

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 1
UE11a - Anatomie
N. Babault – C. Cometti

Date : Novembre 2019

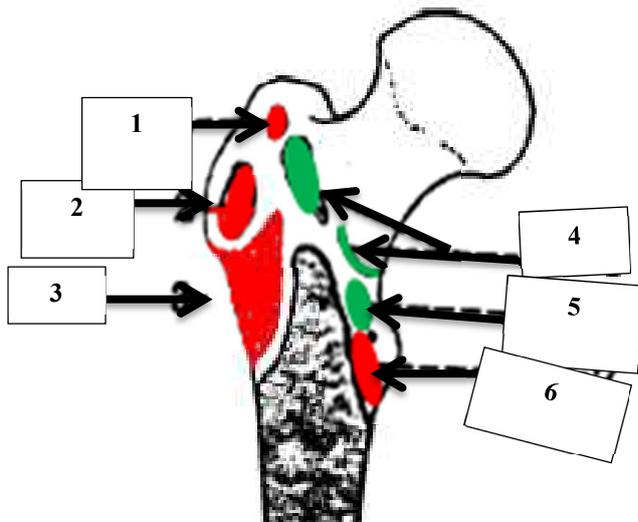
Promotion : L 1

Durée : 1 h

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.

Répondre aux questions courtes en maximum 3-4 lignes, pour les schémas reprendre les chiffres sur votre copie pour donner les noms.

1. Le pelvis : le définir, de quel(s) os s'agit-il ?
2. Citer et décrire brièvement les ligaments de l'articulation de la hanche.
3. Citer les muscles des adducteurs et donner leur disposition par rapport aux différents plans.
4. Qu'est-ce que la malléole interne ?
5. Citer et expliquer les différents mouvements possibles du pied ?
6. Décrire les muscles grand psoas et iliaque.
7. Donner l'origine et la terminaison des muscles des ischio jambier
8. Citer les muscles fléchisseurs de la jambe.
9. Décrire ce schéma (de quoi s'agit-il ?) puis indiquer les éléments chiffrés.



CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session I - Semestre 1
UE11b – Biomécanique
A. Martin**

Date : Novembre 2019

Promotion : L 1

Durée : 1 h

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.

(Aucun document autorisé, Aucune calculatrice autorisée)

Exercice 1: (10 points)

On se propose de déterminer la force musculaire (\vec{F}_m) et la force de contact osseuse (s'appliquant à l'articulation du genou, (\vec{F}_c)) agissant sur la jambe lorsque l'individu maintient celle-ci horizontale avec une charge appliquée au niveau de la cheville (Figure 1). L'angle entre la jambe et la cuisse est de 90° , toutes les forces agissant sur la jambe sont considérées comme étant coplanaires.

- 1) Définir le système étudié et faire le bilan des forces externes agissant sur le système étudié
- 2) Déterminer le moment de la force musculaire et la force musculaire

\vec{F}_m permettant de maintenir la jambe dans cette position.

- 3) Déterminer la force de contact osseuse \vec{F}_c . (Vous pouvez laisser votre résultat sous forme radicale)

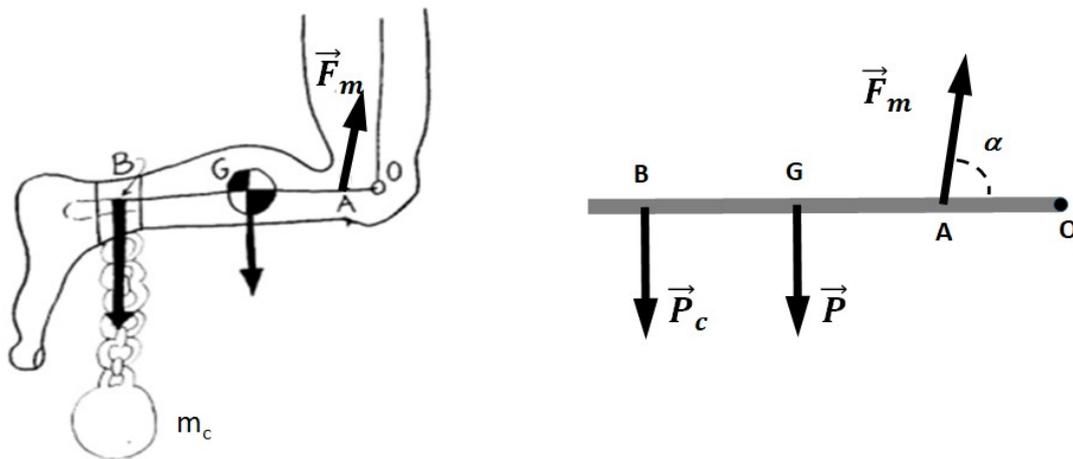


Figure 1 : Position de la jambe (à gauche) et schématisation de cette position à droite

Données :

O, centre de rotation de l'articulation du genou

A, point d'application de la force musculaire (\vec{F}_m)

G, point d'application du poids (\vec{P}) de la jambe de masse $m = 5$ kg

B, point d'application du poids de la charge (\vec{P}_c) de masse $m_c = 10$ kg

OA = 5 cm; OG = 20 cm; OB = 35 cm; Accélération terrestre $\vec{g} = 10$ m.s⁻²

$\alpha = 65^\circ$ orientation de \vec{F}_m par rapport à la jambe ($\sin\alpha = 0,9$; $\cos\alpha = 0,4$)

Suite au verso



Exercice 2 : (10 points)

(Pour cet exercice, les frottements sont considérés comme négligeables, et l'accélération terrestre $g = 10 \text{ m.s}^{-2}$)

Un enfant veut, en shootant dans son ballon, le faire passer une barrière d'une hauteur de 2m située à 5m de lui. Il réalise un premier shoot, sa balle part à une vitesse initiale (\vec{V}_0) de 10 m.s^{-1} , et un angle d'envol de 45° (angle de \vec{V}_0 par rapport à l'horizontal) (Figure 2).

- 4) Déterminer les composantes horizontale et verticale de la vitesse initiale
- 5) Définir les équations du mouvement (accélération, vitesse et position instantanées) suivant l'axe horizontal et vertical.
- 6) Calculer le temps nécessaire pour que le ballon parcoure la distance horizontale de 5 m
- 7) Calculer la distance verticale parcourue par le ballon pendant ce temps
- 8) Déterminer la hauteur maximale atteinte par le ballon
- 9) Déterminer la distance horizontale du shoot (longueur de la portée).

Données : $\sin 45^\circ = 0,7$; $\cos 45^\circ = 0,7$



Figure 2

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 1****UE11c - Physiologie****M. Papiordanidou, G. Scaglioni, C. Paizis**

Date : Novembre 2019

Promotion : L 1

Durée : 1 h

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.

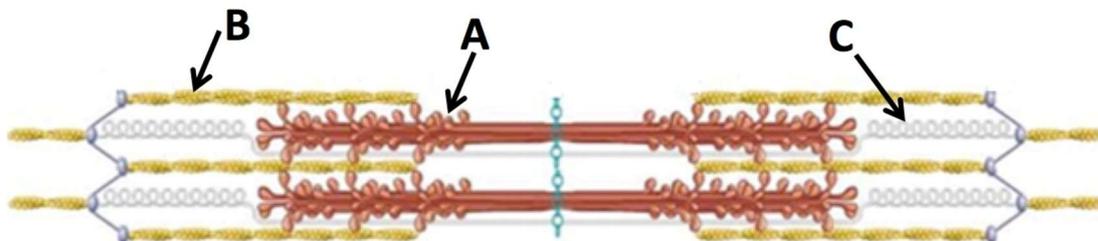
Vous traiterez les 2 sujets sur la même copie

Sujet Physiologie Musculaire – Maria Papiordanidou (8 points) :**A. Répondez aux questions suivantes. (6 points)**

1) On considère 2 unités motrices :

Unité motrice A : diamètre de l'axone : 12 μ m, composée de 5 fibres musculaires.Unité motrice B : diamètre de l'axone : 20 μ m, composée de 50 fibres musculaires.

- a. Laquelle sera recrutée en premier lors d'un effort musculaire de force croissante ?
 - b. Laquelle a le plus de chances d'être localisée au niveau de la main ?
 - c. Laquelle développe une plus grande secousse musculaire ?
 - d. Laquelle se fatiguera le plus rapidement ?
- 2) En quoi consiste le recrutement spatial des unités motrices ?
 - 3) Donnez la définition du couplage excitation – contraction.
 - 4) Que représente la figure ci-dessous ?
 - 5) Quelle protéine est représentée en A ?
 - 6) Quelle protéine est représentée en B ?
 - 7) Quelle protéine est représentée en C ?

**B. Faites le schéma du modèle musculaire de Hill. (2 points)**

Suite au verso



Sujet Physiologie Cellulaire – G. Scaglioni / C. Paizis (12 points) :

Répondez aux questions suivantes.

- 1) Décrivez la structure et la fonction de noyau cellulaire. (1 point)
- 2) Décrivez la liaison covalente et la liaison hydrogène. (1 point)
- 3) Quelle est la différence entre transport membranaire actif et passif ? (1 point)
- 4) Définissez la période réfractaire absolue et la période réfractaire relative. (1 points)
- 5) A quoi fait-on référence en parlant de dépolarisation liminaire ou au seuil, de la membrane axonale ? (1 points)
- 6) Comment se produisent le potentiel post synaptique excitateur (PPSE) et le potentiel post synaptique inhibiteur (PPSI) ? (2 points)
- 7) Définissez la transmission endocrine et expliquez en quoi elle se différencie de la transmission paracrine. (1 points)
- 8) Calculez la concentration molaire de 45 g de glucose dans 2 L de solution. (2 points)
- 9) Décrivez les changements de perméabilité membranaire à l'origine du potentiel d'action. (2 points)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 1
UE12a – Psychologie du sport

Date : Décembre 2019
Durée : 1 h

Promotion : **L 1**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.
Les candidats sont tenus de rendre une copie même blanche.**

Sujet de R. Laurin

- 1) Rapportez et expliquez les différents modèles explicatifs de la relation anxiété-performance.
- 2) Décrivez la théorie des buts d'accomplissements.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 1
UE12a – Psychologie du sport

Date : Décembre 2019
Durée : 1 h

Promotion : **L 1**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.
Les candidats sont tenus de rendre une copie même blanche.**

Sujet de R. Laurin

- 3) Rapportez et expliquez les différents modèles explicatifs de la relation anxiété-performance.
- 4) Décrivez la théorie des buts d'accomplissements.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 1

UE12b - Sociologie

K. Bretin-Maffiuletti / B. Caritey

Date : Décembre 2019

Promotion : L 1

Durée : 1 h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

Sujet :

Expliquez en quoi le dopage est une déviance et montrez la diversité des interprétations de ce comportement développées par les sociologues du sport.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 1

UE12b - Sociologie

K. Bretin-Maffiuletti / B. Caritey

Date : Décembre 2019

Promotion : L 1

Durée : 1 h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

Sujet :

Expliquez en quoi le dopage est une déviance et montrez la diversité des interprétations de ce comportement développées par les sociologues du sport.

CONTROLE DES CONNAISSANCES – EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 1****UE14b-15ab– Polyvalences 1, 2 et 3**

Date : Décembre 2019

Promotion : L 1

Durée : 3 h

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie même blanche.

Le candidat traitera **obligatoirement les sujets correspondant au groupe auquel il appartient** sur DES COPIES SÉPARÉES et précisera sur la copie son groupe et les sujets traités.

Non prise en compte de la copie pour les candidats qui ne traiteront pas les sujets correspondant à leur groupe.

ATHLETISME – Gr 1, 2, 3– 1h :

Sujet de P. Gandrey - Gr 1 = Calculatrice non autorisée

- A) Les records du monde :
100m masculin, 200m masculin, 100m féminin et 200m féminin sont respectivement de : *à compléter (2 points)*
- B) Calcul de VMA :
Temps au 2000m : 6min 40 sec. Couru à 90% de ma VMA
Calculer ma VMA en KM/h (détailler les calculs) ainsi que la distance à parcourir lors d'un intermittent 30/30 réalisé à 100% de ma VMA (4 points).
- C) Faites les cycles de cheville de la foulée d'un expert et de celle d'un débutant (4 points)
- D) Expliquez les différences observées (4 points)
- E) Qu'est-ce qu'être placé en athlétisme ? (2 points)
- F) Comment faire pour accroître son angle d'envol ? (2 points)
- G) Le rôle de la jambe libre pour le griffé en sprint (2 points)

Sujet de A. Dury - Gr 2 =

Lors d'un départ, sur quels paramètres jouer pour aider l'athlète à résoudre le compromis déséquilibre-poussée ? (5pts)

Expliquer la foulée d'un sprinter lors de la phase de conservation de vitesse. (10pts)

Quelle est la relation entre l'impulsion devant et la réception derrière la haie ? (5pts)

Sujet de Y. Gatti – Gr 3 =

En choisissant différents niveaux d'analyse, vous comparerez la foulée d'un débutant avec celle d'un champion.

BADMINTON – S. Lelievre - Gr 4, 5, 7 – 1h :

1/ Pourquoi un enseignant d'EPS a raison d'utiliser la notion de centre de terrain pour ses élèves de collège même s'il sait qu'ils seraient plus efficaces en se replaçant au centre de jeu ? Répondez à cette question et expliquez les 2 notions de centre évoquées.

2/ Le joueur doit couvrir son terrain et frapper le volant pour le défendre. Indiquez quelle sous-phase, dans la 1^{ère} phase d'une séquence de jeu, est cruciale pour assurer la stabilité du joueur lors de sa frappe. Donnez toutes les informations relatives à cette sous-phase.

BASKET - C. Martin - Gr 1, 2 - 1h :

1. Qu'est-ce qu'une reprise de dribble ? (1pt)
2. A quoi correspond la règle des 8 secondes ? (1pt)
3. Le basket est une activité topocinétique ou morphocinétique ? Pourquoi ? (2pts)
4. Donnez 3 principes fondamentaux du basket ? (3pts)
5. Quels sont les critères de réalisation du dribble ? (2pts)
6. Quels facteurs influencent l'adresse au basket-ball ? Détaillez ces facteurs. (5pts)
7. Dans la relation « joueur/ballon », quelle est la différence entre un expert et un débutant sur la coordination et la dissociation segmentaire ? (3pts)
8. Qu'est-ce que le couloir de jeu direct ? Quelles différences faites-vous entre un expert et un débutant ? (3pts)

CANOE-KAYAK / CO - P. Rozoy - Gr 4, 5, 15, 17 - 1h :

Q1 (4 points) : Citez 6 qualités du Sit-on-top et 2 raisons de lui préférer le C2 ouvert ?

Q2 (3 points) : Expliquez les caractéristiques des compétitions de CK de slalom.

Q3 (6 points) : Apprendre à aller droit en kayak : pourquoi le 2ème quadrant de la propulsion circulaire est-il important à maîtriser ? (schéma obligatoire)

Pourquoi est-il souvent inefficace chez le débutant ?

Décrivez une situation pédagogique permettant à l'élève d'en comprendre l'utilité.

Q4 (4 points) : L'équilibre statique en kayak

- Schéma commenté d'un kayak à l'équilibre et d'un kayak qui s'apprête à dessaler
- Comment améliorer l'équilibre de poids ?

Q5 (1 point) : Définissez les mots suivants :

- carène
- tirant d'eau

Q6 (2 points) : Quelles sont les 2 catégories d'éléments représentés en noir sur une carte de C.O. ? Donnez 2 exemples pour chacune d'elles.

COMBAT - Gr 8, 9, 10, 16 - 1h :**P. Giboin Gr 10, 16 et P. Benas Gr 8,9**

Q1/ Expliquer la cotation des points dans l'activité de votre choix (Lutte ou Boxe). /3

Q2/ Après avoir donné la définition des sports de combat, proposer une classification que vous expliquerez. /8

Q3/ Expliquer la notion d'incertitude et en donner une illustration dans l'activité de votre choix (Lutte ou Boxe). /9

DANSE / ARTS DU CIRQUE - Gr1, 2, 3, 17- 1h**SUR 1 SEULE COPIE****DANSE - E. Mingam - 30 mn :**

- 1/ Présentez la danse « d'aujourd'hui » / 2 pts
- 2/ La danse est une activité technique : quels sont les éléments corporels principaux ? / 3 pts
- 3/ Pourquoi parle-t-on de danse plurielle ? / 2 pts
- 4/ Présentez les composantes du mouvement dansé. Illustrez une composante de votre choix. / 3 pts

ARTS DU CIRQUE – D. Tissier – 30 mn :

1. Naissance et évolution du nouveau cirque depuis 1970. /3 pts
2. Quels sont les grands principes qui permettent d'aborder progressivement le jeu d'acteur avec les enfants. ?/2 pts
3. Manipulations d'objets. /5 pts

Citez les principales ressources sollicitées dans les manipulations d'objets ?

Proposez plusieurs étapes pour construire la cascade avec 3 anneaux. (Au moins 3)

ESCALADE – F. Weckerlé – Gr 7, 8, 9, 10, 16 – 1h :

Q1 (5pts) : Un des risques liés à la chaîne d'assurance lors de l'escalade en second ou en tête est « le retour au sol ». Après avoir défini les termes du sujet, vous expliquerez comment la cordée doit s'y prendre pour éviter ce risque.

Q2 (5pts) : Face aux contraintes biomécaniques de l'activité, le grimpeur déploie des principes d'efficacité pour mieux gérer ses ressources. Vous listerez ces principes d'efficacité en tentant de faire un lien théorie/pratique.

Q3 (5pts) : Quelles sont les grandes périodes historiques du développement de l'activité escalade en France ?

Q4 (5pts) : Après avoir défini les Activités Physiques de Pleine Nature (APPN), vous expliquerez pourquoi l'escalade « à vue » est plus complexe que l'escalade « après travail ».

FOOTBALL – G. Perreau-Niel - Gr 3, 12, 16 – 1h :

Q1 (10pts) : Qu'est-ce que l'attaque ? Définissez les différents types d'attaque en football et présentez leurs caractéristiques.

Q2 (5pts) : Expliquez en quoi l'analyse du rapport de force permet de définir le type d'attaque à mettre en place.

Q3 (5pts) : Qu'est-ce que l'équilibre défensif ?

FORME – Gr 8, 9, 10, 11 – 1h : sur 2 copies différentes

STEP - V. DEFOSSE

1. Donnez 3 dates marquantes du développement des activités de fitness. Expliquez rapidement.
2. Citez les conduites typiques du débutant en Step au niveau de la motricité. Corrigez-les en expliquant en quoi elles peuvent être traumatisantes.
4. Qu'est-ce qu'un pas alterné ? Donnez sa fonction. Expliquez les mécanismes intervenant et illustrez de 3 exemples pour chaque mécanisme.
5. Quels sont les facteurs de complexification des pas ? Proposez un exemple pour chaque facteur.
6. Décrivez le profil d'élève correspondant au thème d'entraînement « Effort bref et intense » (capacités – motivations – besoins – projet).
Quelle FCE doit-on atteindre ? Calculez votre FCE pour ce thème d'entraînement.
De quels paramètres d'effort dispose-t-on pour atteindre cette FCE ?
Existe-il d'autres indicateurs que la FC pour évaluer son engagement physique ? Lesquels ?

Suite au verso

CF – P. GANDREY

- 1) Dans le système de Biosignature de Ch. Poliquin,
Le pli supra iliaque indique :
Une surproduction chronique de cortisol se mesure :
Les œstrogènes renvoient au(x) pli(s) : 1 point
- 2) Le cortisol affecte la production des hormones sexuelles, comment ? 1 point
- 3) Comment améliorer la sensibilité d'un tissu à une hormone ? 1 point
- 4) Comment améliorer ma composition corporelle grâce à la musculation ? 3 points
- 5) Faut-il une intensité spécifique pour hypertrophier un muscle, expliquez ? 2 points
- 6) Expliquez l'efficacité du travail à haute intensité sur la fonte adipeuse 2 points

GYMNASTIQUE – Gr 12, 13, 14, 15 – S. Dufraigne / D. Tissier – 1h :

- 1) La courbette : définition, intérêts, illustration de la phase de courbette. 6 pts.
- 2) Comment générer une quantité de rotation transversale à partir d'une impulsion manuelle ou pedestre ?
Explications et schéma illustré. 10 pts
- 3) Citez les actions motrices requises pour effectuer une sortie filée aux barres asymétriques. 4 pts

HAND-BALL – Gr 14 – A. Graillot – 1h :

Quelles sont les fautes d'attaquant sifflées par l'arbitre au Handball ?

Positionnez les joueurs avec leurs appellations sur un terrain de handball, en attaque et en défense.

Quelles sont les différentes disciplines du Handball ?

Décrivez les savoir-faire technique de la réception, de la passe et du tir au Handball.

Soyez précis dans la description d'un mouvement efficace.

Dès la récupération de balle que doivent faire les joueurs devenus attaquants ?

A quoi servent les parcours de motricité au Handball ?

Comment peut-on rompre l'alignement en Handball ?

NATATION – Gr 4, 5, 6, 7 – 1h :

E. Cormery Gr 4 et 7

Question (RESPIRATION) : (10 points) Le nageur semble utiliser des solutions respiratoires assez inédites qui permettent son déplacement à la surface de l'eau et sous l'eau en ayant la plupart du temps les orifices respiratoires immergés. Si bien que la plupart du temps il semble ne pas respirer, tout en produisant un effort intense si nous en jugeons par les fréquences cardiaques enregistrées. A y regarder de plus près, le nageur expert utilise des stratégies respiratoires qui permettent de mobiliser de grands volumes gazeux d'une façon très précise, afin de ne pas perturber son équilibre et sa propulsion. Le sujet porte sur ces stratégies.

A partir de schémas, de vos connaissances, et de vos expériences, comment pouvez-vous expliquer de telles stratégies d'efficacité, au niveau respiratoire qui valorisent des moments clés au niveau de l'inspiration de l'expiration et de l'apnée ? (*Mots-clés : horloge respiratoire, mécanisme respiratoire, volumes de réserves, réflexe d'Héring-Breuer...*)

Suite ►

Question (EQUILIBRE) : (10 points) : Adopter un profil hydrodynamique pour faire chuter les résistances passives de l'eau.

A partir de schémas, de formules, de vos connaissances, et de vos expériences, comment pouvez-vous expliquer de telles stratégies d'efficacité, au niveau de l'équilibre général du nageur et de son placement dans l'eau, qui valorisent systématiquement l'allongement et l'alignement dynamique du corps à la surface et sous la surface de l'eau ? (*Mots-clés : alignement, placement, gainage, ...*)

A.Louazel – Gr 5 :

1/ Définir et expliquer la notion d'efficacité en natation (5 points)

2/ Vous expliquerez où est le moment le plus important du cycle aquatique en natation et pourquoi il est important de se concentrer plus particulièrement sur cette phase (10 points)

3/ Un effort semble être entrepris au niveau scolaire et périscolaire pour permettre aux enfants d'être plus à l'aise dans l'eau. Pour vous, qu'est-ce que cette aisance et pourquoi est-ce si important ? (5 points)

D. Mager – Gr 6 :

Q1 : 5 points : L'eau est visqueuse. Quelles conséquences pour le nageur ?

Q2 : 10 points : Pousser l'eau vers l'arrière permet au nageur de se déplacer vers l'avant. Montrer que ce n'est pas la seule solution pour se propulser dans l'eau !

Q3 : 5 points : Un mouvement est dit « positif » si la main se déplace de l'avant vers l'arrière et « négatif » pour un déplacement des mains de l'arrière vers l'avant.

Quelle stratégie doit adopter le nageur pour être efficace lors de la coulée de brasse ?

RUGBY – P. Debarbieux- Gr 11,15 – 1h :

1- Pourquoi a-t-il fallu plus d'un demi-siècle (citer des dates) pour établir un règlement du Rugby ? Citer un proviseur influent. 3pts

2- Expliquer pourquoi et comment la règle du plaquage à évoluer, pour les joueurs non-professionnels. 3 pts

3- Définissez les phases de fixation et les règles qui s'y rapportent. 6 pts

4- Qu'est-ce que le jeu déployé contournant, comment et pourquoi l'emploie-t-on ?

Donnez une situation d'apprentissage complète permettant de l'améliorer avec des élèves de niveau débrouillé. 8 pts

TENNIS – M. Champelovier - Gr 6, 14– 1h :

Vous avez été sélectionné(e) pour représenter l'université lors du championnat de France de tennis universitaire qui se déroulera en juin 2020.

Vous décrirez dans un premier temps votre profil de joueur/joueuse et le style de jeu vers lequel vous souhaiteriez tendre.

Ensuite, fort de votre expérience personnelle acquise lors des TP et des connaissances que vous avez intégrées en TD, vous exposerez les grands principes de votre plan d'entraînement en considérant l'ensemble des facteurs de performance au tennis.

Vous devrez justifier vos choix.

TENNIS DE TABLE – F. Morel – Gr 12, 13 – 1h :

1) Expliquez l'origine du tennis de table (4 points)

2) Quels sont les points de règlement au service (4 points)

3) Le tennis de table est une activité de précision, de vitesse et de rotation. Pourquoi ? (6 points)

4) Toute discipline demandant une visée de précision exige une stabilité exemplaire. Expliquez cette phrase et comment l'équilibre se concrétise-t-il en tennis de table (6 points)

VOILE - MP Chauray - Gr 6, 11, Tom Clément Gr 17 - 1h :

Question 1 (15' - 4 points) : Quels éléments devez-vous prendre en compte pour pratiquer la planche à voile en toute sécurité ?

Question 2 : (15' - 6 points) Schéma des forces aérodynamiques et hydrodynamiques et de leur décomposition sur une planche à voile qui navigue au près.

Question 3 : (15' - 6 points)

- Pourquoi ne peut-on pas naviguer dans l'angle mort ? (Définition- décomposition de l'angle mort- explications théoriques - schéma)
- Comment rejoindre alors un point situé au vent ? - principes de la remontée au vent - schémas)

Question 4 (10' - 4 points) : Quelles sont les principales étapes du démarrage en planche à voile (description et schémas)

Attention : 5' pour vous relire !

VOLLEY - S. Tramoy - Gr 13, 17 - 1h :

Analyser l'importance du passeur dans une équipe au volley-ball (7 points)

Après avoir décrit la technique de l'attaque smashée, vous expliquerez les choix tactiques possibles lors d'un match (13 points)