

سؤال مع الاجابة في تخصص تربية البدنية و الرياضة للمقبلين على
اجتياز مباراة الولوج الى المراكز الجهوية لمهن التربية و التكوين
هذه الاسئلة خاصة بالثانوي الاعدادي و التاهيلي

اخى اختى هذا امتحان تجريبي لكي تعرف ماذا جاهزيتك و معارفك
في الثقافة الرياضية

ارسل الاجوبة الصحيحة في هذه الصفحة و انا سأرسل لك الاجوبة على
الفيسبوك او البريد او رسالة خاصة انك من تقرر طريقة ارسال الاجوبة
جميع الاسئلة مماثلة لأسئلة السنة الماضية و انتظروا المزيد من الاسئلة و
الاجوبة في المواضيع القادمة بحول الله و هدفنا هو مساعدة الحياء
المنتدى حتى الوصول الى طريق النجاح بحول الله
يمكن لكم الاجابة على الاسئلة باختيار حرفه

a- b - c -d

بسم الله الرحمن الرحيم

01 - En saut de mains, le corps effectue une rotation de :

- a - 90°
- b - 180°
- c - 360°

02 -. En BB, un attaquant tente et réussit un tir à 6m15 du cercle. Sur cette même action le défenseur commet une faute sur le tireur. D'après le règlement FIBA, l'arbitre :

- a - accorde le panier à 2 points
- b - accorde le panier à 3 points + 1 lancer franc
- c - accorde le panier à 2 points + 1 lancer franc

03- Combat : L'entrée de la lutte au jeux Olympiques :

- a - En 1896 aux JO d'Athènes
- b - En 1904 aux JO de Paris
- c - En 1908 aux JO de Londres

04-. En VB, la zone de service est délimitée

- a - à une zone de 3m à droite
- b - toute la ligne du fond de terrain
- c - à une zone de 1m à droite

05- R. CARRASCO s'inspire des travaux de

- a - la psychologie
- b - la sociologie
- c - l'anatomie

06- Au FB, quand la défense est groupée, il est préférable de :

- a - lober.
- b - pénétrer.
- c - contourner.

07- Le fondateur du judo a voulu faire de cette activité :

- a - Un art martial
- b - Une méthode d'éducation physique
- c - Un sport de combat

08-1. Rugby : en 1894 :

- a - une équipe en jeu compte 15 joueurs
- b - la règle du tenu existe depuis 20 ans
- c - le jeu de ligne mis au point par le Collège d'Oxford se développe

09- En parade

- a - je me place à distance du gymnaste et je me rapproche "au cas où"
- b - je me rapproche du gymnaste
- c - le plus souvent, un bras tient au niveau du centre de gravité et l'autre participe au mouvement

10- VB : La frappe d'attaque :

- a - un arrière peut attaquer en arrière de la zone avant
- b - lors de la frappe le contact avec le ballon peut avoir lieu dans le camp adverse
- c - le joueur libéro peut attaquer si au moment du contact, le ballon est sous le bord supérieur du filet

11- En BB, un joueur droitier effectue un tir en course. Après le contrôle de la balle, la structure rythmique est de type

- a - droite gauche droite
- b - gauche droite gauche
- c - droite gauche

12- Les lignes au HB

- a - La ligne des 6m délimite la surface de but
- b - La ligne des 9m délimite la surface de réparation
- c - La ligne des 7m est appelée ligne des jets francs

13- En BB

- a - le panier est situé à 3,15m du sol
- b - le diamètre du cercle est de 45 cm
- c - un lancer-franc réussi vaut 1 point

14- En salto avant l'impulsion jambe est :

- a - simultanée
- b - alternative
- c - décalée

15- En BB, le passe et va :

- a - est une combinaison offensive entre 2 joueurs de la même équipe
- b - peut comporter une première phase technique appelée "aiguillage"
- c - porte le nom de lay-up pour les spécialistes américains

16- Au HB le déplacement d'entraide en défense, coté balle, s'appelle :

- a - Le flottage
- b - Le flottement
- c - La flottaison

17- Au HB, la défense 0 - 6, favorise le jeu d'attaque :

- a - Des ailiers
- b - Du pivot
- c - Des arrières

18- En bascule, les actions motrices principales sont :

- a - l'ouverture-blocage
- b - l'antépropulsion**
- c - la répropulsion

19- En VB les touches du ballon :

- a - le ballon peut toucher n'importe quelle partie du corps
- b - le ballon peut toucher la partie supérieure du corps
- c - le ballon doit être frappé, il ne doit pas être tenu ni lancé

20- Position des joueurs sur le terrain lors de l'exécution d'un « penalty » au HB :

- a - les défenseurs doivent être à trois mètres de la balle
- b - Le gardien de but doit être à trois mètres de la balle
- c - Les partenaires doivent être à trois mètres de la balle

21- En BB, dans un « jump-stop », le porteur de balle (qui est droitier dans notre exemple) :

- a - pose d'abord le pied droit au sol
- b - pose d'abord le pied gauche au sol
- c - pose les deux pieds simultanément au sol
- d - ne pose aucun des deux pieds au sol

22- En VB, le terrain de jeu

- a - est un rectangle mesurant 18m x 9m
- b - est un rectangle mesurant 18m x 8m
- c - est un rectangle mesurant 20m x 9m

23- L'action musculaire principale en flic-flac est :

- a - l'impulsion jambe
- b - l'impulsion bras
- c - le groupé

24- En VB, le filet :

- a - hauteur senior masculin 2m43

- b - hauteur senior féminine 2m24
- c - hauteur senior masculin 2m45

25- En VB, les règles qui favorise le spectacle:

- a - le joueur libéro
- b - le jeu en tie-break
- c - la zone de service élargie

26- La gymnastique est une APS de type :

- a - technique
- b - morphocinétique
- c - individuelle

27- Rugby : un joueur hors-jeu dans le jeu courant

- a - est un joueur placé en avant du ballon joué par un partenaire
- b - ne doit pas faire acte de jeu
- c - est pénalisable

28- 8. Le rugby fut inventé :

- a - par William Webb Ellis
- b - en 1833
- c - au Collège de Rugby

29- Au FB, concernant les conceptions de l'activité :

- a - le joueur applique les choix tactiques de l'entraîneur
- b - la technique est au service de la tactique ;
- c - il est nécessaire d'établir un code commun de communication ;

30- En FB : Le jeu «en grappe»

- a - désigne une occupation de l' espace constante chez les débutants.
- b - est une particularité du football.
- c - indique une « centration » des joueurs sur la balle

31- Composante événementielle : Quand la balle est « morte » ou « hors jeu » le jeu peut reprendre par :

- a - Un engagement

- b - Un entre-deux
- c - Un renvoi

32- En FB : Le «dribble »

- a - est une habileté caractéristique des duels.
- b - est indispensable à la réussite d' un enchaînement collectif.
- c - peut servir en jeu « passif ».

33- En saut de mains, lors de l'impulsion bras, le gymnaste doit avoir les épaules :

- a - après la verticale des mains
- b - avant la verticale des mains
- c - à la verticale des mains

34- En FB : Pour apprendre mieux utiliser les espaces avant , arrière, droit, gauche, il est préférable,

- a - de jouer à 3 contre 3
- b - de jouer à 5 contre 5
- c - de jouer à 11 contre 11

35- A l'arrivée en brasse il s'agit de toucher le mur à deux mains

- a sous l'eau
- b au dessus de l'eau
- c au niveau de l'eau

36-. En VB le service :

- a - pendant le service, la ligne arrière du terrain peut être touchée
- b - aucun joueur ne peut attaquer un service si le ballon est entièrement au -dessus du bord supérieur du filet
- c - le service « let » est autorisé

37- Natation : La nage libre c'est:

- a - le crawl
- b - n'importe quelle technique de nage
- c - uniquement la nage ventrale

38. Concernant le terrain :

- a - les lignes de touche sont en touche
- b - les lignes de but font partie de l'en-but
- c - la ligne des 22m est à 22 mètres de la ligne médiane

39- Saut : En saut en longueur, les mouvements en suspension permettent,

- a - d'augmenter la trajectoire du centre de gravité
- b - d'équilibrer le sauteur
- c - un «ramené» plus efficace

40- Lorsque je me rétablis par renversement à une barre

- a - je réalise une bascule faciale
- b - je réalise un tour d'appui arrière
- c - je réalise un renversement arrière

41- Saut : En saut en longueur, le classement prend en compte,

- a - d'abord la performance réalisée
- b - en cas d'égalité, la meilleure seconde performance
- c - en cas d'égalité, le nombre d'essais « mordus »

42. Au HB un carton rouge est brandit pour :

- a - Une disqualification
- b - Un avertissement
- c - Une exclusion de 2 minutes

43-. En VB, le ballon peut toucher :

- a - n'importe quelle partie du corps
- b - la partie supérieure, au dessus de la ceinture
- c - la tête, une seule fois par set

44- Course, dans un 4x 100m ::

- a - L'échange du témoin dans un mouvement de haut en bas est la méthode française.
- b - Le relayeur attend son coéquipier à l'entrée de la zone de transmission.
- c - Le deuxième relayeur attend son coéquipier dans la partie extérieure du couloir.

45-. Rugby : A l'heure actuelle :

- a - un essai vaut 5 points
- b - un but sur coup de pied de pénalité vaut 3 points
- c - un but (transformation) après essai vaut 2 points

46-La course :

- a - Dans le relais 4*100, le coureur le plus résistant est placé en quatrième position.

- b - La transmission entre le premier et le second coureur se fait entre 90 et 100 mètres.
- c - Dans le relais 4*100, le deuxième coureur se place à l'extérieur du couloir

47 en salto arrière, le temps clef consiste

- a - en une recherche de rotation accélérée par action de grouper
- b - en une recherche de hauteur par impulsion des jambes
- c - en une recherche d'équilibration par regard des genoux

48- Course :

- a - Lors du départ en starting-blocks, c'est le pied arrière qui sort le premier des blocks.
- b - Le réglage moyen d'un starting-blocks est de 2 pieds à partir de la ligne et d'un pied entre la base de chaque block.
- c - Le départ en starting-blocks est un départ à l'amble.

49- Sont des systèmes défensifs au HB:

- a - La 1 -5 ; la 0 - 6
- b - La défense de zone
- c - La défense placée

50 En BB, un attaquant tente et réussit un tir à 6m15 du cercle. Sur le tir le défenseur commet une faute. L'arbitre :

- a - accorde le panier à 2 points
- b - accorde le panier à 3 points
- c - accorde le panier à 2 points + 1 lancer franc

51- Chronométrage d'une course

- a - Quand les temps sont doublés : le plus mauvais devient le temps officiel.
- b - Quand les temps sont triplés, on retient le meilleur.
- c - Les temps manuels sont toujours arrondis au 1/10^{ème} supérieur.

52- Au FB, créer de l'incertitude chez l'adversaire est indispensable pour conserver et faire progresser le ballon. Quelles sont les formes d'incertitudes sur lesquelles on peut jouer :

- a - incertitude arbitrale.
- b - incertitude temporelle.
- c - incertitude événementielle.

53- Aux commandements du starter :

- a - Position « à vos marques » : être dans les starting-blocs les deux genoux au sol.
- b - Position « Prêts » : lever les fesses légèrement au-dessus du niveau des épaules

c - Position « Prêts » : les épaules sont au-dessus ou au-delà de la ligne de départ.

54 En rondade, le corps reste parfaitement :

- a - aligné
- b - sur le côté
- c - cassé

55- Course de haies :

- a - La jambe d'esquive doit être ramenée genou haut vers l'avant au moment de la reprise après la haie.
- b - Il faut rabattre la jambe d'attaque vite au sol après la haie.
- c - La réception après la haie est une réception en double appui.

56- Au HB la phase qui précède la défense placée s'appelle :

- a - La descente rapide
- b - Le repli défensif
- c - le retour en zone

57- Course de relais :

- a - Le 2^{ème} relayeur d'un relais 4x 100m court avec le témoin dans la main gauche.
- b - Le 3^{ème} relayeur d'un relais 4x 100m court dans la partie extérieure du couloir.
- c - Le 2^{ème} relayeur d'un relais 4x 100m parcourt la plus grande distance.

58- La rondade

- a - est une rotation latérale de 360°
- b - est un élément de prise de vitesse
- c - est une rotation combinée de 360°

59 La ligne des 3 points dans le BB FIBA se situe à :

- a - 6,25m de la cible
- b - 6,35m de la cible
- c - 6,45m de la cible

60- Dans les épreuves athlétiques :

- a - En course, un seul faux-départ par coureur est toléré.
- b - En saut en hauteur, 0= essai réussi , X = essai non réussi.
- c - En lancers, pour mesurer un jet , on met le 0 du décamètre ou pentamètre sur le butoir.

61- Les verbes d'action suivants relèvent de la terminologie de défense au HB

- a - fixer
- b - S'aligner
- c - Bloquer

62- GR : Quelle(s) est (sont) la (ou les) famille(s) spécifique(s) au ballon ?

- a - Rebonds
- b - Lancés
- c - Roulés

63- En sortie filée, le ou la gymnaste passe :

- a - de l'appui à la suspension
- b - de la suspension à l'appui
- c - de l'ATR à l'appui

64- L'échauffement cardio-vasculaire entraîne :

- a - Une augmentation de la pression artérielle
- b - Une augmentation de la température corporelle
- c - Une capillarisation plus importante

65- Les étapes de l'échauffement s'organisent ainsi :

- a - 1) mobilisation articulaire 2) mobilisation musculaire 3) étirements
- b - 1) activation cardiaque 2) mobilisation musculaire et articulaire 3) étirements
- c - 1) activation cardiaque 2) étirements 3) échauffement spécifique

66-VMA

- a - La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie.
- b - A la VMA, il y a une production importante d'acide lactique.
- c - Il faut 2 à 3 jours pour récupérer totalement d'un effort à VMA.

67 J. LEGUET parle de :

- a - «syncinésies » à l'activité gymnique
- b - «fondamentaux » à l'activité gymnique
- c - préludes à l'activité motrice

68- Les principes de l'échauffement :

- a - on peut étirer un muscle « froid »
- b - il est nécessaire d'étirer les muscles antagonistes

c - nécessité de réaliser un étirement à partir d'un point d'appui

69- VB : L'attaque des "3 Mètres «s'effectue:

- a - en poste 4
- b - près du filet
- c - derrière la ligne des 3 m

70- Comment se décompose le jury en Gymnastique Rythmique ?

- a - Valeur technique – Valeur artistique – Exécution
- b - Valeur technique – Valeur artistique – Présentation
- c - Valeur technique – Valeur acrobatique – Exécution

71 En rondade, à l'arrivée, le placement des pieds par rapport aux mains:

- a - dépend de la pose des mains
- b - dépend de l'élément qui suit
- c - dépend de la taille du gymnaste

72- en VTT la qualité physique dominante est:

- a - la force
- b - la vitesse
- c - L'endurance

73- cochez les activités qui font partie des activités physiques de pleine nature :

- a - le golf
- b - l'escalade
- c - la course d'orientation

74- VB : Le libéro:

- a - Améliore la défense
- b - améliore l'attaque
- c - améliore la réception

75-. Technique de la foulée :

- a - Le griffé permet de courir haut et d'être gainé au moment de l'appui.
- b - Le griffé permet d'économiser le quadriceps.
- c - Le griffé réduit les blocages et les chocs au sol.

76-

. En BB, le ligne des 3 points existe depuis :

- a - 1980
- b - 1982
- c - 1984

77- A l'échauffement,

- a - La mobilisation articulaire permet la baisse du tonus des muscles péri-articulaires.
- b - La mobilisation articulaire permet l'augmentation de l'activité réflexe de l'appareil myotendineux.
- c - La mobilisation articulaire permet de prévenir les blessures.

78- Course d'endurance :

- a - Pour développer les qualités d'endurance , il faut respect l'ordre de développement suivant :
endurance fondamentale /
VMA / Capacité aérobie.
- b - Pour développer les qualités d'endurance , il faut respect l'ordre de développement suivant :
endurance fondamentale /
Capacité aérobie / VMA
- c - Dans une semaine d'entraînement , on doit retrouver ces 3 intensités de travail.

79- Course de relais :

- a - L'ajustement des vitesses s'effectue grâce à des marques situées en début de zone de transmission.
- b - L'ajustement des vitesses s'effectue grâce à des marques situées avant le début de la zone d'élan .
- c - Une bonne transmission s'effectue dans la 2^{ème} partie de la zone de transmission.

80 Au saut de cheval le pré appel est :

- a - court et rasant
- b - long et rasant
- c - court et rapide

81- Course : La phase de conservation de la vitesse commence chez le débutant :

- a - A partir du 30 mètres
- b - A partir du 50 mètres
- c - A partir du 60 mètres.

82- Course, en demi-fond : :

- a - Courir en plante de pied est un principe d'efficacité en course de demi-fond.
- b - Une course de 1000m ou de 1500m se réalise à allure régulière.
- c - Il faut ventiler par la bouche, expirer longuement , avoir un rythme respiratoire régulier variable selon l'allure.

83- Saut : Au saut à la perche, l'impulsion se fait,

- a - sur une « planche d'appel ».
- b - à un endroit précis défini par le règlement.
- c - de préférence à la verticale de la main supérieure.

84 En flic flac arrière on retrouve l'(es) action(s) suivante(s) :

- a - rétropulsion des bras
- b - répulsion des bras
- c - impulsion des bras

85- Date de la création du VB :

- a - 1895
- b - 1885
- c - 1875

86- En Fosbury, le virage sert à:

- a - Créer des tensions côté jambe d'appel.
- b - Préparer les rotations.
- c - Augmenter la vitesse de l'élan.

87- En FB, le "contre":

- a - est un synonyme d'une "contre attaque".
- b - part nécessairement de la moitié adverse de l'aire de jeu.
- c - fait suite à un choix tactique du joueur premier attaquant.

88- Le record du monde masculin du 100m papillon se situe aux alentours de:

- a - 46 secondes
- b - 48 secondes
- c - 50 secondes

89- La préparation à l'appel des courses d'élan de sauts sert à :

- a - Régler les marques du sauteur.
- b - Placer le corps dans les meilleures conditions pour l'impulsion.
- c - Augmenter sa vitesse de course.

90 En rondade, la pose de mains se fait sous forme de

- a - L
- b - I
- c - T

91- Lancer : Le poids du javelot senior homme est :

- a 600 g
- b 700 g
- c 800 g

92- Saut : la « pliométrie » :

- a - est une méthode de musculation.
- b - sollicite exclusivement les muscles de façon excentrique.
- c - nécessite prévention et compensation.

93-. En VB, règles qui ont favorisé la défense :

- a - la création des "mires"
- b - la ligne des "3m" en 1937
- c - le comptage des points en "Tie-break"

94- En lancer, lors de la phase finale :

- a - le pied gauche se pose par talon, pied à plat
- b - l'inversion de la ligne des épaules permet un passage fluide du côté droit
- c - le lanceur se bloque sur une jambe gauche fléchie

95- La roulade avant

- a - se fait par action d'avancé des épaules
- b - est une rotation avant
- c - se fait bras fléchis

96- Au FB, quand la défense est groupée, il est préférable de :

- a - lober.
- b - pénétrer.
- c - contourner.

97 le saut groupé :

- a - est un saut par renversement
- b - est un saut par franchissement
- c - est une étape dans l'évolution du gymnaste

98-44. La technique de nage s'améliore lorsque

- a - L'amplitude augmente

b - La fréquence augmente

99-. En VB le contre :

a - après une touche de contre, l'équipe a droit à 3 touches pour renvoyer le ballon

b - contrer le service adverse est interdit

c - le joueur peut engager ses mains et ses bras par dessus le filet tant que l'adversaire n'a pas exécuté une frappe d'attaque

100 la notation

a - peut comprendre les secteurs difficultés, exécution, bonification

b - peut se baser sur des libres

c - peut utiliser des grilles d'éléments

www.epsmaroc.net