

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

CRITERES D'EVALUATION DES 5 DISCIPLINES

NATATION
EDUCATION DU MOUVEMENT
JEUX DE BALLE
ATHLETISME
AGRES

Réf.: Règlement sur l'examen préalable d'aptitudes physiques du 20 juin 2023.

Version validée par la commission de l'enseignement de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, le 2 novembre 2023.

Première mise en application : examen préalable de juillet 2024.

# **Natation**

Réalisation d'un parcours de natation de 100 mètres, en respectant l'enchaînement suivant : 25 mètres en dos crawlé – 25 mètres en brasse – 50 mètres en crawl

L'évaluation se base sur le style de nage et sur un temps pour le parcours de 100 mètres.

## Critères généraux

- 1) Le départ se fait dans l'eau avec une flèche dorsale
- 2) Les mètres doivent être enchaînés sans pause durant les virages
- 3) La nage est réalisée en équilibre horizontal sur l'eau
- 4) La nage est efficace, avec de la glisse et des appuis superposés
- 5) La respiration est adaptée et maîtrisée
- 6) Les nages ne varient pas pendant chaque segment de 25 mètres

## Critères pour le dos crawlé

- 1) Pendant toute la nage, le regard est dirigé vers le plafond sans bouger la tête. Les oreilles sont dans l'eau et le corps se trouve à l'horizontal sur l'eau
- 2) Le corps tourne autour de l'axe longitudinal à env. 90°. La rotation part des hanches
- 3) Les jambes effectuent un mouvement régulier et alterné, dirigé par les hanches et les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur
- 4) La main du bras tendu entre dans l'eau dans le prolongement de l'épaule par l'auriculaire
- 5) Le retour du bras s'effectue en élançant le bras tendu et relâché vers l'avant
- 6) Les bras tournent en continu et les jambes travaillent de manière régulière

## Critères pour la brasse

- 1) Lors de la phase de glisse, la tête reste dans le prolongement du corps (et de la colonne vertébrale). Le regard est dirigé vers le fond de la piscine.
- 2) Le mouvement de jambes démarre en ramenant les talons vers les fesses, avec les pieds en flexion vers l'extérieur. Le mouvement doit être symétrique
- 3) Le mouvement de jambes se termine avec une propulsion explosive (un « fouetté ») des pieds de l'extérieur vers l'intérieur et le bas sur une trajectoire en arc de cercle jusqu'à extension complète des jambes
- 4) Le mouvement de brase correspond à une traction des mains et des coudes jusqu'à hauteur d'épaule puis à une projection des mains en avant, comme dans le « trou d'une aiguille » face au sens de déplacement
- 5) L'inspiration doit se faire hors de l'eau avant chaque mouvement de jambes
- 6) La coordination générale enchaîne le mouvement des bras et celui des jambes, avec une pause en position de flèche

## Critères pour le crawl

- 1) L'équilibre général de la nage est atteint en plaçant la tête dans le prolongement du corps (colonne vertébrale) et en dirigeant le regard vers le fond de la piscine. Le corps doit être en extension, comme posé sur l'eau
- 2) Pour la propulsion des jambes, celles-ci effectuent un mouvement régulier et alterné, dirigé par les hanches et les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur
- 3) Pour la propulsion des bras, à la prise d'appui, la main doit être relâchée, le bras est presque tendu, dans le prolongement de l'épaule, la paume est dirigée vers le bas, le coude reste bien au-dessus de la main et vers l'avant

- 4) Pour la propulsion des bras, à la poussée, l'avant-bras et la main repoussent l'eau vers l'arrière en direction de la cuisse
- 5) Lors de l'inspiration, le corps effectue une rotation autour de l'axe longitudinal, le regard est dirigé vers le côté où se fait la respiration
- 6) L'expiration s'effectue en continu, par le nez et la bouche, jusqu'à la prochaine inspiration, avec la tête fixe et le visage immergé

## Barème chronométrique

homme	femme	note
1'23	1'33	6
1'27	1'37	5,5
1'31	1'41	5
1'35	1'45	4,5
1'39	1'49	4
1'43	1'53	3,5
1'47	1'57	3
1'51	2'01	2,5
1'55	2'05	2
> 1'59	> 2'09	1,5

Matériel: Un maillot de bain adapté à la natation sportive Des lunettes de natation sont autorisées et recommandées

# 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, donc un 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.

Les cordes en plastique (genre rope skipping) et les cordes avec des poignées ne sont

pas admises.

**<u>Eléments imposés:</u>** - utiliser trois plans différents (sagittal, frontal, transversal)

- manier la corde ouverte, tenue en son milieu ou à une extrémité

- effectuer au moins quatre formes de pas et sauts différents dont un déplacement latéral (galop ou pas chassé)

- lancer et attraper

- sauter à la corde avec rotation de la corde en avant et en arrière.

#### Balle ou 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). Les balles en mousse ne sont pas admises.

Eléments imposés:

- faire rouler la balle sur le corps ou sur des segments (bras et/ou jambes)
- faire rouler la balle au sol
- faire rebondir l'engin sur le corps et au sol
- lancer et attraper
- maintenir l'engin en équilibre sur un segment (bras ou jambes) ou sur le corps.

#### Critères d'évaluation

- 1. Maîtrise de l'engin ; variété des mouvements, des déplacements et degré de difficulté.
- 2. Correspondance entre les mouvements et la musique (introduction, phrasés musicaux, tempo, accents).
- 3. Aisance dans l'espace (utiliser toute la salle ou pour le moins une surface d'au moins 8 x 8 mètres), variations dans la dynamique.
- 4. Expression et originalité.

## **Tenue**

Pieds nus ou pantoufles de rythmique ou de gymnastique artistique.

Pas en chaussettes.

Un déguisement est autorisé ; il ne peut toutefois pas être ample et masquer les mouvements du corps. Seul un certificat médical présenté aux membres du jury peut valider le port de baskets.

# Jeux de balle

Les parcours sont à effectuer sans arrêt. Un schéma de chaque parcours à réaliser est reproduit sur les pages suivantes, et des films montrent les parcours (les liens se trouvent sur le site de l'ISSUL). Taille des ballons : basketball (garçons, taille: 7; filles, taille 6), handball (garçons, taille: 2; filles, taille 1), football (Ballon extérieur ou ballon futsal).

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) Utiliser les bonnes surfaces du pied pour le slalom
- 3) A la fin du slalom, se diriger vers le banc et faire une passe en direction du banc placé à 6 mètres, selon la couleur annoncée, se diriger à droite ou à gauche avec un contrôle orienté du bon côté.
- 4) Conduire le ballon entre les cônes de la bonne couleur
- 5) Effectuer une frappe appuyée dans le but.
- 6) Le chronomètre s'arrête une fois passé les deux cônes/la ligne.

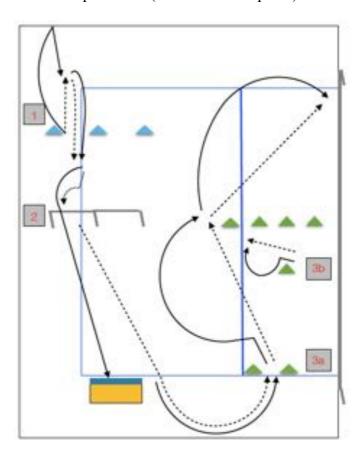
Barème femme : moins de 14 secondes = 3 points (pour cette composante du barème) ; moins de 15 secondes = 2 points ; moins de 16 secondes = 1 point ; plus de 16 secondes = 0 point.

Barème homme: moins de 13 secondes = 3 points (pour cette composante du barème); moins de 14 secondes = 2 points; moins de 15 secondes = 1 point; plus de 15 secondes = 0 point.



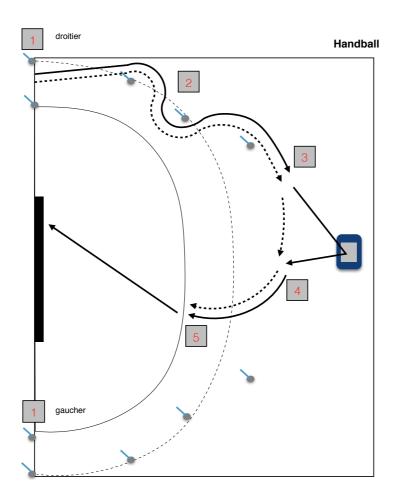
# Volleyball

- 1) Placé.e à 5 mètres d'un mur, servir dans un carré (2,5 x 2,5 mètres) situé à une hauteur de 3 mètres.. Attraper son service.
- 2) Faire un auto-smash par dessus un filet (2.30 mètres pour les garçons et 2.10 mètres pour les filles) en direction d'une cible placée à 6 mètres (tapis).
- 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. En cas d'incapacité de l'enchaînement manchette-passe, l'étudiant e se déplace au départ intermédiaire (DI), lance le ballon en l'air, contourne le cône, s'oriente en position 4 et joue une passe haute en position 4 (en soutenant sa passe).



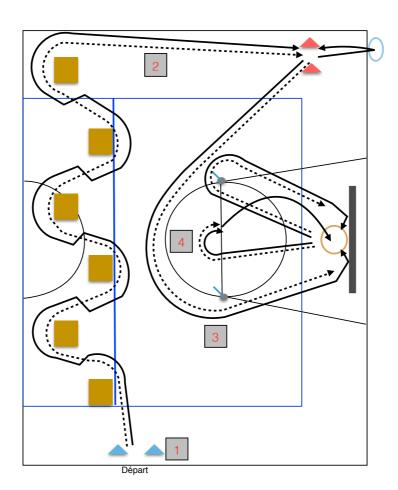
## Handball

- 1) Se positionner du côté gauche pour les droitiers ou les droitières et du côté droit pour les gauchers ou les gauchères.
- 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**

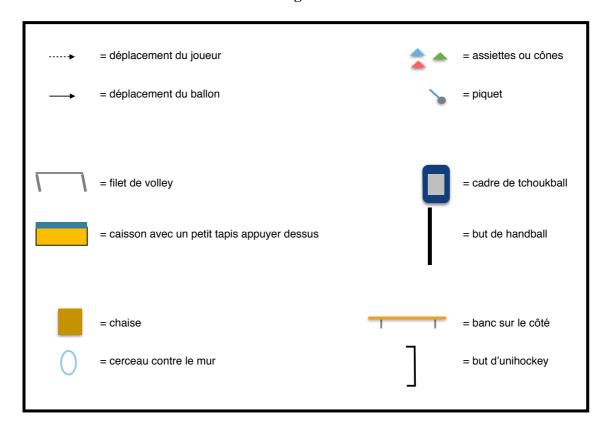
- 1) Effectuer un slalom en dribblant autour de 6 chaises. Changer de main entre chaque chaise (dribbler toujours avec la main la plus éloignée de la chaise).
- 2) Dribbler jusqu'aux assiettes et effectuer un arrêt en un ou en deux temps. Faire deux passes dans un cerceau accroché au mur, à une distance de 3 mètres (le ballon ne doit pas tomber par terre).
- 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 entre les différents jeux

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

# Légende



# **Athlétisme**

L'examen d'athlétisme est composé de quatre postes, chaque poste comptant pour ¼ de la note finale. Trois postes se déroulent dans une salle de sport. Lorsqu'un étudiant termine le premier poste, il va directement au deuxième poste puis enchaîne avec le troisième. Le quatrième poste (le 3000m) se déroule en extérieur sur le stade, à la fin de la demi-journée d'examen.

### 1. Lancer du Ballon lourd:

## Règlement:

- Lancer le ballon lourd par-dessus la tête avec un élan de face de maximum de trois mètres délimité par deux caissons (Fig. 1 à 4).
- Ballons lourds standards se trouvant dans la plupart des écoles ou clubs sportifs (fig. 5).
- Les ballons pèsent trois kg pour les hommes et deux kg pour les femmes et seront fournis par l'organisateur (pas de ballons personnels).
- Chaque candidat a le droit à deux essais, le meilleur des deux essais compte.





Fig.1 (Installation vide)

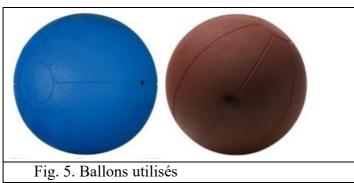
Fig. 2 (Position de départ)





Fig. 3 (Elan)

Fig. 4 (Position finale)



# Barème:

Note	Hommes	Femmes
6	14.00	11.20
5.5	13.30	10.70
5	12.50	10.20
4.5	11.80	9.70
4	11.00	9.20
3.5	10.20	8.70
3	9.40	8.20
2.5	8.60	7.70
2	7.80	7.20
1.5	< 7.80	< 7.20

Les distances sont exprimées en mètres

## 2. Saut en longueur avec appel sur 1 jambe

## Règlement:

- Sauter depuis une position arrêtée (ne peut pas arriver en marchant et puis sauter directement).
- Au départ, les pieds doivent être décalés d'au moins un pied et rester en contact avec le sol (fig. 1). Interdiction de lever l'avant du pied d'appel (pied de devant).
- Le pied d'appel vient se placer avec la pointe de pied vers la ligne de départ, sans la toucher.
- Le décollage (saut) se fait sur le pied posé devant.
- L'atterrissage doit être en équilibre et les deux pieds posés complétement au sol. Mesure aux talons et le talon le plus proche de la ligne 0 compte (fig. 2).
- En cas de perte d'équilibre vers l'arrière à l'atterrissage, la mesure se prend à l'endroit touché par n'importe quelle partie du corps le plus proche de la ligne 0.
- Chaque candidat a le droit à deux essais, le meilleur des deux essais compte.





Fig. 1. Position de départ

Fig. 2. Atterrissage

## Barème:

Note	Distance Hommes	Distance Femmes
6	2.85	2.40
5.5	2.75	2.30
5	2.65	2.20
4.5	2.55	2.10
4	2.45	2.00
3.5	2.35	1.90
3	2.25	1.80
2.5	2.15	1.70
2	2.05	1.60
1.5	< 2.05	< 1.60

Les distances sont exprimées en mètres

#### 3. Course de haies

## Règlement:

- Effectuer, départ lancé de quatre mètres, une course en franchissant cinq haies (espacement 3, 4, 6 et 4 mètres respectivement).
- La distance de course avec l'élan est de 21 mètres, la distance chronométrée est de 17m, les cellules de chronométrage étant posées sur la première et dernière haie.
- Les haies d'entraînement sont réglées à une hauteur de 68 centimètres.
- Les haies doivent être franchies par la jambe d'attaque avec une action de flexion de hanche et d'extension du genou, le pied de la jambe d'attaque doit passer de face sur la haie et non par un évitement de côté).
- En cas de chute, ou suite à une situation jugée critique par l'expert, une seconde course est autorisée par les experts. Le temps réalisé sur cette seconde course sera validé.
- Un minimum de deux haies doivent rester debout sinon la note de « 1 » sera mise au candidat.
- L'étudiant peut attaquer les haies avec l'une ou l'autre jambe, il peut faire autant de pas entre les haies, le but étant de les franchir le plus vite possible.
- Le départ se fait debout (pied juste derrière la ligne). Il n'y a pas de départ en trépied. Il n'y a pas de blocs, ni de cale pour les pieds.
- L'intention de franchir la haie doit être nette (pas de course tout droit en faisant chuter les haies). En cas de non-respect de cette consigne, la note 1 peut être attribuée.

## Barème:

Note	Chrono Hommes	Chrono Femmes
6	2.85	3.40
5.5	2.90	3.50
5	2.95	3.60
4.5	3.05	3.70
4	3.15	3.80
3.5	3.25	3.90
3	3.35	4.05
2.5	3.50	4.20
2	3.70	4.40
1.5	> 3.70	> 4.40

Les temps sont exprimés en secondes

# 4. Course de 3'000 mètres

La course de 3'000 mètres se déroule sur une piste d'athlétisme (400 mètres) en matière synthétique.

# <u>Barèmes</u>

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

# Gymnastique aux agrès

# Montée du ventre (établissement en av. en tournant 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 ») Prise d'élan en arr. et sauter à la station Sur le sol, maintenir la position C+ sur le dos 3 sec. Position de « bougie » tenue 3 sec. sans l'aide des mains aux hanches Elancer en avant par-dessous la barre à la station Rouler en av. pour se relever à la station

S'établir à l'appui renversé et s'abaisser à la station

Saut en extension au minitrampoline avec 1/1 t.

#### Critères d'évaluation

PROGRAMME N°1

en arr. ) à l'appui

(sortie filée)

Bascule courue ou d'élan

le sol et sauter en arr. à la stat.

В

Ε

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

В

3 élancés complets (en av. et en arr.) sans toucher

Saut en extension réceptionné sur le caisson 3

Chaque élément du programme (lettres A à H ci-dessus) est évalué en prenant en compte la tenue du corps, l'amplitude des mouvements, la précision des réceptions, l'équilibre, la maîtrise des 3 postures de base C+/C-/I, la fluidité, le timing et la force musculaire.

Н

#### GYMNASTIQUE AUX AGRES PROGRAMME N°2 В Balancer en av., en arr., en av., en arr. Bal. en av. avec ½ t., bal. en av. avec ½ t. С Bal. en av. et s'établir à la susp. fléchie Balancé en avant D Bal, en arr, à la susp, fléchie et s'abaisser à la susp Balancé en arr et sauter à la station Н Roulé en avant G 1/4 de tour et roulé en arrière à l'appui renversé (streuli) Saut en extension avec 1/1 t. à la station Saut à l'appui et élancer 2x en avant en posant les pieds sur la Н Renversement latéral (roue) à gauche ou à droite Elancer en arrière, en avant et sortie dorsale (en av.) avec 1/4 t.

#### Critères d'évaluation

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

Chaque élément du programme (lettres A à H ci-dessus) est évalué en prenant en compte la tenue du corps, l'amplitude des mouvements, la précision des réceptions, l'équilibre, la maîtrise des 3 postures de base C+/C-/I, la fluidité, le timing et la force musculaire.