



UNIL | Université de Lausanne

Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne

EXAMEN PREALABLE D'APTITUDES PHYSIQUES POUR L'ADMISSION AU PROGRAMME DU BACCALAUREAT UNIVERSITAIRE ES SCIENCES EN SCIENCES DU SPORT

CRITERES D'EVALUATION DES 4 DISCIPLINES

EDUCATION DU MOUVEMENT
JEUX DE BALLE
ENDURANCE
AGRES

Réf. : Règlement sur l'examen préalable d'aptitudes physiques du 18 avril 2013

Version validée par la commission de l'enseignement de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, le 8 octobre 2015.

Première mise en application : examen préalable d'août 2016

Éducation du mouvement

Interprétation d'une suite en musique avec balle ou corde à sauter.

Durée : Entre 50 secondes et 70 secondes.

Musique: Choix libre (la musique peut être coupée, mais sans montage: 1 seul morceau enregistré sur ordinateur ou gravé sur un CD ou importé sur un baladeur audio numérique). Quel que soit le support, le candidat doit avoir une prise « jack » à l'entrée ou en sortie de son support.

Corde à sauter

Matériel : corde en chanvre ou en polypropylène, ou corde d'escalade coupée, pas de corde en plastique (genre rope skipping).

Eléments imposés:

- utilisation de 3 plans différents (sagittal, frontal, transversal)
- maniement de la corde ouverte, tenue en son milieu ou à une extrémité
- lancer et attraper
- sauter à la corde, corde tournant en avant et en arrière (ou latéralement).

Balle - ballon

Matériel : Balle ou ballon gonflé/e et rebondissant/e d'un diamètre égal ou supérieur à une balle de gymnastique rythmique (19 cm de diamètre). Pas de balle en mousse.

Eléments imposés :

- faire rouler la balle sur le corps (ou segments) et au sol
- rebonds de l'engin sur le corps et/ou au sol
- lancer et attraper
- maintenir l'engin en équilibre.

Critères d'évaluation

1. Maîtrise de l'engin; variété des mouvements et des déplacements et degré de difficulté.
2. Correspondance entre les mouvements et la musique.
3. Aisance dans l'espace, variations dans la dynamique.
4. Expression et originalité.

Tenue

Pieds nus ou pantoufles de rythmique ou de gymnastique artistique. Pas en chaussettes.

Jeux de balle

Parcours à effectuer sans arrêt. Une démonstration sera faite au début de la demi-journée d'examen. Un schéma de chaque parcours à réaliser est reproduit sur les pages suivantes

Chaque « jeu » représente un quart de la note finale des « Jeux »

Football

- 1) Conduire le ballon aux pieds autour de 3 cônes placés à 1.50 mètres les uns des autres. (Aller-retour).
- 2) A la fin du slalom, faire une passe en direction d'un banc placé à 6 mètres.
- 3) Effectuer un contrôle orienté du ballon revenant du banc et enchaîner par un tir en direction d'une cible placée à 6 mètres.

Volleyball

Parcours à effectuer deux fois

- 1) Placé à 5 mètres d'un mur, servir au-dessus d'une bande située à une hauteur de 3 mètres. Attraper son service.
- 2) Faire un auto-smash par dessus un filet (2.30 mètres) en direction d'une cible placée à 6 mètres.
- 3) Depuis la position 2, lancer le ballon à deux mains par terre en direction d'un cône placé à 5 mètres. Après le rebond du ballon, faire une manchette en contournant le cône. S'orienter en position 4 et jouer une passe haute en position 4. Soutenir sa passe.

Handball

- 1) Se positionner du côté gauche pour les droitiers et du côté droit pour les gauchers.
- 2) Dribbler rapidement (technique handball) en changeant de main à chaque piquet.
- 3) En sortant du slalom, faire une passe à une main sans arrêt sur le tchoukball placé au milieu d'un terrain scolaire.
- 4) Réceptionner le ballon en continuant sa course.
- 5) Décocher un tir en suspension puissant en posant les trois appuis.

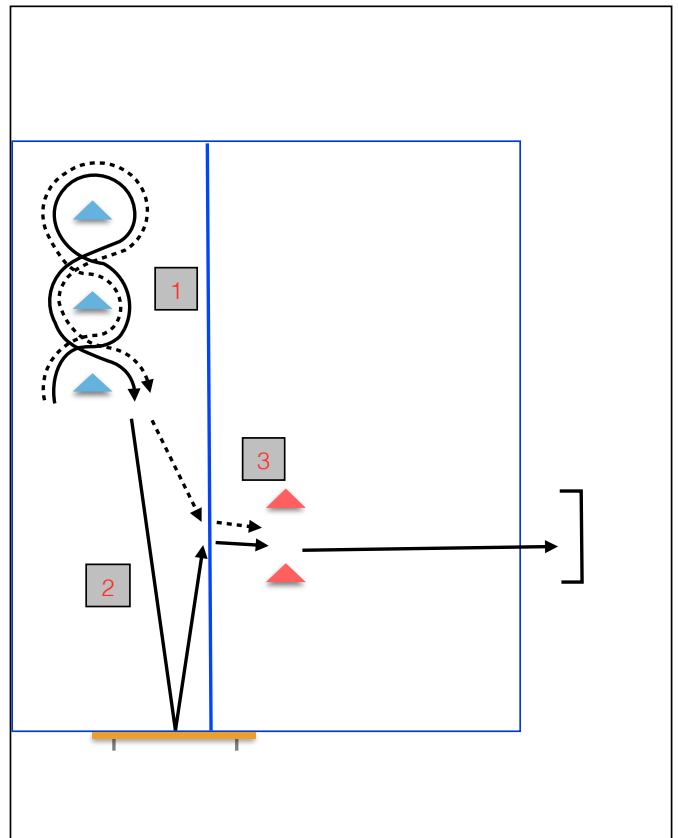
Basketball

- 1) Effectuer un slalom en dribblant autour de 6 chaises. Changer de main entre chaque chaise. (Dribbler toujours avec la main la plus éloignée de la chaise.)
- 2) Dribbler jusqu'aux assiettes et effectuer un arrêt en un ou en deux temps. Faire deux passes dans un cerceau accroché au mur, à une distance de 3 mètres. (Le ballon ne doit pas tomber par terre).
- 3) Repartir en dribblant et, sans s'arrêter, effectuer un « tir en foulée » à droite. Attraper son ballon, faire le tour du piquet et effectuer un « tir en foulée » à gauche.
- 4) Attraper son ballon, dribbler jusqu'à la ligne du lancer-franc et effectuer un lancer-franc (sans franchir la ligne).

Critères communs de réussite

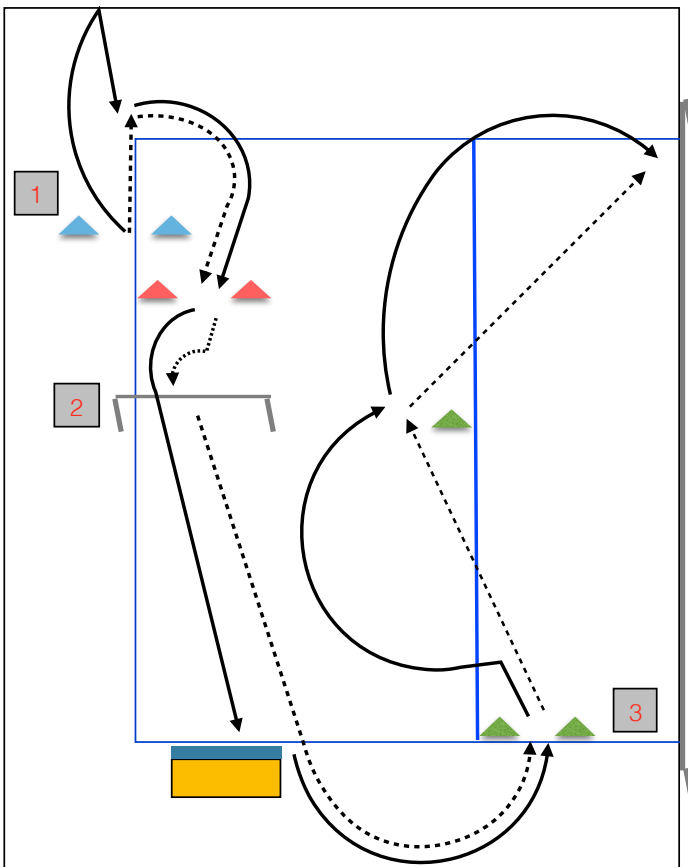
- 1) Respect des règles propres à chaque jeu.
- 2) Maîtrise technique des gestes à présenter.
- 3) Qualité de la démonstration (avec une vitesse d'exécution adaptée à chaque jeu).

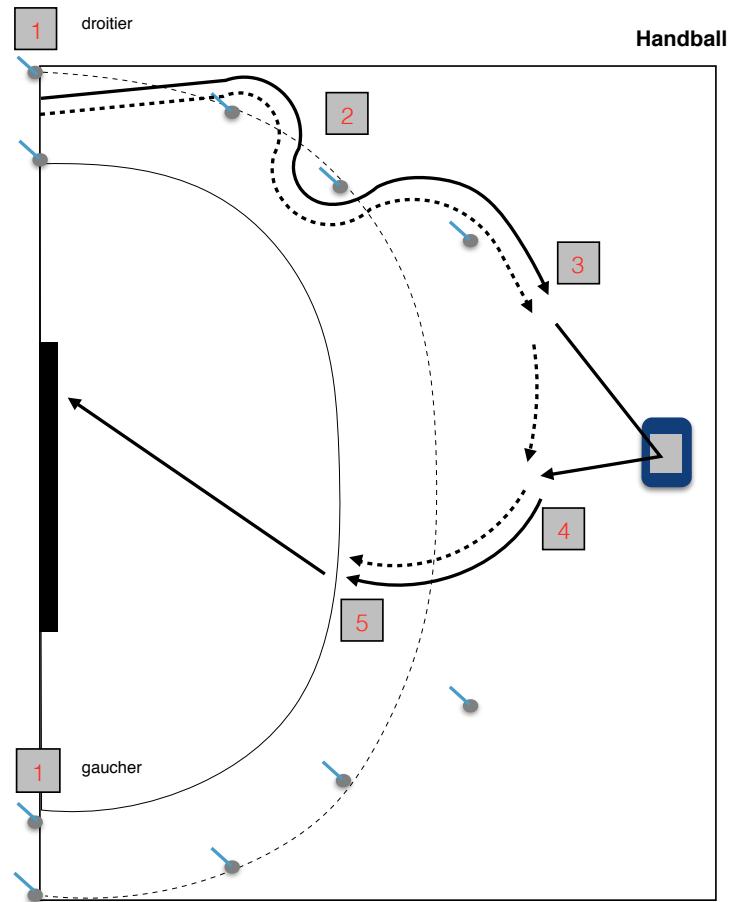
Football



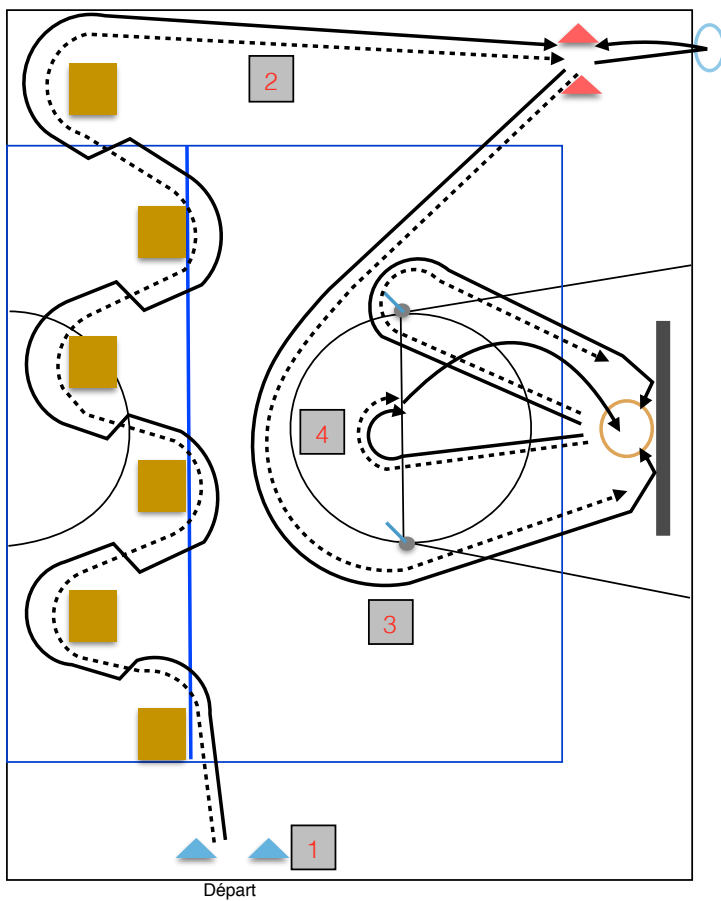
Volleyball

Parcours à effectuer deux fois





Basketball



Légende

	= déplacement du joueur		= assiettes ou cônes
	= déplacement du ballon		= piquet
	= filet de volley		= cadre de tchoukball
	= caisson avec un petit tapis appuyer dessus		= but de handball
	= chaise		= banc sur le côté
	= cerceau contre le mur		= but d'unihockey

Endurance

Course de 3'000 m. sur une piste d'athlétisme (400m.) en matière synthétique.

Barèmes

Notes	Garçons	Filles	Notes
1	> 14 :15	> 16 :55	1
1.5	14 :15	16 :55	1.5
2	13 :45	16 :25	2
2.5	13 :15	15 :55	2.5
3	12 :45	15 :25	3
3.5	12 :15	14 :55	3.5
4	11 :45	14 :25	4
4.5	11 :15	14 :00	4.5
5	10 :55	13 :35	5
5.5	10 :35	13 :10	5.5
6	10 :15	12 :45	6

Gymnastique aux agrès

PROGRAMME N°1



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Barre fixe				Anneaux	Combinaison			Sol			Saut minitramp
1	Montée du ventre (établissement en av. en tournant en arr.) à l'appui			7	S'établir à l'appui renversé et se laisser tomber corps tendu plat dos dans les gros tapis positionnés dans le sens de la largeur (« Homme de bois »)						
2	Prise d'élan en arr. et sauter à la station			8	Sur le sol, maintenir la position C+ sur le dos 3 sec.						
3	Bascule courue ou d'élan			9	Position de « bougie » tenue 3 sec. sans l'aide des mains aux hanches						
4	Elancer en avant par-dessous la barre à la station (sortie filée)			10	Rouler en av. pour se relever à la station						
5	3 élancés complets (en av. et en arr.) sans toucher le sol et sauter en arr. à la stat.			11	S'établir à l'appui renversé et s'abaisser à la station						
6	Saut en extension réceptionné sur le caisson 3 éléments			12	Saut en extension au minitrampoline avec 1/1 t.						

Critères d'évaluation

Le programme n° 1 compte pour 50% de la note finale de gymnastique aux agrès

Tenue du corps	Maîtrise des 3 postures de base C/I/S
Amplitude des mouvements	Fluidité
Précisions des réceptions	Timing
Equilibre	Force musculaire

PROGRAMME N°2



1		2		3		4		5		6	
Anneaux balançants											
1	Balancer en av., en arr., en av., en arr.				4	Bal. en av. avec ½ t., bal. en av. avec ½ t.					
2	Bal. en av. et s'établir à la susp. fléchie				5	Balancé en avant					
3	Bal. en arr. à la susp. fléchie et s'abaisser à la susp.				6	Balancé en arr. et sauter à la station					
											
7		8		9		10		11		12	
Sol						Barres parallèles					
7	Roulé en avant				10	¼ de tour et roulé en arrière à l'appui renversé (streuli)					
8	Saut en extension avec 1/1 t. à la station				11	Saut à l'appui et élancer 2x en avant en posant les pieds sur la barre					
9	Renversement latéral (roue) à gauche ou à droite				12	Elancer en arrière, en avant et sortie dorsale (en av.) avec ¼ t. (vers l'intérieur) à la station (face aux barres)					

Critères d'évaluation

Le programme n° 2 compte pour 50% de la note finale de gymnastique aux agrès

Tenue du corps	Maîtrise des 3 postures de base C/I/S
Amplitude des mouvements	Fluidité
Précisions des réceptions	Timing
Equilibre	Force musculaire