

EPREUVE THEORIQUE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

(Les candidats traiteront toutes les questions)

I- EVALUATION DES RESSOURCES (11pts)**A- EVALUATION DES SAVOIRS (06pts)**

Réponds par « vrai » ou « faux »

- 1- Le praticable en gymnastique artistique est une installation qui comporte de trois parties. (1pt)
- 2- Le secteur de chute fait partie de l'aire de lancer du poids. (1pt)
- 3- Le starting-block est utilisé dans les courses d'endurance vitesse. (1pt)
- 4- Les taquets ne sont pas utilisés au saut en hauteur. (1pt)
- 5- L'ATR passager est un élément d'équilibre. (1pt)
- 6- La magnésie est une poudre blanche utilisée au lancer du poids. (1pt)

B- EVALUATION DES SAVOIR-FAIRE (05pts)

Recopie le tableau ci-dessous et remplis-le en te servant des formules suivantes qui permettent de calculer les décalages entre les athlètes au départ des courses indiquées : 1,12x 3,14 ; 1,22x 3,14 ; 1,12x2x 3,14 ; 1,22x2x 3,14. (0,5pt x10=05pts)

200m		400m	
Couloirs ciblés	Formule(s) utilisée(s)	Couloirs ciblés	Formule(s) utilisée(s)
1 à 2		1 à 2	
2 à 3		2 à 3	
3 à 4		3 à 4	
4 à 5		4 à 5	
5 à 6		5 à 6	

II- EVALUATION DES COMPETENCES (09pts)**Situation Problème**

Tes parents assistent pour la première fois à ta participation à un concours de lancer du poids au cours duquel tu remportes une médaille de bronze. Satisfaits de ta prestation, ils te demandent de leur expliquer cette discipline à travers cette série de questions.

Consigne 1

1.1-Le lancer du poids appartient à quelle famille de lancer ? (1pt)

- a) Lancer moyen. b) Lancer fort. c) Lancer lourd. d) Lancer léger.

1.2- Quelle est la masse du poids utilisé en compétition officielle par les hommes de catégorie « seniors » ? (1pt)

- a) 7,260kg; b) 5,720kg; c) 7,520kg ; d) 5,270kg.

1.3- Quel est la masse du poids utilisé en compétition officielle par les femmes de catégorie seniors ? (1pt)

- a) 3kg; b) 2kg; c) 1kg; d) 4kg.

Consigne 2

- 2.1- Par quelle partie du cercle du lancer entre-t-on pour exécuter son jet ? (1pt)
a) Partie avant; b) Partie arrière ; c) Partout ; d) Partie latérale.
- 2.2- Quel est le diamètre du cercle de lancer du poids ? (1pt)
a) 2,135m ; b) 3,135m ; c) 4,135m ; d) 5,235m.
- 2.3- Quelle est la hauteur de la bordure métallique du cercle de lancer ? (1pt)
a) $2\text{cm}\pm 6\text{mm}$; b) $3\text{cm}\pm 6\text{mm}$; c) $4\text{cm}\pm 6\text{mm}$; d) $5\text{cm}\pm 6\text{mm}$.

Consigne 3

- 3.1- Par quelle position commence-t-on un jet au lancer du poids ? (1pt)
a) Mobile. b) Debout. c) Accroupi. d) Stationnaire.
- 3.2- Quel est l'ordre chronologique des phases du lancer en translation ? (1pt)
a) Préparation, sursaut rasant, position de force, finale, rattrapage.
b) Préparation, sursaut rasant, position de force, rattrapage, finale.
c) Préparation, position de force, sursaut rasant, finale, rattrapage.
d) Préparation, sursaut rasant, rattrapage, position de force, finale.
- 3.3- Quel est l'ordre chronologique des phases du lancer en rotation ? (1pt)
a) Préparation, rotation, rattrapage, position de force, finale.
b) Préparation, position de force, rotation, rattrapage, finale.
c) Préparation, position de force, rotation, finale, rattrapage.
d) Préparation, rotation, position de force, finale, rattrapage.

Session 2023