

SESSION DE RATTRAPAGE 2016/2017

ACTIVITE AIKIDO – JU JITSU – JUDO - KARATE

Au choix :

Sujet n°1 :

A travers votre pratique et votre connaissance de l'activité, vous explicitez le choix de votre activité, l'évaluation de votre projet personnel dans l'activité, comment vous vous y êtes pris pour le réaliser, à travers quels apprentissages, pour quels résultats ?

En quoi l'organisation et les contenus qui vous ont été proposés sont en adéquation ou pourraient être modifiées au regard de vos attentes ?

Sujet n°2 :

En cas de blessure de longue durée, vous explicitez le choix de votre activité au regard de votre personnalité, votre vécu, de l'attente recherchée par la pratique de cet art martial. Vous vous appuyez également sur les composantes techniques et historiques de cet art martial pour préciser vos choix

ACTIVITE ATHLETISME

Vous proposerez une séance d'entraînement dans la spécialité de votre choix (Course / Sauts / lancers).

Cette séance comprendra un échauffement, une ou plusieurs situations d'apprentissage/entraînement et une récupération/retour au calme.

Les objectifs de cette séance devront être justifiés au regard d'un plan d'entraînement annuel.

Chaque tâche d'apprentissage proposée sera justifiée par rapport à l'objectif de séance et par rapport aux acquisitions recherchées chez l'athlète.

ACTIVITE AVIRON

Vous devez traiter les deux questions

1 – Expliquez en quelques lignes en quoi consiste l'aviron ? (Quelles sont ses caractéristiques, comment se pratique-t-il ?)

(10 points)

2 - L'aviron est-il un sport collectif ou individuel ? Argumentez votre point de vue à l'aide de votre vécu et de vos connaissances.

(10 points)

ACTIVITE BADMINTON

Vous devez traiter les deux questions

- 1) Vous avez la responsabilité de l'enseignement de deux séances de badminton de deux heures chacune. Vous disposez de 8 terrains pour 32 élèves. Décrivez les deux séances que vous souhaitez mettre en place. Vous devez justifier tous vos choix, et proposer une progression sur ces deux séances. (15 pts)
Nb) vous êtes libre du niveau de vos élèves : déterminez ce niveau et proposez vos séances en conséquence.
- 2) Quels sont les différents types de services que vous connaissez. Expliquez les principes tactiques et techniques de ces services. (5 pts)

ACTIVITE BASKET-BALL

Question 1 (4pts)

Expliquez le placement des 3 arbitres sur le terrain de basket. Détaillez la répartition des rôles définie en championnat universitaire.

Question 2 (4pts)

Dans quelles situations l'arbitre va-t-il siffler une faute personnelle et quelles seront les réparations pour l'adversaire en championnat universitaire ? (citez au moins 3 cas différents).

Question 3 (4pts)

Donnez un exercice permettant d'améliorer le tir en course (c'est à dire le double pas ou lay up).

Question 4 (8 pts)

En vous appuyant sur votre expérience personnelle, faites un bilan de votre année basket à l'UGA (cours + matches). Points positifs et négatifs.

ACTIVITE BIEN-ETRE SANTE / OPTION MUSCULATION / OPTION CARDIO-TRAINING

Vous choisirez UNE thématique parmi « entretien physique » OU « gestion du stress » et répondrez aux questions suivantes :

- 1) Faites un état des lieux de votre état de santé par rapport à cette thématique. (3 points)
- 2) Quelles mises en pratique avez-vous faites au cours de ces trois derniers mois dans une démarche visant à gérer votre santé dans cette thématique ? Quels résultats ? Quelles évolutions ? (5 points)
- 3) Proposez trois séances personnalisées, avec la trame présentée ci-dessous. (8 points)

Objectif de la séance :		
But	Situation	Justification
Bilan de sa séance :		
Analyse de ses sensations (musculaires, kinesthésiques, proprioceptives, respiratoires, état mental et émotionnel...)		

4) Qu'avez-vous appris sur vous-même suite aux cours de bien-être et santé à l'université ? (4 points).

ACTIVITE BIEN-ETRE ET SANTE – OPTION TONIC STRETCH

Deux sujets au choix :

Sujet 1 : Vous venez de faire un footing et vous devez vous étirer.
Quelles postures utiliseriez-vous ? Décrivez-les et dites pourquoi ?

Sujet 2 : Dessinez 2 postures une tonique et une lourde.
Dites quels sont les muscles qui travaillent et quelles sensations vous ressentez ?

ACTIVITE BOXE FRANCAISE

“Existe-t-il une boxe humaniste ?”

ACTIVITE COURSE D'ORIENTATION

2 questions au choix parmi les 3 questions proposées. 10 points par question

- 1) Quand et comment faites-vous un choix d'itinéraire et comment le construisez-vous ?
- 2) Quelles règles ou attitudes avez-vous à l'approche du poste et que faites-vous dans l'hypothèse où vous ne le trouvez pas ?
- 3) Comment gérer la sécurité en cours de course d'orientation du point de vue de l'enseignant et de l'étudiant ?

ACTIVITE DANSE

“Pourquoi danser à l'université en 2017 ?”

ACTIVITE ESCALADE – MONTAGNE

Partie 1 : 15pts

A partir de vos connaissances, de votre expérience, et en vous référant à une analyse simple de l'activité escalade (caractéristiques du milieu, habiletés motrices, facteurs psychologiques, gestion de la sécurité...)* comparez l'escalade sportive en site naturel (falaises rocheuses) et l'escalade en SAE (mur artificiel en gymnase).

La présentation du travail est laissée à votre entière initiative (texte rédigé, tableau comparatif, croquis, ...)

**liste non exhaustive*

Partie 2 : 5pts

Définissez les termes suivants utilisés en escalade :

- Force choc
- Facteur de chute
- Assurage dynamique
- Escalade « à vue », escalade « après travail »
- Site sportif, terrain d'aventure

ETC SPORT

- 1) Quelle est la finalité de l'EPS à l'université ? (2 points)
- 2) Quelles sont les compétences développées dans les cours du SUAPS ? Donnez un exemple précis pour chacune d'entre elles dans une activité physique, sportive ou artistique de votre choix. (6 points)
- 3) Quels sont les facteurs de la performance en sport ? Comment les avez-vous développés dans l'activité physique, sportive ou artistique que vous avez choisie ? (6 points)
- 4) Choisissez un aspect technique inhérent à l'activité que vous avez pratiquée. Vous présenterez trois situations / exercices pour progresser sur ce point technique, et prévoyez des variables permettant de simplifier ou complexifier la situation. (6 points)

ACTIVITE ESCRIME

Décrivez les différents déplacements utilisés en escrime /10 points

Quels sont les mots et gestes utilisés par l'arbitre ? / 10 points

ACTIVITE FOOTBALL MASCULIN

Répondre à l'ensemble des questions suivantes : (5 points par question)

- 1°) Quels sont les principes d'un échauffement correctement réalisé pour effectuer un entraînement en football dans de bonnes conditions (justifiez vos choix).
- 2°) Faire une analyse la plus précise possible de votre niveau de football en fin de saison.
- 3°) Expliquer la loi du hors-jeu.
- 4°) Quels sont les différents principes à respecter pour attaquer une défense placée ?

ACTIVITE FOOTBALL FEMININ

- 1°) Quels sont les principes d'un échauffement correctement réalisé pour effectuer un entraînement en football dans de bonnes conditions (justifiez vos choix).(5 points)
- 2°) Faire une analyse la plus précise possible de votre niveau de football .(4 points)
- 3°) Expliquez le jeu à 8, quel positionnement serait le plus adapté à vos qualités de footballeuse ? (justifiez votre choix).(7 points)
- 4°) Choisissez une situation que vous avez vécue en cours cette année, explicitez-la et proposez une évolution de cette situation.(4 points)

ACTIVITE GOLF

Décrivez les grands principes du swing ?

Dans votre pratique du golf, quelles sont les plus grosses difficultés rencontrées ?
Comment les avez-vous abordées ?

ACTIVITE GYMNASTIQUE / TRAMPOLINE

Attention : noté(e) en gymnastique, vous répondez aux questions pour la gymnastique
noté(e) en trampoline vous répondez aux questions pour le trampoline

Répondre à l'ensemble des questions suivantes (5 points par question) :

- 1) Quels sont les principes d'un échauffement correctement réalisé pour effectuer un entraînement de **gymnastique** / **trampoline** dans de bonnes conditions (justifiez vos choix).
- 2) Faire une analyse la plus précise possible de votre niveau en **gymnastique** / **en trampoline** en fin de semestre.
- 3) Expliquer les principes de la réalisation **d'un ATR en gymnastique** / **d'une chandelle en trampoline** ainsi que les principaux problèmes à résoudre pour un débutant.
- 4) Question commune pour la **gymnastique** et **le trampoline** :

Quels sont les différents principes à respecter pour réaliser un salto avant au mini trampoline (au niveau énergétique, mécanique, informationnel et affectif). Quelles situations peut-on aménager pour faciliter son apprentissage ?

ACTIVITE HANDI HOCKEY

- 1) Rédiger un rapport écrit (2 pages max) qui présente ce que vous avez appris globalement grâce à la pratique du Handi-Hockey ,sur le plan humain, matériel ,et les progrès que vous avez réalisés dans les différents secteurs du jeu. Quels sont vos objectifs pour la suite ? /10
- 2) Sur une disposition classique de 5 contre 5 ; quel est le meilleur placement pour les attaquants afin d'optimiser les chances de marque ? Proposer un exercice qui permet de travailler la situation d'attaque en Handi-Hockey. /5
- 3) Quel est le meilleur placement pour le capitaine d'équipe sur une disposition en 5 contre 5 ? A partir de quel poste peut-il le mieux orienter son équipe et diriger les relances après une récupération de balle ? /5

ACTIVITE HAND-BALL

- 1- Quelles sont les différences entre une défense de zone et une défense tout terrain ? / 4points
- 2- Après avoir fourni des exemples de défense de zone, vous en choisirez une, vous en décrierez les avantages et les inconvénients et vous mettrez en place une organisation susceptible d'être efficace face à ce type de défense ? / 8 points.
- 3- Quelles sont les spécificités du handball par rapport aux autres sports (capacités physiques développées, ressources énergétiques mobilisées) ?/4 points
- 4- Règlement :
 - a) La règle du marcher en hand-ball / 2 points
 - b) Quelles sont les différences entre la remise en jeu et le renvoi ? / 2points

ACTIVITE NATATION

1°) Aspects règlementaires de chaque nage du 200 4 Nages, (dans l'ordre de l'épreuve) : nage, virages et reprise de nage.(10 points)

2°) Après avoir défini les paramètres d'efficacité de chaque nage du 200 4 Nages, vous choisirez celui qui vous semble le plus important à travailler pour vous, en justifiant votre choix.

Vous proposerez ensuite une situation d'apprentissage, permettant l'amélioration de celui-ci.(10 points)

ACTIVITE NATATION SYNCHRONISEE

Quels sont les différents critères d'évaluation d'un ballet en natation synchronisée ?

Quelles sont les différentes compositions possibles d'un ballet ?

Décrire et expliquer les critères de réalisation pour : 2 figures et 2 déplacements différents.

ACTIVITE PLANCHE A VOILE - VOILE

2 questions à traiter :

- la planche à voile à Grenoble, rêve ou réalité ? (10 points)

- en quoi cette activité participe à votre formation d'adulte ? (10 points)

ACTIVITE PLONGEE

1 - Dans quelle mesure et comment préparez-vous une plongée en autonomie ? (4 points)

2 - Indiquez le contexte d'élaboration d'une plongée en binôme et les prérogatives correspondantes. (4 points)

3 - Indiquez dans un tableau la liste des accidents barotraumatiques : prévention, symptômes, conduite à tenir.(4 points)

4 - Donnez la définition d'un accident de décompression.(4 points)

5 - Que signifie une plongée effectuée dans la courbe de sécurité ?(4 points)

ACTIVITE RANDONNEES NATURE ET PATRIMOINE

2 questions **au choix** parmi les 3 questions proposées.10 points par question

1) Que faut-il mettre dans son sac à dos pour une journée de randonnée, avec pour objectifs sa propre sécurité et celle d'un groupe ?

2) Comment les zones naturelles remarquables sont-elles protégées en France ?
Développer au moins 2 types de protection.

3) Développer le thème : La randonnée est devenue une activité économique et touristique en France.

ACTIVITE RUGBY

Dans une situation de 2 contre 1, décrivez les différentes solutions qui s'offrent au joueur porteur de balle ? (10 points).

Quelles qualités physiques, techniques et mentales requièrent le rugby ? (10 points).

ACTIVITE SNOWBOARD

1. Après avoir détaillé l'attitude de base du snowboarder, vous expliquerez en quoi le flat est plus facile et plus varié en snowboard qu'en ski. (/8)
2. Choisissez un mouvement de flat (ou éventuellement un type de virage) et donnez les consignes techniques et pédagogiques pour le réaliser. (/7)
3. Citez les consignes de sécurité à respecter sur les pistes et dans le snowpark (/5)

ACTIVITE SKI - SNOWBOARD

1. Décrivez l'attitude de base du skieur (5 points)
2. Choisissez un type de virage et donnez les consignes techniques et pédagogiques pour le réaliser (10 points)
3. Citez les consignes de sécurité à respecter sur les pistes et dans le snowpark si vous êtes freestyleurs (5 points)

ACTIVITE TENNIS DE TABLE

1- Quelles sont les caractéristiques physiques et cognitives que développe la pratique du tennis de table ?

Vous donnerez un exemple d'exercice permettant d'améliorer une compétence physique et une compétence cognitive de votre choix. (/8)

2- Qu'est-ce que le top-spin ?

Après avoir expliqué ce coup technique et son intérêt dans la pratique, vous donnerez des exemples d'exercices permettant de l'améliorer, en suivant une logique de progression. (/8)

3- Quelles sont les règles du service en tennis de table ? (/4)

ACTIVITE TENNIS

Vous traiterez les deux questions.

1/ Quels apprentissages appris dans les activités physiques et sportives en EPS (éducation physique et sportive) sont susceptibles d'être réinvestis dans la vie personnelle de chacun ? 10 points (2 pages maximum).

Vous vous appuyerez sur les cours collectifs en TENNIS

2/ Quelles données historiques liées au tennis vous paraissent indispensables à connaître culturellement pour comprendre l'activité. 10points (30 lignes maximum)

ACTIVITE TIR A L'ARC

A partir de votre séquence de tir, dégagez les éléments d'une séquence de tir efficace en tir à l'arc.

Dans une seconde partie, vous envisagerez les éléments concrets de la gestion de votre mental pour conserver une séquence de tir efficace en toutes circonstances.

ACTIVITE VOLLEY-BALL

- 1) Décrire l'organisation de votre équipe en réception de service sur chaque rotation ; vous pouvez illustrer votre réponse par des schémas (10 points)
- 2) Enoncer les éléments techniques nécessaires à une bonne course d'élan pour effectuer un smash (10 points)

ACTIVITE VTT

Après avoir rappelé les exigences du pilotage en VTT (et explicité quelle est votre spécialité = Xc ou enduro ou DH), vous expliquerez comment ont été mis en œuvre vos séances et dans quel(s) secteur(s) vous avez fait le plus de progrès.

ACTIVITE WATER-POLO

Rappeler les règles essentielles en water-polo (nombre de joueurs, les fautes, les différentes lignes, la manipulation du ballon...).

Quelles techniques individuelles en attaque et quelles tactiques collectives en défense mettre en place pour gagner un match ?