiez vos propos par des exemples.

Introduction :

Sur 2 pts.

- Vu la lourde responsabilité d'établir un programme d'entraînement en ASS au profit des élèves athlètes, le candidat devra faire preuve d'un certain nombre de connaissances relatives à l'évolution des méthodes, des principes et des facteurs d'entraînement à prendre en compte lors de l'élaboration et /ou la mise en œuvre de ce programme.
- En effet il s'agit, des données des sciences des activités physiques et sportives (STAPS), des sciences physiologiques et biomécaniques mais aussi des sciences psychologiques et sociales.
- Il pourra ensuite expliciter que les connaissances méthodologiques de l'entraînement sportif se basent essentiellement sur des principes et des facteurs (données scientifiques) qui lui permettent de prévoir et de mettre en œuvre, d'une manière cohérente et efficace un contenu qui aura comme objectif : l'amélioration des capacités physiques, techniques, psychologiques et socio-affectives des sujets concernés en vue d'une meilleure performance sportive.
- Ainsi, le candidat devra mentionner que le professeur prend en considération :

1 - les principes d'ordre méthodologique (illustrés par des exemples)

Sur 8 pts

(1/2 pt pour l'explication et 1/2 pt pour l'exemple de chaque principe).

- . Le principe de Progressivité : aller du simple au complexe.
- . Le principe de spécificité : adéquation entre charge de travail et les exigences de la discipline.
- . Le principe de variabilité : rôle positif et générateur des grandes fonctions physiologiques.
- . Le principe de surcompensation : gestion du temps de récupération.
- . Le principe d'individualisation ou de personnalisation : c'est-à-dire, réajuster les contenus en fonction des données individuelles.
- . Le principe de surcharge : degré d'intensité de l'effort et la charge du travail, du dosage des contenus proposés et du nombre de répétitions et de séries.
- . Le principe du temps de récupération : visant la recherche de l'équilibre travail-récupération.).
- . Le principe de périodisation : prise en considération des différentes périodes de l'entraînement : période précompétitive ; période compétitive ; période poste compétitive.

2 - les facteurs d'ordre physiologique et morphologique :

Sur 2 pts.

- _ Facteur de l'âge des sujets concernés et leurs possibilités motrices.
- _ Facteur du genre ou du sexe (s'agit-il des filles, des garçons ou mixte).
- _ Facteur des capacités physiologiques et anatomiques des sujets.
- _ Facteur de la taille, poids et envergure.

3 - les facteurs d'ordre psychologique :

Sur 1,5 pts.

- . Le facteur de motivation : pour éviter l'ennui et la monotonie, chercher la variété des situations et créer l'ambiance au sein du groupe.
- . Le facteur de compétitivité : pousser les sujets au dépassement de soi et/ ou de l'autre et à la confirmation de soi.

- Le facteur d'encouragement et des feedbacks positifs, poussant les athlètes à améliorer leurs performances.

4 - les facteurs d'ordre sociologique :

Sur 1,5 pts.

- Le facteur relationnel et d'interaction, cherchant à gérer les conflits et créer un climat favorable entre :

-Professeur/ Entraînés.

-Entraînés / Entraînés.

-Entraîné / Environnement.

- le facteur de la dynamique de groupe : phénomène de leadership, groupe d'affinité, créer la cohésion et une atmosphère favorable à l'interaction entre les athlètes.