

Épreuve de rattrapage du S1 et/ou du S2

SUAPS

Vous traiterez le sujet correspondant à l'activité dans laquelle vous étiez inscrit(e) ce semestre. Aucun document n'est autorisé.

Durée de l'épreuve : 2 heures.

Veuillez noter le nom de votre enseignant sur votre copie.

SPORTS COLLECTIFS

HANDBALL :

- 1- Quelles sont les différences entre une défense de zone et une défense tout terrain ? / 4pts
- 2- Après avoir fourni des exemples de défense de zone vous en choisirez une, vous en décrirez les avantages et les inconvénients et vous mettrez en place une organisation susceptible d'être efficace face à ce type de défense ? / 12 points.
- 3- La règle du Marcher en Hand-ball / 2 points
- 4- Quelles sont les différences entre la remise en jeu et le renvoi ? / 2 points

FOOTBALL

A- Expliquer le plus clairement possible la règle du hors-jeu au football. (6 points)

B- Après avoir précisé quel est votre poste préférentiel dans un système de jeu que vous choisirez parmi (4-4-2/ 4-2-3-1/ou 3-5-2) vous devrez préciser au poste choisi (sauf gardien de but) votre rôle et fonction dans ce système ainsi que le positionnement des joueurs de votre ligne (défense/milieu/attaque) (14 points)

BASKET

Question 1 (8pts)

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

Question 2 (12 pts)

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)

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?

"

VOLLEY-BALL

Sujet au choix : traiter le sujet 1 ou le sujet 2

- Sujet 1 : Expliquez le système de jeu de votre équipe en réception de service
- Sujet 2 : Choisissez une technique ; expliquez les décalages entre votre réalisation et celle d'un expert

RUGBY

- 1- A quel moment l'arbitre annonce-t-il un hors-jeu?
- 2- A partir de quel moment, l'arbitre peut-il annoncer un ruck (mélée spontanée)?
- 3- Décrivez toutes les possibilités existantes pour le 1er défenseur dans une situation de 2 contre 1 en fonction du comportement de la cellule attaquante?

PLEIN-AIR

Escalade, ski, snowboard, plongée, planche à voile, course d'orientation, VTT, via ferrata, Aviron

Dans quelle mesure et comment concevez-vous dans le cadre de votre pratique sportive autonome la gestion du couple risque et sécurité ?

Vous vous appuyerez sur l'activité sportive que vous avez pratiquée cette année, et vous mettrez en avant les spécificités et les problématiques relatives à celle-ci

Randonnée Nature et Patrimoine :

En quoi l'économie spécifique du milieu montagnard a-t-elle influencée et influence-t-elle encore l'aménagement des Alpes françaises. Vous argumenterez en vous appuyant sur deux exemples concrets

SPORTS INDIVIDUELS

Activités aquatiques : natation, natation synchronisée, BNSSA

NATATION

1°) Aspects règlementaires de chaque nage du 100 4 Nages, (dans l'ordre de l'épreuve) : nage, virages et reprise de nage.

2°) Après avoir défini les paramètres d'efficacité de chaque nage du 100 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.

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.

Activités athlétiques et d'endurance : courses, sauts, lancers, trail,

Athlétisme

Vous proposerez **votre séance d'entraînement** dans la spécialité athlétique de votre choix (Courses / Sauts / Lancers). Cette séance comprendra un échauffement, une ou plusieurs situations d'apprentissage/entraînement et une récupération/retour au calme.

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

Activités gymniques : gymnastique, trampoline

Répondre à l'ensemble des questions suivantes en justifiant vos réponses :

- 1/Décrire les principes d'un échauffement correctement réalisé pour effectuer un entraînement. (4pts)
- 2/ Expliquer les principes de la réalisation au choix : d'une Roue en gymnastique ou d'un tomber assis au grand trampoline ainsi que les principaux problèmes à résoudre pour un débutant.(6pts)
- 3/Quels sont les différents principes à respecter pour réaliser un saut de mains (au niveau énergétique, bio- mécanique, informationnel et affectif). Quelles situations peut-on aménager pour faciliter son apprentissage ? (10 pts)

Activités de précision : tir à l'arc

En quoi et comment votre posture peut-elle contribuer à atteindre le centre de votre cible

Combat : Judo – Jujitsu – Aikido – Karaté – Boxe française – Escrime

En quoi la pratique des sports de combat contribue-t-elle au développement personnel dans votre vie étudiante ? Vous vous appuyerez entre autres sur votre expérience acquise au sein des enseignements sportifs universitaires

Danse : contemporaine, classique, modern'jazz, danses latines

Quel rôle peut jouer l'artiste chorégraphe dans la vie des femmes et des hommes aujourd'hui ?

Forme, santé, bien-être

Comment pouvez-vous organiser votre vie et votre emploi du temps pour agir sur votre corps, votre mental, vos émotions, afin d'instaurer un impact bénéfique sur votre santé ? Argumentez et illustrez par des exemples dans l'activité que vous avez suivie.

Sports de raquette : badminton, tennis de table (sauf tennis)

Badminton

Vous devez traiter les trois questions

- 1) Le service en simple et en double. Expliquer les principes tactiques, techniques et biomécaniques de ce coup (5 pts)
- 2) Proposez un continuum de 3 situations pour aborder la gestion du couple attaque/défense en simple, chez les joueurs dits « débrouillés ». (8 pts)
- 3) Proposez un continuum de 3 situations pour aborder la gestion du couple attaque/défense en double, chez les joueurs dits « débutants ». (7 pts)

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 ?

Vous vous appuyerez sur les cours collectifs en TENNIS vécu à l'université.

2/ du jeu de paume à la coupe Davis : quels changements et rupture pouvez vous identifier dans l'histoire du jeu du tennis(règles du jeu, rôle de la TV, histoire du stade Roland Garros, évolution du Tie break, des grands tournois etc...)

Plein-air : montagne, ski, snowboard, escalade, plongée, planche à voile, CO, VTT

A quelles conditions les activités de plein-air gardent-elles leur sens, leur spécificité et finalement leur intérêt lorsqu'elles se pratiquent en indoor ou bien dans des espaces outdoor bien définis, codifiés et délimités ?

Vous raisonnerez à partir de l'activité de pleine nature que vous avez choisie et qui illustrera d'exemples concrets votre démonstration.

Sports collectifs : basket, football, handball, rugby, volley-ball, water-polo

FOOTBALL

Quelle attaque doit-on mettre en place pour atteindre le But quand vous avez en face de vous une défense placée bas ? (10 PTS)

Quelles techniques privilégier pour être efficace ? (5Pts)

Proposez un exercice, d'une des techniques ci-dessus, pour illustrer vos propos (5 PTS)

HANDBALL - BASKET

Après avoir défini « la montée de balle », vous en énumèrerez les critères d'efficacité / 4 points

Quelles sont les particularités de l'activité en attaque et en défense ? Vous appuyerez votre démonstration en établissant une comparaison avec un autre sport collectif de votre choix / 12 points.

Questions de règlement :

Préciser les règles relatives au passage en force en Handball ou en Basket/2pts

Que signifie pour vous « Préserver l'intégrité physique du joueur » / 2 pts

VOLLEY-BALL

Sujet au choix : traiter le sujet 1 ou le sujet 2

- Sujet 1 : Expliquez le système de jeu de votre équipe en bloc/défense
- Sujet 2 : Choisissez une technique ; expliquez les difficultés que vous avez rencontrées pour son apprentissage et les progrès que vous avez réalisés

RUGBY

- 1- Donnez des exemples de règles garantissant la sécurité du joueur et leur évolution récente?
- 2- Pour favoriser la continuité du jeu, quels comportements les utilisateurs du ballon doivent-ils produire?

Sports individuels : sports de raquette, sports de combat, sports de précision, activités aquatiques, athlétiques, gymniques, artistiques, santé bien-être.

GYMNASTIQUE/TRAMPOLINE

Répondre à l'ensemble des questions suivantes en justifiant vos réponses :

- 1/ Faire une analyse la plus précise possible de votre niveau en fin de semestre.(4pts)
 - 2/ Expliquer les principes de la réalisation au choix : d'une roulade arrière / d'un tomber dos au grand trampoline ainsi que les principaux problèmes à résoudre pour un débutant. (6pts)
 - 3/ Quels sont les différents principes à respecter pour réaliser un flip arrière (au niveau énergétique, bio- mécanique, informationnel et affectif).
- Quelles situations peut-on aménager pour faciliter son apprentissage ? (10pts)

ACTIVITES AQUATIQUES ET WATER-POLO

- 1) Expliquer en quoi la respiration, le trajet moteur des bras et les différents déséquilibres ont des conséquences sur l'efficacité en crawl.
- 2) Présenter une situation d'apprentissage pour l'amélioration des appuis dans votre pratique .

SANTE BIEN ETRE

Imaginez votre emploi du temps afin d'améliorer vos objectifs d'entraînement dans votre sport favori.

Vous justifierez vos propositions au regard des compétences à développer dans l'activité, vos ressources personnelles et vos échéances éventuelles (compétitions, évaluations...)

ATHLETISME

Vous proposerez vos plan annuel d'objectifs d'entraînement, dans la spécialité athlétique de votre choix (Course / Sauts / Lancers).

Vous justifierez vos propositions au regard, des compétences à développer dans l'activité (techniques + ressources physiologiques), vos ressources personnelles et vos échéances éventuelles (compétitions, évaluations...)

TENNIS

1/Proposez une séance de tennis qui permettrait à des débutants de progresser pour atteindre le niveau débrouillé : vos propositions concerneront l'évolution de la nature des trajectoires de balles.

Vous vous appuyerez sur les cours collectifs en TENNIS

2/ Il est courant d'entendre que « les activités physiques et sportives sont essentielles et indispensables dans la vie de chacun ».

Pourquoi selon vous et qu'en pensez-vous ? Vous illustrerez avec la pratique du tennis.

SPORTS DE COMBAT

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 ?