

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

GYMNASTIQUE

1. Gymnastique :

- a - E. PAZ est un précurseur de la gymnastique en Allemagne
- b - E. PAZ est un précurseur de la gymnastique en France
- c - E. PAZ est un précurseur de la gymnastique en Suisse

2. Gymnastique :

- a - le salto avant est une rotation autour de l'axe transversal
- b - le salto avant est une rotation autour de l'axe sagittal
- c - le salto avant est une rotation autour de l'axe longitudinal

3. Gymnastique :

- a - la bascule fait appel à une coordination de fermeture et rétropulsion
- b - la bascule fait appel à une coordination de fermeture et antépulsion
- c - la bascule fait appel à une coordination d'ouverture et rétropulsion

4. Gymnastique :

- a - en ATR le regard est fixé sur les pointes de pieds
- b - en ATR le regard est fixé sur les mains
- c - en ATR le regard est fixé loin devant les mains

5. Gymnastique :

- a - le saut de lune est un saut par redressement
- b - le saut de lune est un saut par renversement
- c - le saut de lune est un saut par franchissement latéral

6. Gymnastique :

- a - le flic flac arrière fait appel à une coordination d'impulsion jambes et bras
- b - le flic flac arrière fait appel à une coordination d'antépulsion et de répulsion
- c - le flic flac arrière fait appel à une coordination de répulsion et de rétropulsion

7. Gymnastique :

- a - la répulsion c'est la fermeture de l'angle bras-tronc
- b - la répulsion c'est une flexion de l'avant bras sur le bras
- c - la répulsion c'est l'effort d'ouverture de l'angle bras-tronc

8. Gymnastique :

- a - lors du gainage, le bassin est placé en rétropulsion
- b - lors du gainage, le bassin est placé en rétroversion
- c - lors du gainage, le bassin est placé en antéversion

9. Gymnastique :

- a - R. CARRASCO relève des similitudes d'actions dans les éléments gymniques
- b - R. CARRASCO relève des structures incompatibles dans les éléments gymniques
- c - R. CARRASCO relève des synergies dans les éléments gymniques

10. Gymnastique :

- a - J. LEGUET parle de «syncinésies » à l'activité gymnique
- b - J. LEGUET parle de «fondamentaux » à l'activité gymnique
- c - J. LEGUET parle d'emboîtement d'actions motrices

11. La gymnastique est une APS de type :

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

12. Gymnastique :

- a - Les CAP sont de courts enchaînements gymniques
- b - Les CAP sont des sauts gymniques
- c - Les CAP sont des éléments techniques réglementaires

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Gymnastique :

- a - R. CARRASCO développe une approche génétique des apprentissages
- b - R. CARRASCO développe une approche associationniste des apprentissages
- c - R. CARRASCO développe une approche écologique des apprentissages

14. Gymnastique :

- a - R. CARRASCO s'inspire des travaux de la psychologie
- b - R. CARRASCO s'inspire des travaux de la sociologie
- c - R. CARRASCO s'inspire des travaux de l'anatomie

15. Gymnastique :

- a - la rétropulsion la fermeture de l'angle bras-tronc
- b - la rétropulsion c'est une flexion de l'avant bras sur le bras
- c - la rétropulsion c'est l'effort d'ouverture de l'angle bras-tronc

16. Gymnastique :

- a - lors du gainage, le bassin est placé en rétropulsion
- b - lors du gainage, le bassin est placé en rétroversion
- c - lors du gainage, le bassin est placé en antéversion

17. Gymnastique :

- a - R. CARRASCO parle de schème moteur
- b - R. CARRASCO parle de chaîne motrice
- c - R. CARRASCO parle de chaîne adaptatrice

18. Gymnastique :

- a - J. LEGUET parle de «syncinésies » à l'activité gymnique
- b - J. LEGUET parle de «fondamentaux » à l'activité gymnique
- c - J. LEGUET parle de préludes à l'activité motrice

19. Gymnastique : en bascule, les actions motrices principales sont :

- a - l'ouverture-blocage
- b - l'antépulsion
- c - la rétropulsion

20. Gymnastique : 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

21. Gymnastique : en saut de mains, le corps effectue une rotation de :

- a - 90°
- b - 180°
- c - 360°

22. Gymnastique :

- a - la gymnastique est une APS de type technique
- b - la gymnastique est une APS de type morphocinétique
- c - la gymnastique est une APS de type individuelle

23. Gymnastique :

- a - l'antépulsion c'est la fermeture de l'angle bras-tronc
- b - l'antépulsion c'est une flexion de l'avant bras sur le bras
- c - l'antépulsion c'est l'effort d'ouverture de l'angle bras-tronc

24. Gymnastique :

- a - le saut de mains fait appel à une impulsion bras simultanée et jambes alternatives
- b - le saut de mains fait appel à une répulsion bras et une impulsion jambes
- c - le saut de mains fait appel à une rétropulsion bras et une impulsion jambes

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. Gymnastique :

- a - la roue fait appel à une coordination d'antéimpulsion et de répulsion
- b - la roue fait appel à une coordination de répulsion et de rétroimpulsion
- c - la roue fait appel à des impulsion jambes et bras alternatives

26. Gymnastique : 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

27. Gymnastique :

- a - AMOROS est un précurseur de la gymnastique en France
- b - AMOROS est un précurseur de la gymnastique en Suisse
- c - AMOROS est un précurseur de la gymnastique en Espagne

28. Gymnastique :

- a - en ATR le regard est fixé sur les mains
- b - en ATR le regard est fixé derrière des mains
- c - en ATR le regard est fixé loin devant les mains

29. Gymnastique :

- a - le salto arrière est une rotation autour de l'axe longitudinal
- b - le salto arrière est une rotation autour de l'axe transversal
- c - le salto arrière est une rotation autour de l'axe sagittal

30. Gymnastique :

- a - F.L. JAHN est un précurseur de la gymnastique en Allemagne
- b - F.L. JAHN est un précurseur de la gymnastique en Suisse
- c - F.L. JAHN est un précurseur de la gymnastique en France

31. Gymnastique :

- a - le mouvement associatif se développe en France grâce à Eugène . PAZ
- b - le mouvement associatif se développe en France grâce à R. CARRASCO
- c - le mouvement associatif se développe en France grâce à H. LING.

32. Gymnastique :

- a - la gymnastique est une APS de type collectif
- b - la gymnastique est une APS de type morphocinétique
- c - la gymnastique est une APS de type duel

33. Gymnastique :

- a - Les schèmes moteurs sont des éléments techniques
- b - Les schèmes moteurs sont des gestes réflexes
- c - Les schèmes moteurs sont des structures généralisables d'une action

34. Gymnastique :

- a - la roue est un exemple d'impulsion bras jambes simultanée
- b - la roue est un exemple d'impulsion bras jambes alternative
- c - la rondade est un exemple d'impulsion bras jambes alternative

35. Gymnastique : 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

36. Gymnastique : l'action musculaire principale en flic-flac est :

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

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. Gymnastique : le saut groupé :

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

38. Gymnastique : au saut de cheval le préappel est :

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

39. Gymnastique : La rondade

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

40. Gymnastique : 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

41. Gymnastique : en flic flac arrière on retrouve l'(es) action(s) suivante(s) :

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

42. Gymnastique : 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

43. Gymnastique : la notation

- a - peut comprendre les secteurs difficultés, exécution, bonification
- b - peut se baser sur des livres
- c - peut utiliser des grilles d'éléments

44. Gymnastique : en rondade, la pose de mains se fait sous forme de

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

45. Gymnastique : 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

46. Gymnastique : en rondade, le corps reste parfaitement :

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

47. Gymnastique : en salto avant l'impulsion jambe est :

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

48. Gymnastique : en saut de lune, le gymnaste effectue un saut avec renversement

- a - latéral
- b - longitudinal
- c - transversal

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

49. Gymnastique : en rondade au saut de cheval, le gymnaste arrive :

- a - face au cheval
- b - dos au cheval
- c - sur le côté

50. Gymnastique : en balancé, le fouetté est une action de retard :

- a - talons
- b - fesses
- c - poitrine

51. Gymnastique : la bascule aux barres fait intervenir des actions de :

- a - rétropulsion
- b - répulsion
- c - traction

52. Gymnastique : la bascule est un élément :

- a - de la poutre
- b - du sol
- c - des barres

53. Gymnastique : la bascule se réalise

- a - Par ramené des chevilles à la barre
- b - par fixation des chevilles à la barre
- c - bras fléchis en fin de mouvement

54. Gymnastique : en saut de main on retrouve l'(es) action(s) suivante(s) :

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

55. Gymnastique : le sigle ATR signifie :

- a - appui théorique de rotation
- b - action de traction renversement
- c - appui tendu renversé

56. Gymnastique : la roulade avant

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

57. Gymnastique : la roulade arrière

- a - est une rotation sagittale
- b - fait intervenir l'antépulsion
- c - est un renversement avant

58. Gymnastique :

- a - pour avoir une bonne impulsion je dois bien fléchir mes jambes sur le tremplin
- b - l'impulsion sur le trampoline est plus longue que sur le tremplin
- c - l'impulsion sur le trampoline est plus courte que sur le tremplin

59. Gymnastique : Quels termes indiquent une action motrice utilisée en gymnastique

- a - action de rétropulsion
- b - action d'impulsion
- c - action de cambrer

60. Gymnastique :

- a - le salto arrière se déclenche par la tête
- b - le salto arrière se déclenche par une impulsion jambes + un groupé des genoux
- c - le salto arrière se déclenche par un déséquilibre et une poussée de jambes

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

61. Gymnastique :

- a - en flip flap arrière on parle d'impulsion jambes + réimpulsion des bras
- b - en flip flap arrière on parle d'impulsion jambes + antéimpulsion des bras
- c - en flip flap arrière on parle d'impulsion jambes + répulsion des bras

62. Gymnastique :

- a - R. CARRASCO est un psychomotricien
- b - R. CARRASCO est un physicien
- c - R. CARRASCO est un technicien et enseignant d'EPS

63. Gymnastique :

- a - un mini enchaînement est composé d'une entrée, 1 ou 2 éléments, et une sortie
- b - un mini enchaînement est composé de 10 à 11 éléments
- c - un mini enchaînement est composé d'éléments en phase de préparation

64. Gymnastique :

- a - un enchaînement gymnique a une durée de 2 mn pour les garçons
- b - un enchaînement gymnique a une durée de 50 à 70 secondes
- c - un enchaînement gymnique a une durée de 1 mn au maximum pour les garçons

65. Gymnastique :

- a - une planche faciale est un élément de force
- b - une planche faciale est un élément de souplesse
- c - une planche faciale est un élément de maintien

66. Gymnastique :

- a - la gymnastique sportive masculine compte 6 agrès
- b - la gymnastique sportive masculine compte 4 agrès
- c - la gymnastique sportive masculine compte 8 agrès

67. Gymnastique :

- a - P. GOIRAND est un didacticien contemporain
- b - P. GOIRAND est un didacticien du XIX siècle
- c - P. GOIRAND est un didacticien du XVIII siècle

68. Gymnastique :

- a - En gymnastique sportive, on parle de parer un partenaire
- b - En gymnastique sportive, on parle de parader un partenaire
- c - En gymnastique sportive, on parle de contrer un partenaire

69. Gymnastique :

- a - CARRASCO parle « de similitudes de structures » des éléments
- b - CARRASCO parle « de syncinésies de structures » des éléments
- c - CARRASCO parle « de transfert des structures » des éléments

70. Gymnastique :

- a - le salto avant se déclenche par les bras
- b - le salto avant se déclenche par une impulsion jambes + un groupé des genoux
- c - le salto avant se déclenche par une poussée de jambes

71. Gymnastique :

- a - en roue on parle de pause de mains en opposition
- b - en roue on parle de pause de mains en T
- c - en roue on parle de pause de mains en X

72. Gymnastique :

- a - J. LEGUET est un biomécanicien
- b - J. LEGUET est un physicien
- c - J. LEGUET est un technicien et enseignant d'EPS

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

73. Gymnastique :

- a - la gymnastique est une activité d'expression
- b - la gymnastique est une activité barémée
- c - la gymnastique est une activité d'opposition

74. Gymnastique :

- a - un enchaînement gymnique comporte de 5 à 8 éléments
- b - un enchaînement gymnique comporte de 10 à 11 éléments
- c - un enchaînement gymnique comporte de 11 à 18 éléments

75. Gymnastique :

- a - une rondade est un élément de force
- b - une rondade est un élément de souplesse
- c - une rondade est un élément permettant un changement de face

76. Gymnastique :

- a - la gymnastique sportive masculine est une discipline olympique
- b - la gymnastique sportive masculine est une discipline non olympique
- c - la gymnastique sportive masculine est une discipline non fédérée

77. Gymnastique :

- a - le saut de cheval est un agrès d'impulsion
- b - le saut de cheval est un agrès d'appui
- c - le saut de cheval est un agrès de suspension

78. Gymnastique :

- a - En gymnastique sportive, on parle de gainage
- b - En gymnastique sportive, on parle de ceinturage
- c - En gymnastique sportive, on parle de guidage

79. Gymnastique :

- a - En gymnastique sportive, on parle de point d'appui virtuel
- b - En gymnastique sportive, on parle de point d'appui visuel
- c - En gymnastique sportive, on parle de point d'appui sensoriel

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

COMBAT

1. Combat :

- a - en judo l'avantage KOKA est plus fort que YUKO
- b - en lutte, l'attaquant doit obligatoirement venir au sol avec son adversaire lors de la projection
- c - en judo on ne peut immobiliser au sol si on est entre les jambes de l'adversaire

2. Combat :

- a - l'apprentissage des chutes permet d'assurer la sécurité dans le couple
- b - on ne peut pas combattre dans la zone de danger sous peine d'être pénalisé
- c - l'utilisation du poids du corps est un facteur fondamental d'efficacité en immobilisation

3. 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

4. L'entrée de la lutte et du judo au jeux Olympiques :

- a - En lutte 1896 aux JO d'Athènes et judo 1964 aux JO de Tokyo
- b - En lutte 1904 aux JO de Paris et judo 1960 aux JO de Rome
- c - En lutte 1908 aux JO de Londres et judo 1972 aux JO de Munich

5. Combat :

- a - la première phase de l'attaque est la mise en déséquilibre de l'adversaire
- b - les mouvements de hanche se caractérisent par un fauchage de la hanche de l'adversaire
- c - les sutémis sont des techniques en sacrifice

6. les points communs et différences Judo et Lutte :

- a - dans les 2 activités, il est interdit de tenir la tête seule à deux mains
- b - dans les 2 activités, sortir du tapis volontairement est pénalisé
- c - en judo on peut techniquement faire abandonner l'adversaire, pas en lutte

7. Fonctions du rituel en judo

- a - respect et cohésion du groupe
- b - régulation et médiation des conflits
- c - hiérarchisation pour valoriser les plus gradés

8. Les éléments de la logique interne des sports de combat de préhension

- a - L'interaction dynamique du couple
- b - La saisie en premier assure la priorité réglementaire à l'attaque
- c - La recherche de la mort fictive de l'adversaire par une projection

9. En lutte, le TOMBE est accordé :

- a - Si l'adversaire est projeté sur le dos avec force et vitesse
- b - Si l'attaquant colle simultanément au sol les deux épaules de son adversaire
- c - Uniquement pour le lutteur qui a attaqué en premier dans la phase de combat

10. En judo, le IPPON est accordé :

- a - Lorsque l'on projette son adversaire avec force, vitesse et contrôle
- b - si l'adversaire abandonne suite à une clé de jambe ou clé de bras
- c - Lorsque l'on immobilise son adversaire sur le dos pendant 25 secondes

11. les points communs et différences Judo et Lutte :

- a - dans les deux activités, il est interdit de tenir la tête seule à deux mains
- b - en lutte, l'attaquant doit obligatoirement venir au sol avec son adversaire lors de la projection
- c - en judo on peut faire abandonner l'adversaire, pas en lutte

12. Les familles de technique de projection (formes de corps) en lutte et judo :

- a - Les hanchés
- b - Les prises en ceinture
- c - Les accrochages et fauchages

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Les principes d'efficacité d'un contrôle en final ou en immobilisation sont :

- a - Engager le maximum de poids de corps sur l'adversaire
- b - Tenir la tête à deux mains
- c - Écarter ses jambes pour être stable

14. Les catégories de poids en lutte :

- a Garçons : - 48, - 130kg filles : - 44, - 70kg
- b G : - 54, + 92 F : - 46, + 68
- c G : - 52, + 100 F : - 41, - 75

15. Quelles différences faites-vous entre un sport de combat et un art martial ? :

- a - l'art martial est toujours associé à la culture japonaise.
- b - les sports de combat mettent en jeu la violence mais de manière réglée. Il faut tirer le meilleur parti du règlement sportif.
- c - les différentes boxes, l'escrime, le taekwondo et la lutte sont des sports de combat.

16. Pouvez-vous « évaluer » les pratiquants des sports de combat et des arts martiaux en France ?

- a - 1 million.
- b - 4,6 millions.
- c - 14,5 millions.

17. Quels risques traumatiques sont les plus courants dans la « famille » du combat ?

- a - les accidents articulaires se rencontrent surtout au judo et en lutte.
- b - le cerveau est très exposé au risque de commotion et de contusion en combat.
- c - le cerveau est peu exposé au risque de commotion et de contusion dans les sports qui intègrent le K.O. comme facteur décisif (boxes).

18. Citez les points communs entre la savate boxe française et la boxe anglaise :

- a - les techniques de poing sont similaires.
- b - les deux boxes sont professionnelles.
- c - elles peuvent toutes deux être éducatives.

19. Citez les spécificités de la savate boxe française :

- a - à l'origine, on trouve deux pratiques qui sont le chausson et la savate.
- b - le coup de pied bas de frappe appartient au patrimoine culturel de la savate et il est envisagé dès le 1^{er} cycle d'enseignement.
- c - la préoccupation constante de la savate depuis le XIX^{ème} siècle est d'être efficace tout en restant esthétique.

20. Citez les différences entre la boxe anglaise et la boxe française (cochez la ou les bonnes réponses)

- a - les techniques de pied
- b - les techniques de poing
- c - une boxe est restée amateur, tandis que l'autre est professionnelle

21. Quelles différences relevez-vous entre le combat et l'assaut

- a - les reprises de combat sont plus longues
- b - la mixité est autorisée dans les deux types de confrontation
- c - il est possible de porter les coups en combat, alors qu'il faut travailler à la touche en assaut

22. Combat : citez les origines culturelles des différents sports de combat :

- a - la savate vient de France
- b - la boxe anglaise est née aux Etats-Unis
- c - la lutte et l'escrime sont françaises

23. Combat : veuillez cocher la définition correcte de la garde

- a - c'est essentiellement une position de défense, qui sert à se protéger
- b - c'est une attitude qui sert à observer l'adversaire et à attaquer au moment opportun
- c - c'est une attitude de disponibilité perceptivo-motrice, qui sert à construire sa défense et son attaque

24. Qu'est-ce qui différencie les sports de combat des arts martiaux ?

- a - leur caractère compétitif, réglementé
- b - leur aspect guerrier
- c - leur origine historique

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. En boxe, citez les gants de couleurs qui correspondent au stade de l'initiation : :

- a - le gant vert
- b - le gant rouge
- c - le gant bleu

26. Parmi ces disciplines cochez celles qui peuvent avoir la double appellation de sport de combat et d'art martial ?

- a - le judo
- b - la boxe française
- c - le karaté

27. Citez les points communs entre la boxe thaïlandaise et la boxe française ?

- a - les techniques de poing
- b - les techniques de pied
- c - les formes de confrontation

28. Veuillez citer les atteintes du buste les plus courantes lors d'un combat en B.F.S ?

- a - K.O. au foie
- b - K.O. au plexus et à la carotide
- c - fractures des côtes

29. Donnez la définition correcte de la boxe française :

- a - c'est un sport de combat de percussion qui respecte un principe de base fixe : tout mouvement doit être à la fois éducatif, esthétique et efficace
- b - c'est un sport de combat de préhension qui respecte un principe de base intangible : tout mouvement doit être à la fois technique, éducatif et esthétique
- c - c'est un sport de combat de percussion qui permet de frapper avec les pieds et les jambes et le devant des poings.

30. Combat : Quelle est la conduite typique du débutant comparée à celle de l'expert ?

- a - il traite trop d'informations à la fois
- b - il est en « crise temporelle »
- c - il traite les informations exclusivement en vision périphérique

31. Les familles de technique de projection (formes de corps) en lutte et judo :

- a - dans les deux activités, il est interdit de tenir la tête seule à deux mains
- b - en lutte, l'attaquant doit obligatoirement venir au sol avec son adversaire lors de la projection
- c - en judo on peut cumuler les points, pas en lutte

32. Qu'est-ce qui a permis de réduire la « violence » des combats en boxe ?

- a - la mise en place des protections (gants, protège-dents)
- b - l'introduction des paris d'argent
- c - l'introduction des rounds ou reprises avec minute de repos

33. Une prise de grande amplitude c'est :

- a - Une technique de projection en judo et en lutte qui part debout et amène directement son adversaire dos au sol
- b - Une action qui fait perdre le contact au sol à son adversaire et lui fait accomplir dans l'espace une courbe de grande amplitude qui l'amène au sol en position de mise en danger directe et immédiate.
- c - Une prise d'arracher partant du sol et qui projette avec un grand retournement le lutteur attaqué sur la ventre

34. Combat : quelles sont les deux principales interventions de l'arbitre avec des tireurs débutants ?

- a - coup interdit
- b - coup insuffisamment contrôlé en assaut
- c - frappe tibiale

35. Combat : citez deux principes tactiques d'adaptation à un adversaire plus petit :

- a - utiliser des coups en ligne directe : chassés, directs
- b - s'approcher sur des coups adverses à trajectoires latérales
- c - maintenir l'adversaire « à distance »

36. Les principaux facteurs physiques de la performance en JUDO sont :

- a - La force
- b - La souplesse
- c - L'endurance

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. Les principes d'efficacité d'un contrôle en final ou en immobilisation sont :

- a - Engager le maximum de poids de corps sur le dos l'adversaire
- b - Contrôler son adversaire grâce à des saisies appropriées
- c - Avoir le centre de gravité en dehors de la surface corporelle de l'adversaire

38. Le programme de la lutte au jeux Olympiques de 2004 :

- a - Lutte libre
- b - Lutte gréco romaine
- c - Lutte féminine

39. Le genre de victoire en lutte :

- a - Par « tombé »
- b - Par disqualification de l'adversaire
- c - Par points avec obligation pour le vainqueur de marquer 3 points techniques minimum dans le temps de combat

40. Les façons d'obtenir IPPON en judo:

- a - Projeter sur le dos avec force, vitesse et contrôle
- b - Projeter en contre attaque
- c - Immobiliser son adversaire sur le dos pendant 25 secondes

41. La création du déséquilibre en judo se fait :

- a - Au travers d'une saisie : kumi kata
- b - Grâce aux déplacements
- c - En utilisant les actions de l'adversaire

42. Boxe : Comment définissez-vous les feintes en boxe ?

- a - feinter, c'est simuler un coup pour toucher par un autre
- b - feinter, c'est d'abord être capable d'attirer l'attention de l'adversaire à un endroit
- c - feinter, c'est être capable réaliser des liaisons de deux coups

43. Boxe : Quels sont les défauts typiques du débutant en assaut libre ?

- a - il regarde ses cibles la plupart du temps
- b - sa boxe est une boxe d'action
- c - il attaque d'une jambe et d'un poing préférentiels en ligne médiane il se protège et se couvre lors des attaques

44. Boxe : Comment peut-on chercher à surprendre l'adversaire en assaut libre ?

- a - en faisant des feintes et en anticipant
- b - en changeant de rythme
- c - en le cadrant chaque fois que c'est possible

45. Boxe : Citez les types de parades qui existent :

- a - les parades bloquées
- b - les parades par opposition
- c - les parades chassées

46. Boxe : Quel est le rôle du juge en assaut ?

- a - il désigne un vainqueur
- b - il vérifie l'équipement des tireurs avant la rencontre
- c - il aide l'arbitre en communiquant avec lui

47. Qu'est-ce qui caractérise la boxe du débutant comparée à celle de l'expert ?

- a - tout son corps est un projectile
- b - mauvais dosage de la puissance
- c - motricité dissociée

48. La fonction visuelle joue une double fonction en sports de combat :

- a - une fonction d'échange entre le sportif et son environnement
- b - une fonction de renseignement sur la signification de la situation à laquelle le sportif participe
- c - une fonction de localisation des membres du sportif

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

49. Pourquoi programmer la boxe française à l'école plutôt que les autres boxes ?

- a - c'est une pratique complète et «euphémisée» qui s'adresse aussi bien aux garçons qu'aux filles
- b - c'est la plus technique et la plus éducative des boxes
- c - c'est la seule boxe qui utilise les poings et les pieds

50. Sous quelles modalités la boxe française se décline-t-elle à l'école ?

- a - le duo
- b - l'assaut
- c - le combat

51. En combat, lors d'un assaut, le tireur A exécute 2 revers tête, le tireur B réalise 8 chassés bas, lequel gagne ?

- a - le tireur A
- b - le tireur B
- c - aucun des deux : il y a égalité

52. Pour gagner un combat en judo avant la fin du temps réglementaire, il faut :

- a - Projeter son adversaire sur le ventre avec force, vitesse et contrôle
- b - Accumuler deux WAZA ARI
- c - Lui porter une technique d'étranglement pour le faire abandonner

53. Le système d'attaque en Sports de combats de préhension :

- a - Est indépendant du système de défense
- b - Se construit autour du spécial
- c - S'élabore à partir d'une prise d'initiative en préhension

54. La formule de compétition en lutte :

- a - Commence par une phase en « poule » puis en tableau ,à élimination directe
- b - Un lutteur qui perd deux combats est éliminé
- c - Le tirage au sort éloigne les têtes de séries

55. En combat, les familles de techniques de projection se différencient par :

- a - L'endroit de saisie ou de contrôle de l'adversaire
- b - Le placement du centre de rotation
- c - Les principes de leviers utilisés

56. Combat : La lutte libre :

- a - Interdit les prises de tête à deux mains
- b - Autorise les crochets de jambes
- c - Interdit le pont sur la tête

57. Combat : Les principes techniques utilisables dans un combat de judo sont :

- a - Les Atémi Waza ou coups frappés
- b - Les Nagé Waza ou projections
- c - Les Katamé Waza ou contrôles

58. Combat : Les familles de technique de projection en lutte :

- a - Les hanchés
- b - Les prises en ceinture
- c - Les techniques en force

59. 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

60. Combat : Une prise de grande amplitude c'est :

- a - Une technique de projection en lutte qui part debout et amène directement son adversaire dos au sol
- b - Une prise d'arracher partant du sol et qui projette avec un grand retournement le lutteur attaqué sur la ventre
- c - Une projection de lutte ou l'attaqué décrit une grande parabole autour de l'attaquant qui reste debout

61. Combat : Quels sont les sept critères - d'après A. Guttmann - qui distinguent les sports modernes des jeux traditionnels ?

- a - leur caractère séculier
- b - leur caractère égalitaire
- c - leur caractère festif
- d - leur caractère guerrier

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

- e - leur caractère spécialisé
- f - leur caractère rationnel
- g - leur caractère religieux
- h - leur caractère bureaucratiquement organisé
- i - leur caractère universel
- j - la quantification des performances
- k - leur caractère pacifique
- l - la poursuite de records

62. Combat : Donnez les origines culturelles des sports de combat suivants :

la lutte est d'origine

- a - américaine
- b - française
- c - anglaise
- d - belge

la boxe anglaise est d'origine

- e - américaine
- f - anglaise
- g - canadienne

l'escrime est d'origine

- h - française
- i - allemande
- j - anglaise

63. Combat : Qu'est-ce qui différencie le judo de la boxe française savate ?

- a - c'est un sport de combat de préhension
- b - la distance de garde chez le judoka est plus grande
- c - le judo est d'origine asiatique tandis que la boxe est d'origine française

64. Combat : Citez les divergences entre la boxe anglaise et la boxe française savate :

- a - les techniques de poing
- b - la boxe anglaise est professionnelle, la boxe française est restée amateur
- c - seule la boxe anglaise est un sport olympique
- d - la boxe anglaise a très tôt développé les paris d'argent
- e - le but d'une rencontre en boxe anglaise c'est de mettre l'adversaire K.O., tandis qu'en boxe française les modalités de pratique sont plus variées
- f - en boxe française il est possible de frapper avec les pieds sur trois lignes (haute, médiane et basse), alors qu'en anglaise on ne peut toucher qu'en ligne haute avec les pieds
- g - la boxe anglaise est plus féminisée que la boxe française

65. Combat : Citez les points communs entre le judo, la lutte et la boxe française :

- a - ce sont tous les trois des sports de combat de préhension
- b - ces trois sports de combat sont d'origine européenne
- c - ils utilisent tous les trois des techniques de chute
- d - l'affrontement y est duel
- e - la distance de garde est présente dans chaque activité
- f - un salut existe dans les trois sports

66. Combat : Quels sont les principes tactiques de base en boxe française savate ?

- a - être équilibré
- b - être souple
- c - avoir un temps de réaction optimal
- d - être protégé
- e - être à distance
- f - chercher à surprendre pour toucher
- g - être capable de lier les poings aux pieds et inversement
- h - donner du rythme aux différentes touches

67. Combat : Quels sont les principes mécaniques d'exécution communs aux coups de pied et aux coups de poing en boxe française ?

- a - le frappé par jeté direct
- b - le frappé par balance
- c - le frappé par fouetté
- d - le frappé par revers

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

68. Combat : Citez les cibles interdites en boxe française :

- a - le dessus de la tête
- b - l'arrière de la tête
- c - le dos avec les pieds
- d - la poitrine pour les féminines
- e - les faces latérales de la tête et du buste
- f - la nuque
- g - les tempes avec les poings

69. Combat : Quelles sont les quatre principales interventions de l'arbitre avec des tireurs débutants ?

- a - coup mal armé
- b - coup interdit
- c - comportement antisportif
- d - coup insuffisamment contrôlé en assaut
- e - tenue de corde
- f - supériorité manifeste
- g - coup fourré
- h - prédominance des enchaînements de coups de poing
- i - frappe tibiale

70. Combat : Comment les juges manifestent leur désaccord avec l'arbitre lorsque ce dernier demande leurs avis ? (en boxe fr.)

- a - ils lèvent les deux bras de chaque côté de la tête
- b - ils lèvent un bras
- c - ils font un signe « non » de la tête
- d - ils l'appellent à leur table pour discuter avec lui
- e - ils croisent les deux avant-bras devant le visage.

71. En judo :

- a - c'est une activité favorisant la filière anaérobie lactique
- b - la recherche du Ippon doit être subordonnée à la recherche de la victoire
- c - les facteurs perceptifs sont aussi importants que les facteurs moteurs

72. En judo :

- a - La célébrité de D. DOUILLET est le fait qu'il soit le premier champion olympique français
- b - Le judo est le troisième sport français en nombre de licences
- c - La FFJDA : Fédération Française de Judo et Disciplines Asiatiques

73. En judo :

- a - la ceinture bleue est après la ceinture verte
- b - le kimono est obligatoirement blanc
- c - le code moral est un règlement signé par les compétiteurs

74. En judo :

- a - la surface de combat est un carré de minimum 10 m de côté
- b - seul l'arbitre central juge les avantages
- c - un combat peut durer 10 minutes

75. Principes du déséquilibre en judo :

- a - enlever les appuis manuels de son adversaire
- b - sortir le centre de gravité de l'adversaire du polygone de sustentation du couple
- c - mettre son adversaire sur la pointe des pieds et non le tasser au sol

76. En judo :

- a - le randori est un combat d'entraînement
- b - les katas sont des compétitions par couple
- c - le jujitsu est utilisé comme technique de défense

77. En judo :

- a - la ceinture noire est représentative de la valeur compétitive d'un judoka
- b - une légende expliquant le principe de souplesse du judo se nomme : le chêne et le roseau
- c - un des principes du judo : l'utilisation de la force de l'adversaire pour le vaincre

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

78. En judo :

- a - l'apprentissage des chutes permet à l'attaquant de progresser plus rapidement
- b - lors d'une projection, il faut frapper au sol en chutant pour marquer son abandon
- c - le principe fondamental d'une chute est de protéger sa tête et sa colonne vertébrale

79. En judo :

- a - La clé de bras ne peut s'exécuter que sur l'articulation du coude
- b - l'étranglement peut être respiratoire ou sanguin
- c - l'attaquant peut immobiliser son adversaire sur le ventre

80. En judo :

- a - l'attaquant doit contrôler la chute de son adversaire
- b - l'attaquant ne peut pas faire tomber son adversaire sur le ventre
- c - le défenseur peut faire tomber son adversaire et marquer des points

81. En judo, les catégories de poids :

- a - le combattant doit être au poids avant chaque combat
- b - il y a 7 catégories de poids chez les masculins seniors
- c - il y a un poids minimum et un poids maximum pour combattre en judo

82. En judo :

- a - il n'existe que des compétitions individuelles
- b - la formule de compétition associe la formule poule puis tableau
- c - un combattant ayant perdu au 1^{er} tour peut tout de même terminer 3^{ème}.

83. En judo :

- a - l'avantage WAZA ARI est donné s'il manque 1 élément du IPPON
- b - l'avantage YUKO est plus fort que KOKA
- c - les avantages se cumulent en fin de combat

84. En judo :

- a - le combattant qui sort volontairement du tapis est éliminé
- b - le combattant qui projette son adversaire en dehors du tapis est pénalisé
- c - les combattants n'ont pas le droit de parler

85. En judo, pour mettre fin à une immobilisation :

- a - on peut sortir de la surface de combat avec son adversaire
- b - on peut prendre son adversaire entre les jambes
- c - on peut lui tenir fortement les deux bras

86. Combat

- a - en lutte, l'attaquant doit obligatoirement venir au sol avec son adversaire lors de la projection
- b - en judo l'avantage WAZA ARI est plus fort que YUKO
- c - en judo, on ne peut immobiliser au sol si on est entre les jambes de l'adversaire

87. les points communs et différences Judo et Lutte :

- a - dans les 2 activités, il est interdit de tenir la tête seule à deux mains
- b - dans les 2 activités, sortir du tapis volontairement est pénalisé
- c - en judo on peut techniquement faire abandonner l'adversaire, pas en lutte

88. Combat

- a - la première phase de l'attaque est la mise en déséquilibre de l'adversaire
- b - les mouvements de hanche se caractérisent par un fauchage de la hanche de l'adversaire
- c - les sutémis sont des techniques en sacrifice

89. Combat

- a - l'apprentissage des chutes permet d'assurer la sécurité dans le couple
- b - on ne peut pas combattre dans la zone de danger sous peine d'être pénalisé
- c - l'utilisation du poids du corps est un facteur fondamental d'efficacité en immobilisation

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

BB

1. 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

2. En BB, un joueur à l'arrêt contrôle la balle après une passe. Il peut :

- a - pivoter sur n'importe lequel de ses deux pieds
- b - pivoter uniquement sur la jambe arrière
- c - lever le pied de pivot pour passer ou tirer

3. Le BB a été inventé :

- a - en 1881
- b - en 1891
- c - en 1901

5. 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

6. Classer 1 pour le plus petit 5 pour le plus grand, l'espace individuel d'interaction des 5 sports collectifs :

- 2 - BB
- 5 - FB
- 3 - HB
- 4 - Rugby
- 1 - VB

7. 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

8. Le BB :

- a - est né au USA
- b - est devenu sport olympique à Londres en 1948
- c - a été inventé

9. 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

10. La règle de l'alternance des possessions de balle en BB :

- a - est visible sur la table de marque.
- b - s'inscrit dans l'égalité des chances entre attaquant et défenseur.
- c - existe depuis la saison 2001/2002.

11. Une faute offensive en BB :

- a - n'est jamais sanctionnée par des lancers-francs.
- b - est toujours sanctionnée par deux lancers francs.
- c - est sanctionnée par deux lancers-francs après la 4^{ème} faute collective.

12. L'équipe de France masculine de BB a été vice-championne olympique lors des Jeux de :

- a - Londres (1948)
- b - Barcelone (1992)
- c - Sydney (2000)

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Le départ direct en BB est :

- a - une combinaison offensive entre 2 joueurs
- b - une combinaison défensive entre 2 joueurs
- c - une technique de départ dans le 1 c 1

14. Un quart-temps de BB FIBA dure

- a - 8 minutes
- b - 10 minutes
- c - 12 minutes

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

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

16. 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

17. D'après le CLIP Basket (Bosc Ducros/Jacob) on désigne la réussite globale offensive d'une équipe par :

- a - le rapport points marqués / tirs tentés
- b - le rapport tirs réussis / tirs tentés + rebonds offensifs
- c - le rapport tirs réussis / nombre de possessions de balles

18. 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

19. En BB, un joueur à l'arrêt contrôle la balle après une passe. Il peut :

- a - pivoter sur n'importe lequel de ses deux pieds
- b - pivoter uniquement sur la jambe arrière
- c - lever le pied de pivot pour passer ou tirer
- d - lever le pied de pivot pour partir en dribble

20. 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

21. En BB, le « passe et va » :

- a - est une combinaison défensive entre 2 joueurs
- b - est une combinaison offensive entre 2 joueurs
- c - porte le nom de « give and go » aux Etats-Unis
- d - peut comporter une phase technique appelée aiguillage

22. La réussite globale offensive pour un groupe de basketteurs polyvalents D1 se situe en moyenne :

- a - entre 5 et 10%
- b - entre 10 et 15%
- c - entre 20 et 25%
- d - entre 25 et 30%

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

HB

1. Composante « spatiale » : L'aire de jeu au HB

- a - Le but est une cible verticale de 6m2
- b - La ligne médiane divise le terrain en deux « camps » carrés de 20m de coté
- c - Le terrain de HB est un rectangle de 50m sur 25m

2. 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

3. Les lignes au HB

- a - La ligne de hors jeu passe par le dernier défenseur en contre attaque.
- b - Les lignes au HB font partie de l'aire de jeu
- c - Pour qu'un but soit validé, la balle doit franchir entièrement la ligne de but.

4. La surface de but au HB

- a - Aucun attaquant ne peut entrer en contact avec la surface de but
- b - En défense seul le gardien de but peut être en contact avec la surface de but
- c - Le « volume » de jeu au-dessus de la surface de but est accessible à tous les acteurs du jeu

5. La surface de but au HB

- a - Une action défensive (hors gardien) dans la surface de but entraîne un jet de 7m
- b - Aucun joueur de champ ne peut ramasser une balle qui roule dans la surface de but.
- c - Une action défensive dans la surface de but entraîne un jet franc.

6. Les jets francs au HB s'exécutent :

- a - Sur le terrain à l'endroit de la faute.
- b - En touche à la perpendiculaire de la faute sur le terrain.
- c - Toujours sur la ligne des jets francs

7. 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

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

- a - Tous les autres joueurs (hors gardien) doivent se trouver à l'extérieur de la ligne discontinue
- b - Le tireur doit poser le pied sur la ligne des 7m
- c - Le gardien ne peut pas avancer au-delà des 4m de son propre but.

9. Au HB l'engagement (après un but) se fait

- a - Au centre du terrain par n'importe quel joueur
- b - Au coup de sifflet de l'arbitre lorsque tous les adversaires sont à 3m de la balle
- c - Au coup de sifflet de l'arbitre lorsque tous les joueurs ont regagné leur camp respectif

10. Règle du « marcher » au HB :

- a - Un joueur bénéficie au maximum de 4 appuis au sol « balle en main »
- b - Un joueur bénéficie au maximum de 3 pas « balle en main »
- c - Un joueur peut faire 3 pas, un dribble, 3 pas et tirer ou passer

11. Composante « temporelle » Pour tous les joueurs qui ont 16ans au moins le temps de jeu au HB est de :

- a - Deux ½ temps de 45 minutes
- b - Deux ½ temps de 20 minutes sans arrêts de jeu
- c - Deux ½ temps de 30 minutes

12. Conservation de la balle au HB :

- a - Un joueur ne peut pas conserver la balle en main plus de 3 secondes
- b - Un attaquant ne peut pas stationner plus de 5 secondes dans l'espace entre les 6m et 9m adverses
- c - Une équipe a 30 secondes pour concrétiser son attaque (tir au but ou refus de jeu)

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Conservation de la balle au HB :

- a - Un joueur a 3 secondes pour exécuter un penalty après le coup de sifflet de l'arbitre
- b - L'exclusion temporaire d'un joueur est de 1 minute
- c - La notion de « refus de jeu » est laissée à l'appréciation de l'arbitre

14. Arrêt de jeu au HB :

- a - La pause à la ½ temps de handball dure 10 minutes.
- b - Chaque équipe bénéficie d'un « temps mort » team time out de 1 minute par ½ temps
- c - Un arrêt du jeu est obligatoire pour les changements de joueurs

15. Arrêt de jeu au HB :

- a - L'arrêt de jeu est obligatoire sur les jets francs et penalties.
- b - Quand un joueur est tombé l'arbitre peut demander un arrêt de jeu pour passer la « serpillière »
- c - L'arbitre peut prendre l'initiative d'interrompre le jeu.

16. 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

17. Au HB il y a jet de 7 m ou penalty quand :

- a - Lorsqu'une occasion manifeste de but est déjouée irrégulièrement par un joueur à 6m
- b - Un joueur subit une agression physique grave
- c - Lorsqu'une occasion manifeste de but est déjouée irrégulièrement à n'importe quel endroit du terrain

18. Au HB, en championnat, après le coup de sifflet final, si le score est nul, il y a :

- a - Série de tirs au but
- b - 2 X 5 minutes de prolongation
- c - Le score nul est validé

19. Au HB un carton jaune signifie :

- a - Un avertissement sans autre sanction
- b - Une exclusion de 2 minutes
- c - Une exclusion définitive

20. Au HB un carton rouge est brandit pour :

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

21. Le HB moderne se joue à :

- a - 5 joueurs de champs
- b - 6 joueurs de champ
- c - 7 joueurs de champ

22. Composante historique Le HB a une triple origine :

- a - Allemande – russe – yougoslave
- b - Allemande – danoise - tchèque
- c - Allemande – française - suisse

23. Dans son histoire l'équipe de France masculine a décroché le titre de :

- a - Champion olympique
- b - Champion du monde
- c - Champion d'Europe

24. Le HB à 7 est apparu :

- a - Avant le handball à 11
- b - En même temps
- c - Après

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. Composante technico - tactique : Quelles sont les appellations correctes pour désigner des « postes » au HB :

- a - Avant –centre ; demi – centre ; libero
- b - Arrière gauche ; ailier droit ; gardien
- c - Harceleur ; dissuadeur ; intercepteur

26. Sont des systèmes défensifs au HB:

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

27. Sont des dispositifs d'attaque au HB :

- a - La 3 -2 - 1
- b - La cinq autour, un dedans
- c - La quatre autour deux dedans

28. Sont des dispositifs de défense :

- a - La défense homme à homme avec flottement et changement
- b - Les défenses dissuasives
- c - La 3-3 ; la 2-4

29. Au HB la phase qui précède l'attaque placée s'appelle

- a - La contre attaque
- b - La parade riposte
- c - La montée de balle rapide

30. Au HB la phase qui précède la défense placée s'appelle :

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

31. Au HB le « trapèze d'attaque » est formé par :

- a - Le demi –centre ; les arrières latéraux et l'avant centre
- b - Les arrières et les ailiers latéraux
- c - Tous les joueurs de la ligne des avants et de la ligne des arrières

32. Au HB, la défense 0 – 6, favorise le jeu d'attaque :

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

33. Au HB la défense de zone s'organise par rapport à :

- a - L'axe balle – cible
- b - Un espace individuel de jeu à défendre
- c - Aux adversaires.

34. Les verbes d'action suivants relèvent de la terminologie d'attaque au HB

- a - Décaler
- b - Harceler
- c - Déborder

35. Les verbes d'action suivants relèvent de la terminologie de défense au HB

- a - Dissuader
- b - Intercepter
- c - Neutraliser

36. Les verbes d'action suivants relèvent de la terminologie de défense au HB

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

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. Au HB le déplacement d'entraide en défense, coté balle, s'appelle :

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

38. Les actions suivantes sont des aides corporelles au HB :

- a - Le cadrage débordement
- b - Le bloc
- c - L'écran

39. Au HB quelles sont les affirmations vraies :

- a - Le passe et va est une combinaison
- b - Le passe et va est une aide corporelle
- c - Le passe et va est efficace sur une défense 3/3

40. Au HB Le tir en suspension :

- a - Permet de tirer plus en force que le tir en appui
- b - Permet de se rapprocher de la cible
- c - Permet de tirer par-dessus la défense

41. La «notion « d'appui » au HB

- a - Un joueur, placé en arrière du porteur de balle est dit en « appui »
- b - Pour tirer « en appui » le joueur doit avoir au moins un pied au sol
- c - En attaque le tireur peut prendre « appui » sur le défenseur car le contact est autorisé.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

VB

1. VB : Le libéro:

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

2. VB : Règles qui favorisent la défense:

- a - La diminution de la pression du ballon
- b - la mise en place des mires
- c - le contact avec le ballon par toutes les parties du corps

3 VB : L'attaque des "3 Mètres" s'effectue:

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

4. VB : Le ballon :

- a - Le ballon peut toucher n'importe quelle partie du corps
- b - Le ballon ne peut pas toucher le filet lors de son franchissement
- c - Le ballon peut toucher les mires lors du franchissement du filet

5. VB : Création de la FFVB:

- a - 1936
- b - 1948
- c - 1920

6. 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

7 VB : La 1^o étape de 1947 à 1963:

- a - donne plus de liberté aux joueurs
- b - améliore l'aspect spectaculaire du jeu
- c - favorise la médiatisation de ce sport

8. VB : La frappe d'attaque :

- a - lors de la frappe , le contact avec le ballon doit avoir lieu dans son propre camp.
- b - Un joueur arrière peut attaquer en sautant dans la zone avant des 3m.
- c - Pour la frappe du service , un seul lancer est autorisé.

9. VB : L'équipe marque un point :

- a - Quand le ballon touche l'espace de jeu adverse.
- b - Quand l'équipe adverse commet une faute.
- c - Quand l'équipe en réception de service remporte l'échange.

10. En VB, le changement de structure du ballon va amener :

- a - la manchette
- b - le service tennis
- c - l'attaque des 3m

11. En VB, le service puissant est :

- a - le service bas
- b - le service smashé
- c - le service flottant

12. En VB, le passage des mains dans l'espace adverse au dessus du filet favorise :

- a - La défense
- b - L'attaque
- c - Le service

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Date de la création du VB :

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

14. En VB, règles qui ont favorisé l'attaque :

- a - le changement de pression du ballon
- b - l'augmentation de la zone de service
- c - la création de temps-mort techniques

15. 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"

16. En VB, le joueur "libéro" :

- a - peut attaquer dans la zone des 3m
- b - doit servir
- c - est un réceptionneur / défenseur

17. En VB, la Mintonette est créée en :

- a - 1895
- b - 1917
- c - 1920

18. 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

19. En VB, les mires permettent de :

- a - délimiter l'espace d'attaque
- b - favoriser la défense
- c - faciliter le jeu du passeur

20. En VB, le libéro est créé en :

- a - 2002
- b - 1999
- c - 1974

21. En VB, le nombre de temps mort par set autorisé est de (sauf le 5^{ème} set) :

- a - 4
- b - 2
- c - 3

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. En VB, les zones et aires du terrain :

- a - la zone de service est la zone de 9m située derrière la ligne de fond
- b - la zone de service est la zone de 3m située derrière la ligne de fond
- c - la zone de service est la zone de 1m50 située derrière la ligne de fond

24. En VB, le filet :

- a - hauteur senior masculin 2m43
- b - hauteur senior féminine 2m24
- c - hauteur senior masculin 2m45

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25 . En VB pour gagner un set :

- a - Un set est gagné par l'équipe qui marque la 1° 25 points avec une avance de 2 points
- b - Un set est gagné par l'équipe qui marque la 1° 15 points avec une avance de 2 points
- c - Un set est gagné par l'équipe qui marque la 1° 20 points avec une avance de 2 points

26 . En VB la balle est dehors quand :

- a - il touche les antennes et les poteaux
- b - il touche la ligne de délimitation du terrain
- c - il passe à l'extérieur des antennes

27 . 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

28 . En VB le joueur au filet :

- a - au contre, il est permis de toucher le ballon de l'autre côté du filet, sans gêner le jeu adverse, avant ou pendant sa frappe d'attaque
- b - peut toucher les antennes en jouant le ballon
- c - une partie du pied ou de la main doit demeurer en contact direct avec la ligne centrale

29 . 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

30 . 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

31 . En VB les 1° jeux olympiques ont eu lieu :

- a - 1964
- b - 1963
- c - 1954

32 . En VB, les règles qui favorise le spectacle:

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

33 . En VB le 1° règlement officiel est crée en :

- a - en 1920
- b - en 1936
- c - en 1947

34 . En VB le poids du ballon est entre :

- a - 320 gr et 350 gr
- b - 260 gr et 280 gr
- c - 280 gr et 320 gr

35 . 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

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

RUGBY

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

2. Le rugby fut inventé :

- a - en 1823
- b - par William Georges Rugby
- c - au Collège d'Oxford

3. Rugby : la règle du hors-jeu

- a - est définitivement arrêtée en 1871
- b - a pour conséquence la règle de l'en-avant
- c - pénalise dans le jeu courant tout joueur placé en avant du ballon joué par un partenaire

4. 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

5. Rugby : A l'heure actuelle :

- a - un essai vaut 5 points
- b - un but sur coup de pied tombé, ou drop, vaut 2 points
- c - un but sur coup de pied de pénalité vaut 3 points

6. Rugby : Le Tournoi des Six Nations :

- a - a lieu tous les ans
- b - oppose les équipes de Grande-Bretagne, de France, d'Italie et de Roumanie, entre elles
- c - inclut la Calcutta Cup

7. Rugby : Concernant le terrain :

- a - les lignes de touche sont en touche
- b - les lignes de but font partie de l'en-but
- c - il existe une ligne à 10 m de part et d'autre de la ligne médiane

8. Le rugby fut inventé :

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

9. Rugby : une mêlée ordonnée est composée :

- a - d'une première ligne constituée par un pilier et deux talonneurs
- b - d'une deuxième ligne (deux joueurs)
- c - d'une troisième ligne (trois joueurs)

10. 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

11. Rugby : Si un joueur fait le premier un touché à terre :

- a - dans l'en-but adverse, il y a essai
- b - sur la ligne de but adverse, il y a essai
- c - sur la ligne de ballon mort adverse, il n'y a pas essai

12. 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

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Rugby : Le Tournoi des Six Nations :

- a - oppose les équipes de Galles, Irlande, Ecosse, Angleterre, Italie et France
- b - a lieu tous les ans
- c - est organisé sous l'égide de l'International Board

14. Rugby : Concernant le terrain, le champ de jeu :

- a - est la surface délimitée par les lignes de touche et de but, ces lignes exclues
- b - fait partie de l'aire de jeu
- c - fait partie de l'enceinte de jeu

15. Rugby : C'est une faute :

- a - d'empêcher un adversaire d'aller vers le ballon
- b - de faire un en-avant volontaire
- c - de contester une décision de l'arbitre

16. Rugby : Quand il y a tenu :

- a - le plaqué doit lâcher ou passer immédiatement le ballon
- b - le plaqueur doit lâcher le plaqué quand celui-ci est au sol
- c - le plaqueur doit se relever avant de pouvoir jouer le ballon

17. Rugby : Le premier match international :

- a - eut lieu en 1871
- b - opposa l'Angleterre au Pays de Galles
- c - opposa deux équipes de 20 joueurs

18. Rugby : Le première coupe du monde de rugby :

- a - eut lieu en 1987
- b - fut organisé par l'Australie et la Nouvelle-Zélande
- c - concerna 16 nations engagées

19. 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

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

FB

1. Au FB, les débutants jouent en « grappe », car :

- a - les élèves sont centrés sur le ballon, pour eux le but du jeu est de taper dedans.
- b - c'est le meilleur système de défense .
- c - la solidarité entre joueurs est une valeur fondamentale à ce niveau.

2. Au FB, quand la défense est groupée, il est préférable de :

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

3. 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.

4. Quels sont les moyens de transport qui ont participé à l'expansion du football vers 1900 :

- a - la voiture.
- b - le vélo.
- c - le train.

5. Quel est le sport qui a une origine commune avec le football :

- a - le volley-ball.
- b - le water-polo.
- c - le rugby.

6. Au FB, parmi les systèmes de jeu suivants, quels sont ceux qui ont réellement existés :

- a - le WM ;
- b - le 2-4-4 ;
- c - le 1-9 ;

7. Au FB, comment a évolué le règlement ?

- a - de manière à donner plus de pouvoir à l'attaque ;
- b - de manière à réduire les pouvoirs de la défense ;
- c - de manière à réduire les pouvoirs de l'attaque.

8. Au FB, face à une défense « dispersée », il est préférable pour l'attaque de :

- a - lober ;
- b - pénétrer
- c - contourner ;

9. 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 ;

10. Au FB, il est vrai que :

- a - l'augmentation de la vitesse de jeu force les joueurs à être plus sûr techniquement ;
- b - la « grappe » est ce qui caractérise le mieux le niveau débrouillé ;
- c - Zidane a marqué un penalty face à l'Angleterre lors du dernier Championnat d'Europe ;

11. En FB, la règle du hors jeu:

- a - favorise le jeu offensif.
- b - limite à 2, jusqu'en 1925, le nombre de défenseurs situés entre l'attaquant concerné et la ligne de but adverse.
- c - ne s'applique pas toujours dans toute la moitié adverse de l'aire de jeu.

12. En FB, -La loi 12:

- a - concerne les fautes et incorrections.
- b - est consacrée à l'exécution des coups francs.
- c - énumère les fautes sanctionnées d'un coup franc direct ou indirect.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. En FB, -Le Comité Français Interfédéral:

- a - est considéré comme le précurseur de la FIFA.
- b - intègre le Football des patronages catholiques.
- c - a été présidé par Charles Simon.

14. En FB, -L' USFSA:

- a - a contribué à la professionnalisation du Football en France.
- b - s'est opposée au développement du Rugby au profit du Football.
- c - a contribué à la diffusion des sports anglais en France.

15. En FB, l' attaque dite "placée":

- a - se définit par rapport à une défense en train de se replier.
- b - est une alternative au contre.
- c - nécessite un surnombre d'attaquants par rapport aux défenseurs

16. 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.

17. En FB, la défense:

- a - doit toujours commencer par une phase de repli.
- b - est plus ou moins "active" ou "passive".
- c - est nécessairement "individuelle" ou en "zone".

18. En FB, concernant l'évolution des systèmes de jeu :

- a - ils étaient (fin XIX^e s.) désorganisés et centrés sur l'attaque ;
- b - le jeu d'attaque a toujours été favorisé ;
- c - ils sont aujourd'hui élaborés et donnent l'avantage à l'équipe située en défense ;

19. En FB, concernant les règles fondamentales :

- a - elles définissent la spécificité du football par rapport aux autres sports collectifs ;
- b - les règles relatives à l'engagement physique des joueurs ne sont pas des règles fondamentales ;
- c - la loi 14 relative au coup de pied de réparation est une règle fondamentale.

20. En FB, concernant la notion de principe d'action :

- a - il est inconscient et permet la planification de l'action ;
- b - lorsque les défenseurs sont alignés, il est bien joué de lober ou de transpercer ;
- c - en zone de pré-vérité défensive, si le rapport de force est équilibré, le principal objectif pour la défense est de protéger son but.

21. En FB, concernant les conceptions de l'activité :

- a - la tactique est au service de la technique ;
- b - communiquer c'est se comprendre sans parler ;
- c - le football est un système complexe où il faut faire des choix tactiques ;

22. En FB :

- a - la « grappe » est ce qui caractérise le mieux le niveau débutant ;
- b - les partisans de la méthode analytique essaient systématiquement d'intégrer le travail technique dans des situations de jeu ;
- c - à haut niveau, la vitesse est le critère qui a le plus influencé l'évolution du jeu.

23. En FB : La règle du hors jeu,

- a - est identique à celle du rugby.
- b - a une origine commune avec celle du rugby.
- c - n' a jamais été modifiée.

24. En FB : La balle reste « en jeu » si,

- a - elle n'a pas entièrement franchi les limites du terrain.
- b - le porteur met le pied « en touche », la balle restant dans les limites du terrain.
- c - elle franchit la limite du terrain, le porteur n'empiétant pas cette limite.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. En FB : Une faute commise dans la surface dite de réparation,

- a - peut entraîner un penalty.
- b - est toujours sanctionnée d'un penalty
- c - peut être sanctionnée d'un coup franc indirect

26. En FB : La règle du hors jeu

- a - consiste, dans l'esprit, à affronter l'adversaire, « de face ».
- b - facilite le jeu offensif.
- c - peut être utilisée par la défense.

27. En FB : Un joueur peut être hors jeu,

- a - dans son propre camp.
- b - dans le camp adverse.
- c - sur une réception d'une rentrée en touche.

28. En FB : Fautes et incorrections :

- a - aucun contact intentionnel n'est admis sur les adversaires non porteurs de balle.
- b - la « main » volontaire ou involontaire est toujours sanctionnée.
- c - un « tackle » est correct si le défenseur joue la balle sans toucher l'adversaire

29. En FB : Le Comité Français Interfédéral (fondé en 1907)

- a - résulte d'un conflit de dirigeants avec l'USFSA.
- b - peut être considéré comme précurseur de la FFF.
- c - était un organisme omnisports

30. En FB : L'USFSA (1889)

- a - a contribué à introduire les sports anglais en France.
- b - était attachée au sport amateur.
- c - organisait exclusivement les compétitions de football et de rugby.

31. En FB : Le jeu de football

- a - a des origines communes avec le rugby.
- b - présente des ressemblances avec des jeux traditionnels du moyen âge.
- c - a été inventé aux Etats Unis.

32. En FB : L'International Board est un organisme,

- a - à l'origine de la première coupe du monde de football.
- b - chargé de la gestion du football professionnel.
- c - chargé de formuler et reconsidérer les règlements du football et du rugby

33. En FB : Le gardien de but,

- a - a toujours été autorisé à se servir des mains.
- b - peut marquer un but.
- c - a vu récemment grandir l'importance de son jeu au pied.

34. En FB : Un « coup franc » direct,

- a - est tiré adverse à 9m 15.
- b - ne peut pas être joué indirectement
- c - est tiré obligatoirement au coup de sifflet de l'arbitre si celui ci l'exige

35. En FB : Le jeu « de tête »

- a - est interdit dans tous les autres sports collectifs.
- b - permet une passe en retrait au gardien de but dans sa surface.
- c - est utile exclusivement en phase terminale d'attaque.

36. En FB : La coupe du monde,

- a - a été fondée à l'initiative de la « Football Association » anglaise.
- b - porte le nom de Jules Rimet, premier président de la FFF.
- c - a été organisée pour la première fois en Uruguay.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. En FB : La Fédération Française de Football,
 a - a l' exclusivité de la pratique du football en France.
 b - gère prioritairement le football professionnel.
 c - a une mission de «service public».
38. En FB : Les jeux à effectifs réduits,
 a - permettent une plus fréquente sollicitation des joueurs.
 b - ne sont jamais organisés en compétition.
 c - sont exclusivement réservés au « futsal »
39. En FB : L' organisation du jeu nécessite, entre autres,
 a - une répartition des joueurs dans l' espace de jeu.
 b - prioritairement des qualités physiques.
 c - Une communication entre partenaires.
40. 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.
41. En FB : L' utilisation de l' espace
 a - est un indicateur du niveau d' une équipe.
 b - peut être résumée en une répartition initiale des joueurs sur le terrain.
 c - est fonction des adversaires.
42. En FB : La communication entre joueurs,
 a - nécessite une « décentration » du joueur du ballon.
 b - n' est possible que si le joueur contrôle la balle avant de la jouer.
 c - concerne essentiellement le jeu en attaque.
43. En FB : « L' appel de balle »,
 a - désigne un signal effectué par les partenaires du porteur de balle.
 b - est le seul moyen de communication autorisé par le règlement.
 c - peut s' effectuer dans toutes les dimensions de l' espace de jeu.
44. En FB : Le « contre »,
 a - est une forme d' attaque efficace face à une défense repliée.
 b - part nécessairement de sa propre moitié de terrain.
 c - nécessite une prise d' information lucide de la part du premier attaquant.
45. En FB : Le temps de possession de la balle d' une équipe,
 a - est toujours en étroite relation avec le nombre de buts marqués.
 b - est un indicateur des capacités de conservation de la balle d' une équipe.
 c - est fonction de l' opposition.
46. En FB : L' attaque «placée»,
 a - est une attaque effectuée face à une défense « en place».
 b - est une caractéristique essentielle du jeu moderne.
 c - réclame une meilleure utilisation de l' espace dans sa largeur.
47. En FB : Le 4-3-3
 a - est historiquement la première répartition observée des joueurs sur le terrain.
 b - est une disposition initiale des joueurs sur le terrain.
 c - ne peut être modifié en cours de jeu.
48. En FB : Le jeu dit « passif »
 a - est davantage sanctionné en football que dans les autres sports collectifs.
 b - a fait l' objet de récentes modifications du règlement.
 c - concerne entre autres les passes au gardien de but.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

49. En FB : L' espace de jeu

- a - est prioritairement utilisé vers l' avant chez les débutants.
- b - peut désigner une zone du terrain privilégiée par un joueur.
- c - exclut le jeu aérien.

50. 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 ».

51. En FB : Le jeu en défense

- a - consiste d' abord à protéger son but.
- b - consiste à récupérer le balle et protéger son but.
- c - est exclusivement fondé sur des duels.

52. En FB : Choisir entre attaque rapide et attaque placée,

- a - est un indicateur du niveau de jeu d' une équipe.
- b - est une alternative qui concerne d' abord les joueurs dits «finisseurs».
- c - réclame chez le premier porteur de balle une bonne « lecture » du jeu adverse.

53. 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

54. En FB : Un contrôle «orienté »

- a - est un geste technique caractéristique du jeu actuel
- b - est un contrôle de balle face au but attaqué
- c - réclame une prise d'information sur le jeu avant de jouer la balle

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

NATATION

1. Pour laquelle de ces 3 techniques de nage, le train inférieur a le rôle propulseur le plus important :

- a - le crawl
- b - le papillon
- c - la brasse

2. A l'arrivée, en papillon, il s'agit de toucher le mur avec :

- a - n'importe quelle partie du corps
- b - une main
- c - deux mains

3. Dans l'histoire de la natation, la technique appelée "Trudgeon":

- a - est apparue vers 1875
- b - est caractérisée par un mouvement alternatif des bras
- c - est nagée avec la tête maintenue hors de l'eau

4. Aujourd'hui, en brasse, la technique dite de "serrage en étai":

- a - est interdite par le règlement
- b - est jugée peu efficace
- c - est aussi appelée "technique avec fouetté semi circulaire"

5. Aux derniers championnats de France de natation, Laure Manaudou a battu le record du monde du :

- a - 200m brasse
- b - 200m papillon
- c - 400m nage libre

6. En papillon, le trajet effectué par les mains est :

- a - en forme de trou de serrure
- b - en forme de coeur
- c - en forme de S

7. La brasse sous marine:

- a - est une technique en plein essor des années 1920 aux années 1940
- b - est une technique interdite par la fédération internationale de natation dans les années 1950
- c - est une technique interdite par la fédération internationale de natation parce qu'elle présente trop de dangers

8. La technique de nage du papillon a été reconnue officiellement par la fédération internationale de natation en :

- a - 1942
- b - 1947
- c - 1952

9. Le record du monde masculin du 100m papillon se situe aux alentours de:

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

10. En papillon, concernant la motricité du train supérieur, on appelle phase de poussée:

- a - la phase aérienne
- b - la phase propulsive qui s'effectue en arrière de l'épaule
- c - la phase propulsive qui s'effectue en avant de l'épaule

11. Dans une épreuve de papillon :

- a - l'inspiration latérale permet de sortir la tête moins haut que l'inspiration frontale
- b - l'inspiration latérale est interdite par le règlement
- c - le nageur inspire et expire comme il le souhaite

12. Dans l'histoire de la natation, la technique appelée "Over arm stroke":

- a - est apparue vers 1890
- b - est caractérisée par un mouvement simultané des bras
- c - est une technique nagée sur le coté

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. En brasse, le règlement stipule que:

- a - la tête doit émerger après chaque mouvement de bras
- b - les mouvements de jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal
- c - la technique dite "serrage des jambes en étau" est interdite

14. Le record du monde féminin du 100m brasse se situe aux alentours de:

- a - 1'01
- b - 1'03
- c - 1'06

15. En brasse, le trajet effectué par les mains est :

- a - en forme de trou de serrure
- b - en forme de coeur
- c - en forme de S

16. A chaque virage et à l'arrivée, le nageur doit toucher le mur avec les 2 mains simultanément :

- a - en crawl
- b - en brasse
- c - en papillon

17. En papillon, le règlement stipule que:

- a - les mouvements des membres inférieurs type "battement alternatif crawl" sont autorisés
- b - les bras doivent être projetés ensemble en avant au dessus de l'eau et ramenés simultanément en arrière dans l'eau
- c - les mouvements des membres inférieurs doivent être exécutés simultanément

18. Dans une épreuve de nage libre, après le plongeon de départ ou après chaque virage, le règlement contraint le nageur à sortir sa tête de l'eau après :

- a - 12,50m d'immersion minimum
- b - 15m d'immersion minimum
- c - 15m d'immersion maximum

19. La respiration en crawl se caractérise par :

- a - une inspiration plus longue que l'expiration
- b - une inspiration plus courte que l'expiration
- c - une inspiration et une expiration de durée quasi identique

20. Le record de France de Laure Manaudou, championne olympique du 400m nage libre, se situe aux alentours de :

- a - 4'25"
- b - 4'05"
- c - 3'35"

21. Dans l'histoire du crawl, le battement de jambes alternatif est apparu pour la première fois à la fin du XIX^{ème} siècle

- a - en Europe
- b - en Australie
- c - aux Etats Unis d'Amérique

22. En crawl, concernant la motricité du train supérieur, on appelle phase de traction :

- a - la phase aérienne non propulsive
- b - la phase propulsive qui s'effectue en avant de l'épaule
- c - la phase propulsive qui s'effectue en arrière de l'épaule

23. En dos crawlé, l'entrée de la main dans l'eau se fait :

- a - par le pouce
- b - à plat
- c - par le petit doigt

24. Dans la formule $R=1/2CXDSV^2$, V représente

- a la viscosité de l'eau
- b le volume du nageur
- c la vitesse du nageur

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. En brasse moderne le mouvement des jambes est

- a en étau
- b en ondulation
- c en hélice

26. En crawl une oscillation autour de l'axe longitudinal a comme conséquence

- a le tangage
- b le roulis
- c le lacet

27. En brasse le trajet moteur des bras est

- a en forme de cœur
- b un balayage vers l'extérieur, vers le bas et l'intérieur
- c en forme de trou de serrure

28. Natation : le départ catapulte est le

- a le tuck start
- b le swing start
- c le back start

29. Au départ en brasse est autorisé

- a une ondulation de jambes
- b une brasse complète sous marine
- c deux brasses complètes sous marines

30. 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

31. Au virage brasse on est obligé de toucher le mur avec

- a n'importe quelle partie du corps
- b à deux mains
- c à une main mais au niveau de l'eau

32. Natation : dans la formule $R=1/2CXDSV^2$, V représente

- a - la vitesse du nageur
- b - la viscosité de l'eau
- c - le volume du nageur

33. En papillon la deuxième ondulation du cycle est:

- a - plus puissante que la première
- b - moins puissante que la première
- c - aussi puissante que la première

34. L'Equilibre en natation est assuré par :

- a - l'oreille interne
- b - le train inférieur
- c - la pesanteur

35. Oppenheim a écrit un ouvrage

- a de didactique et de pédagogie de la natation
- b d'histoire de la natation
- c de biomécanique et d'entraînement

36. Natation : l'ouvrage de Vivesang parle essentiellement

- a - de technique
- b - de rééducation par le milieu aquatique
- c - d'entraînement

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. La nage papillon eut sa reconnaissance officielle en :

- a - 1953
- b - 1947
- c - 1963

38. Qu'est-ce qui crée l'avancée du nageur ?

- a - la force de lift
- b - la force de drag
- c - la résultante des deux forces

39. Natation : Thierry Terret porte ses études sur

- a - l'entraînement
- b - l'histoire
- c - l'hydrostatique

40. Natation : la résistance de frottement est liée à la :

- a - notion de vague
- b - notion de remous
- c - notion de couche limite

41. Quel est le type de synchronisation le plus efficace en brasse ?

- a - rattrapé
- b - juxtaposé
- c - superposé

42. 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

43. Au virage brasse on est obligé de toucher le mur avec

- a - n'importe quelle partie du corps
- b - à deux mains

44. La technique de nage s'améliore lorsque

- a - L'amplitude augmente
- b - La fréquence augmente

45. En 1972 les méthodes d'entraînement en natation s'inspiraient de

- a - de la course à pied
- b - des méthodes de Counsellman

46. Natation : ST signifie

- a - fibre rapide
- b - fibre lente

47. En brasse, avant 1953, la technique de nage

- a - a fait évoluer le règlement
- b - a évolué grâce au règlement

48. En natation, pour s'entraîner sur la distance de 100m il faut

- a - travailler en aérobie, en anaérobie lactique et en anaérobie alactique
- b - en anaérobie alactique

49. En natation la diététique en période compétitive recommande de s'alimenter principalement

- a - en protides
- b - en lipides
- c - en glucides

50. En virage crawl il s'agit de toucher le mur

- a - avec une main
- b - avec n'importe quelle partie du corps

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

51. En natation, diminuer les résistances à l'avancement consiste à

- a - accepter un déséquilibre pour créer un équilibre horizontal ou oblique hydrodynamique
- b - gérer son potentiel énergétique

52. En dos crawlé il existe

- a - Un virage réglementaire
- b - Des virages réglementaires

53. En natation, on augmente les forces propulsives

- a - En orientant les surfaces propulsives à l'opposé du sens du déplacement
- b - En prenant des repères verticaux ou opposés au sens du déplacement

54. Les ressources sollicitées en natation sont des ressources

- a - biomécaniques
- b - bioénergétiques

55. Natation : La nage libre c'est:

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

56. Natation : Ordre de nage des épreuves du 200 4N :

- a - dos, brasse, papillon, crawl
- b - papillon, dos, brasse, crawl
- c - dos, papillon, brasse, crawl

57. Natation : En dos le roulis des épaules est :

- a - conseillé
- b - interdit
- c - déconseillé

58. Natation : Les types de synchronisations en brasse sont :

- a - rattrapés
- b - juxtaposés
- c - composés
- d - superposés

59. Natation : Maglischo a écrit :

- a - Vers une science de la natation
- b - Swimming even faster
- c - Nager plus vite

60. Natation : Nathalie Gall a écrit des ouvrages :

- a - historiques
- b - techniques
- c - didactiques

61. Natation : En crawl sur longue distance, on recommande une respiration :

- a - bilatérale
- b - unilatérale
- c - verticale

62. Natation : Le départ accroché est le :

- a - track start
- b - le tuck start
- c - le grab start

63. Natation : Les bras en dos crawlé effectuent:

- a - un balayage vers le haut, le bas et le haut
- b - un balayage vers le bas, le haut et le bas
- c - un balayage vers l'intérieur, le bas et l'extérieur

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

64. Natation : La distinction entre brasse et papillon par la F.I.N.A c'est faite en :

- a - 1955
- b - 1954
- c - 1953

65. Natation : La flottaison du nageur est régie par :

- a - la poussée d'Archimède seule
- b - la pesanteur seule
- c - la poussée d'Archimède et la pesanteur

66. Natation : Le roulis en crawl est :

- a - une oscillation autour de l'axe longitudinal
- b - une oscillation verticale
- c - une oscillation latérale

67. Natation : La portance est :

- a - la force de lift
- b - la force de traînée
- c - la force de drag

68. Natation : La pesanteur s'exerce :

- a - au centre de flottaison
- b - au centre de gravité
- c - au centre de flottabilité

69. Natation : Les résistances à l'avancement chez le nageur se résument ainsi :

- a - $R=KSV^2$
- b - $R= CXDSV^2$
- c - $R=1/2CXDSV^2$

70. Natation : La limite des ondulations après le départ dos et crawl se limite à:

- a - 15m
- b - 10m
- c - 12m

71. Natation : La dissymétrie en brasse est jugée en style :

- a - nage libre
- b - brasse
- c - nage ventrale

72. Natation : Au départ, le signal « à vos plots » signifie que le nageur doit se mettre :

- a - en arrière du plot
- b - en avant du plot
- c - sur n'importe quelle partie du plot

73. Natation : En virage crawl on est obligé de toucher le mur avec :

- a - 1 main
- b - 2 mains
- c - n'importe quelle partie du corps

DANSE

1 . Les trois rôles sociaux en danse sont :

- a - Le danseur, le public et le chorégraphe
- b - Le danseur, le spectateur et le chorégraphe
- c - Le danseur, le spectateur et l'auteur

2 . Les transformations visées par les activités physiques artistiques sont :

- a - Un engagement créatif de l'élève
- b - Une maîtrise du geste dansé
- c - Des compétences d'interprétation

3 . En danse, les composantes fondamentales du mouvement sont :

- a - Au nombre de 3
- b - Au nombre de 5
- c - Spécifiques à la danse moderne

4 . Etre spectateur est un rôle formateur :

- a - Parce qu'il est important d'observer et d'analyser le mouvement pour mieux le comprendre et le ressentir
- b - Parce qu'il est indispensable d'acquérir des connaissances culturelles sur les danses professionnelles de référence
- c - Parce que savoir évaluer la danse demande un apprentissage

5 Interpréter c'est :

- a - Etre capable de danser de façon neutre ou démonstrative
- b - Utiliser ses émotions, ses ressentis comme ressources indispensables
- c - Pouvoir garder une distance au rôle, c'est-à-dire la distance du jeu

6 La qualité expressive d'un mouvement :

- a - Est inhérente à la figure choisie, par exemple sauter = joie
- b - Est appelée « Effort Shape » ou « dynamisme » ainsi que l'énonce R. Laban
- c - Est induite par le poids, le flux, la vitesse et l'espace utilisés

7 . Etre spectateur est un rôle formateur :

- a - Parce qu'il est important d'observer et d'analyser le mouvement pour mieux le comprendre et le ressentir
- b - Parce qu'il est indispensable d'acquérir des connaissances culturelles sur les danses professionnelles de référence
- c - Parce que savoir évaluer la danse demande un apprentissage

8 Danser nécessite:

- a - Des apprentissages techniques pour maîtriser son geste et les figures de mouvement
- b - Une sollicitation de l'imaginaire
- c - Une capacité à mettre en jeu la valeur symbolique du mouvement

9 L'improvisation

- a Est une exploration libre du corps en mouvement
- b Nécessite obligatoirement l'énoncé d'un thème
- c peut être réalisée en spectacle sous forme d'une composition instantanée

10 A propos des composantes du mouvement :

- a - La composante espace est définie seulement en termes d'espace lieu
- b - Le temps métrique est périodique et s'organise en mesures
- c - Les relations spatiales et temporelles entre les danseurs définissent des conditions de l'interrelation

11 Le Ballet de cour

- a - Est un genre créé au XVIII^e siècle
- b - Est inspiré des danses populaires
- c - Incarne les valeurs aristocratiques

12 . La danse académique :

- a - Est un enjeu royal de promotion du pouvoir
- b - A émergé au 15^{ème} siècle

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

e - Est devenue la danse classique

13 . Le ballet romantique :

- a - Comprend des scènes paysannes et un acte « blanc »
- b - Introduit les pointes dans ses créations chorégraphiques
- c - Est à son apogée en 1802

14 . Les « Ballets Russes » :

- a - Recherchent des arguments plus proches des réalités culturelles et sociales
- b - Se caractérisent par des transgressions et des ajouts au code académique hérité du XVIIIe
- c - s'inscrivent dans un courant conservateur avec les créations de Nijinsky

15 Giselle est un chef d'oeuvre :

- a - Du ballet romantique
- b - Qui tend vers l'abstraction dans le 2^{ème} acte
- c - Du ballet de cour

16 . Rudolf von Laban :

- a - Est un danseur classique
- b - A inventé un système d'écriture du mouvement
- c - A inventé une nouvelle codification des figures de danse

17 . En danse, la création de l'Académie :

- a - date de 1661
- b - A été fondée sur l'initiative de Louis XIV
- c - Se nommait l'Académie Royale de Danse

18 Les précurseurs de la danse moderne sont :

- a - Emile Dalcroze, Rudolf von Laban, Mary Wigman
- b - François Delsarte, Rudolf Von Laban, Merce Cunningham
- c - François Delsarte, Emile Dalcroze, Rudolf von Laban

19 La technique de Martha Graham

- a - Repose sur la respiration
- b - Est codifiée comme l'est la danse classique
- c - Propose un travail au sol exclusivement

20 La danse académique :

- a - Est un enjeu royal de promotion du pouvoir
- b - A émergé au 15^{ème} siècle
- c - Est devenue la danse classique

21 Merce Cunningham :

- a - A révolutionné les conceptions de l'espace scénique
- b - A travaillé avec John Cage, musicien
- c - Est un chorégraphe de la post modern dance

22 En danse contemporaine, l'espace...

- a - Est rendu signifiant par la présence du danseur
- b - Concerne uniquement les directions et trajets sur scène
- c - Se définit par les axes du corps du danseur dans une dimension bidimensionnelle

23 . Dans les créations de danse contemporaine :

- a - Le chorégraphe ne peut pas utiliser des arguments du répertoire classique
- b - Le chorégraphe laisse une liberté à l'interprète
- c - La scène est confinée au théâtre

24 La danse contemporaine

- a - Peut solliciter la participation de spectateurs sur scène
- b - Peut utiliser le texte et la voix
- c - Exclut les emprunts aux danses traditionnelles

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25 En danse contemporaine, les chorégraphes :

- a - Peuvent traiter des questions sociales
- b - N'utilisent pas de musiques anciennes
- c - Proposent des conceptions scéniques et des lieux hors des théâtres

26 La danse contemporaine

- a - Possède une technique codifiée
- b - Est liée à la singularité de ses créateurs
- c - Puise dans tous les registres de l'art pour créer ses formes

27 Nijinsky

- a - Est un danseur et un chorégraphe des ballets suédois
- b - A créé le sacre du printemps sur la musique de Stravinsky
- c - Est un précurseur du style néo- classique

28 . Propositions vraies ?

- a - Alwin Ailey est un chorégraphe jazz
- b - Mary Wigman et Martha Graham ont inventé deux styles de danse moderne
- c - Farid Berki est un danseur chorégraphe classique

29 . Les styles :

- a - 1950 : Emergence de la danse jazz aux Etats-Unis
- b - 1970 : Emergence de la danse contemporaine en France
- c - 1990 : Emergence de la danse Hip Hop aux Etats-Unis

30 . Les styles :

- a - Au 17^{ème} siècle apparaissent les Ballets de cour
- b - Les ballets d'action sont appelés aussi les ballets pantomimes
- c - Le ballet romantique apparaît au 18^{ème} siècle

31 . La danse classique :

- a - Est l'héritière de la Belle Danse, dite la danse baroque
- b - Est apparue au 19^{ème} siècle
- c - N'a cessé d'évoluer depuis l'Académie Royale de Danse jusqu'au XXe

32 . Une des classifications des pratiques de danse selon leurs fonctions peut être :

- a - Danses sacrées, danses ludiques, danses artistiques
- b - Danses antiques, danses de sociétés, danses modernes
- c - Danses traditionnelles, danses théâtrales, danses populaires

33 . La danse peut avoir :

- a - Une fonction de symbolisation du réel
- b - Une fonction d'affirmation ou de reconnaissance identitaire
- c - Une fonction ludique liée aux différents moments de la vie

34 Propositions vraies ?

- a - Des formes de danse existent depuis la préhistoire
- b - Les formes de danses évoluent des danses collectives aux soli
- c - Le chant, le texte, la musique, la mise en scène sont liées depuis les origines aux différentes formes de danse

35 Les danses magiques

- a N'existent plus
- b Evoquent un lien avec une divinité
- c Evoquent des rites liés aux cycles de la vie

36 Les danses paysannes

- a - Ont une fonction sacrée et récréative
- b - Apparaissent dans l'antiquité
- c - Sont transformées par les nobles

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37 Les danses de cour

- a) Sont des formes mouvementées de danse
- b) Apparaissent au 16^{ème} siècle
- c) Sont des danses de divertissement

38 . Citez les chorégraphes actuels :

- a) - Rudolf von Laban
- b) - Daniel Larrieu
- c) - Philippe Decouflé

39 Qui s'inscrit dans le genre de la danse théâtrale :

- a) - Merce Cunningham
- b) - Martha Graham
- c) - Pina Bausch

40 Qui dans l'histoire de la danse a été surnommée « la danseuse aux pieds nus » ?

- a) - Pina Bausch
- b) - Isadora Duncan
- c) - Martha Graham

41 Philippe Decouflé

- a) - A créé la cérémonie d'ouverture des JO d'Albertville
- b) - Est un chorégraphe de style classique
- c) - A créé une chorégraphie dans une piscine

42 Maurice Béjart est un chorégraphe :

- a) - de style néoclassique
- b) - Disciple de George Balanchine
- c) - De style afro-contemporain

43 Citez les chorégraphes vivants :

- a) - Rudolf Von Laban
- b) - Maurice Béjart
- c) - Philippe Decouflé

44 Parmi ces danseurs, qui peut être considéré comme précurseur de la danse contemporaine :

- a) - Pierre Beauchamp
- b) - Roland Petit
- c) - Merce Cunningham

45 Propositions vraies !

- a) Maguy Marin a créé KOK
- b) Jean Claude Galotta est un chorégraphe jazz
- c) Régine Chopinot a réalisé « le défilé » avec Jean Paul Gautier

46 Pina Bausch

- a) Est l'héritière du courant expressionniste allemand
- b) A créé « Café Müller »
- c) A travaillé avec Rudolf von Laban

47 Anne Térésa de Keersmacker

- a) Est une chorégraphe belge, contemporaine
- b) Propose une danse très physique et musicale
- c) Fait une danse minimaliste

48 La technique en danse

- a) Est une fin en soi
- b) Est indispensable pour créer
- c) Participe au projet de création du danseur

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

49 . Le contact improvisation

- a) Est une pratique de danse moderne apparue dans les années 70
- b) Refuse la notion de spectacle
- c) A été créé par Steve Paxton aux Etats Unis

50 Un mouvement rapide, fort, direct :

- a) Correspond à la combinaison des facteurs de temps, de rythme et d'espace
- b) Définit la dynamique du mouvement
- c) Pourrait être défini par un verbe d'action tel que « frapper »

51 La composition chorégraphique :

- a) Est une notion née avec la danse moderne
- b) Intègre différents matériaux corporels proposés par le chorégraphe et le danseur
- c) Doit respecter des règles pour la création d'une chorégraphie

52 Dans une pirouette sur 1 pied, le danseur :

- a) Repère le sens du tour en dedans ou en dehors par rapport à sa jambe d'appui et sa jambe libre
- b) Prend un repère visuel dans l'espace
- c) Tourne sur toute la surface du pied

ATHLETISME

1. En lancer, pour un droitier, le double appui (phase finale de lancer) :

- a - débute à la pose du dernier appui gauche
- b - débute à la pose du dernier appui droit
- c - se termine lorsque le dernier appui droit se lève

2. En lancer, pour qu'un jet soit validé, il faut que le javelot :

- a - soit lancé en étant tenu par la cordée
- b - tombe à l'intérieur d'un secteur de 38°
- c - se plante

3. En lancer, concernant le lancer de javelot :

- a - l'aire d'élan est délimitée en bout de piste par une ligne en arc de cercle
- b - l'aire d'élan a la forme d'un couloir d'au moins 30m de long et de 4m de large
- c - la prise dite « finlandaise » est une prise pouce-majeur

4. 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 fouetté est obtenu grâce à l'action du grand pectoral, du grand rond, et du grand dorsal

5. En lancer, pour qu'un jet soit validé, il faut que le javelot :

- a - soit lancé en étant tenu par la cordée
- b - tombe à l'intérieur d'un secteur de 28°
- c - se plante

6. En lancer, la foulée d'impulsion

- a - est déclenchée à la pose du dernier appui gauche
- b - permet une prise d'avance du train inférieur
- c - se réalise par un claquet du pied gauche

7. 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

8. En lancer de javelot, pour un lanceur droitier, lors de la phase finale :

- a - le pied gauche se pose par pointe, talon à plat
- b - l'inversion de la ligne des épaules permet un passage fluide du côté droit
- c - la jambe gauche est en extension

9. Lancer : Le poids du javelot senior homme est :

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

10. Lancer : Le trajet parcouru par l'engin pendant qu'il est porté par le lanceur s'appelle :

- a Le chemin efficace
- b Le chemin de lancement
- c Le chemin d'accélération

11. Lancer : Au javelot, la prise finlandaise est une prise :

- a Pouce-index
- b Pouce-majeur
- c Index-majeur

12. Lancer : L'aire de lancer du javelot est constituée d'un couloir de :

- a 2 m de large
- b 3 m de large
- c 4 m de large

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Lancer : Pour qu'un jet soit validé le lanceur :
- a ne doit pas présenter le dos à l'aire de chute
 - b doit sortir de l'aire de lancer après la chute du javelot
 - c doit lancer après une course d'élan préalable
14. Lancer : Au javelot , lors de la phase finale :
- a le pied gauche se pose par pointe de pied
 - b le pied gauche se pose par talon
 - c la jambe gauche est fléchie
15. Lancer : La piste d'élan :
- a mesure au moins 30m de long
 - b mesure 3 m de large
 - c est délimitée dans sa partie antérieure par une ligne droite
16. Lancer : La méthode de placement du javelot la plus couramment utilisée est :
- a la méthode suédoise
 - b la méthode finlandaise
 - c la méthode norvégienne
17. Lancer : La foulée d'impulsion :
- a assure la liaison entre la phase de placement et la phase finale de lancer
 - b est encore appelée pas croisé
 - c est déclenchée sur l'avant-dernier appui droit
18. Lancer : Le fouetté est obtenu grâce à l'action :
- a du grand pectoral, du petit rond et du petit dorsal
 - b du grand pectoral, du grand rond et du grand dorsal
 - c du petit pectoral, du petit rond et du grand dorsal
19. . Saut : En saut en hauteur,
- a - l' appel se fait réglementairement d' un pied.
 - b - l' athlète doit tenter obligatoirement toutes les hauteurs proposées.
 - c - les jambes doivent, réglementairement, franchir la barre en premier
20. . Saut : En saut en hauteur,
- a - l' appel se fait obligatoirement au milieu du sautoir
 - b - Il est interdit de toucher la fosse de réception avant le franchissement
 - c - l' athlète doit obligatoirement, en cas d' échec, tenter tous les essais restants
21. . Saut : la « pliométrie » :
- a - est une méthode de musculation.
 - b - sollicite exclusivement les muscles de façon excentrique.
 - c - nécessite prévention et compensation.
22. . Saut : les courses d'élan :
- a - ont une structure semblable quelle que soit la spécialité
 - b - sont progressivement accélérées.
 - c - présentent une phase de préparation à l' appel semblable quelle que soit la spécialité.
23. Saut : Les courses d' élan nécessitent, de préférence,
- a - la pose du pied d' appel sur la marque de départ.
 - b - une accélération progressive.
 - c - une course « en cycle antérieur ».
24. . Saut : Les courses d' élan présentent en général,
- a - des caractères communs aux différents sauts.
 - b - un étalonnage des foulées.
 - c - un allongement des trois dernières foulées.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. En saut, les courses d'élan des sauts athlétiques :

- a - nécessitent un étalonnage précis.
- b - s'effectuent toujours à vitesse maximale.
- c - présentent une phase terminale en « prise d'avance ».

26. Les foulées de la phase de préparation à l'appel, sont:

- a - plus rapides.
- b - plus amples.
- c - plus rasantes.

27. Saut : La phase de préparation à l' appel :

- a - présente toujours un allongement des dernières foulées.
- b - se fait en « alignement pied- bassin –épaule. »
- c - se fait en « prise d' avance »

28. Saut : la phase de préparation à l'appel des courses d'élan nécessite :

- a - une légère décélération.
- b - une « prise d'avance » des appuis.
- c - une augmentation de la fréquence de course.

29. En saut, une bonne course d'élan se caractérise, lors de la phase de préparation à l'appel, par :

- a - une légère décélération et un raccourcissement des dernières foulées.
- b - une augmentation de la vitesse de la course.
- c - un maintien de cette vitesse et une augmentation de la fréquence des foulées.

30. En saut, la phase de préparation à l'appel se caractérise :

- a - par une prise d'avance des épaules du sauteur.
- b - par un allongement de la dernière foulée.
- c - par une augmentation de la fréquence.

31. 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.

32. Saut : Les « segments libres »,

- a - désignent exclusivement les bras.
- b - désignent les bras et la jambe opposée à la jambe d' appel.
- c - ont un rôle de transfert d' énergie.

33. Saut : Le « chemin d' impulsion »,

- a - désigne le trajet du centre de gravité pendant l' impulsion.
- b - désigne la phase terminale de la course d' élan.
- c - caractérise des typologies de sauteurs.

34. Saut : L' impulsion nécessite,

- a - une phase de tension des chaînes musculaires sollicitées.
- b - un alignement pied- bassin épaule.
- c - une flexion maximale de la jambe d' appel.

35. Saut : La conservation de la vitesse horizontale à l' impulsion,

- a - est une caractéristique commune de l' évolution des techniques d' impulsion.
- b - nécessite l' utilisation du «griffé».
- c - entraîne des angles d' envol plus importants

36. Saut : En saut en hauteur, l' endroit d' appel optimal,

- a - est défini par le règlement.
- b - est situé de préférence au milieu du sautoir.
- c - est situé de préférence au premier poteau.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. A l'impulsion, l' action des segments libres, est:

- a - Identique quelle que soit la technique de saut.
- b - Facilitante d'un envol efficace.
- c - Coordinée à l' action de la jambe d' appel.

38. Saut : La trajectoire du centre de gravité de l' athlète en suspension,

- a - dépend essentiellement de la vitesse d' envol et de l' angle d' envol.
- b - peut être modifiée en suspension.
- c - a la forme d' une parabole.

39. Saut : Les mouvements de rotation d' un sauteur en suspension

- a - ont leur origine au sol à l' impulsion.
- b - ne peuvent pas être modifiés en suspension.
- c - ont une importance dans la performance réalisée.

40. La trajectoire du centre de gravité d' un sauteur en suspension est entièrement déterminée par :

- a - La vitesse d' envol.
- b - L' angle d' envol.
- c - La vitesse et l' angle d' envol.

41. En saut, les rotations en suspension

- a - ont leur origine au sol.
- b - ne peuvent plus être modifiées après l'envol
- c - permettent de modifier la trajectoire du centre de gravité

42. En saut, en Fosbury, les rotations en suspension :

- a - ont leur origine au sol.
- b - sont une combinaison de rotations.
- c - permettent d' élever la trajectoire du centre de gravité

43. Saut : le saut en Fosbury actuel se caractérise, par :

- a - l' utilisation de davantage de vitesse d' élan.
- b - une combinaison de rotations en suspension.
- c - une course d' élan en demi cercle.

44. Saut : En « Fosbury », le virage :

- a - sert, entre autres, à préparer les rotations.
- b - a peu évolué depuis son invention.
- c - permet de donner plus de vitesse à la course d' élan.

45. 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.

46. Saut : En « Fosbury », les rotations en suspension,

- a - ont leur origine au sol.
- b - sont exclusivement des rotations vers l' arrière.
- c - sont une combinaison de rotations.

47. Saut : En « Fosbury », la technique a évolué,

- a - vers des sauts plus longs.
- b - une augmentation de la vitesse des courses d' élan.
- c - une recherche de flexion importante de la jambe à l' appel.

48. Le saut en "fosbury" a évolué, vers:

- a - des sauts plus longs.
- b - une variété des modes de franchissement.
- c - une plus importante utilisation des segments libres.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

49. Saut : Le virage en « Fosbury »

- a - a peu évolué depuis son invention
- b - sert à préparer les rotations
- c - permet une meilleure mise en tension de la jambe d' appel

50. En saut, les rotations du "Fosbury" :

- a - ont leur origine au sol.
- b - ne peuvent plus être modifiées en suspension.
- c - sont essentiellement des rotations arrières.

51. 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

52. En saut en longueur, les mouvements en suspension, permettent:

- a - d'allonger la trajectoire du centre de gravité.
- b - de freiner d'éventuelles rotations.
- c - de préparer le "ramené".

53. Saut : En triple saut,

- a - le premier saut est réglementairement un « cloche pied »
- b - le deuxième saut est réglementairement un « cloche pied »
- c - le mesurage est différent du saut en longueur.

54. Saut : En saut à la perche

- a - la longueur de la perche est limitée par le règlement.
- b - la flexibilité de la perche est limitée par le règlement
- c - le levier choisi est à l'initiative de l' athlète

55. Saut : En saut en hauteur, le classement prend en compte,

- a - d' abord la hauteur franchie.
- b - en cas d' égalité, l' essai auquel cette hauteur a été franchie.
- c - le nombre d' essais utilisés par l' athlète à l' avant dernière hauteur franchie.

56. 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 »

57. Saut : En saut en longueur, pour qu' un saut soit mesuré, l' athlète doit,

- a - obligatoirement poser le pied sur la planche.
- b - sortir de la fosse en avant de sa réception.
- c - ne pas empiéter sur la bande de «plasticine».

58. Saut : En saut en longueur, le mesurage se fait,

- a - zéro du décimètre à la planche d' appel.
- b - zéro du décimètre côté réception.
- c - perpendiculairement à la planche.

59. Saut : En triple saut, les «reprises»,

- a - désignent une habileté à enchaîner les bonds sans perte de vitesse.
- b - permettent un premier bond plus long.
- c - sont un indicateur d' impulsions dites « en piston ou en griffé »

60. 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.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

61. Saut : Au saut à la perche ,le «présenté » ,

- a - désigne une formalité de présentation de l'athlète aux juges de concours.
- b - se fait en fin de course d'élan.
- c - nécessite une coordination entre les bras et les jambes.

62. Au saut à la perche, le "levier" utilisé:

- a - est limité par le règlement.
- b - permet d'augmenter la flexion de la perche.
- c - est dépendant de la vitesse de l'athlète à l'impulsion.

63. La flexion de la perche dépend:

- a - du levier utilisé.
- b - de la vitesse à l'impulsion.
- c - des qualités gymniques de l'athlète.

64. Saut : la performance au saut à la perche dépend :

- a - du levier utilisé.
- b - des propriétés élastiques de la perche.
- c - des mouvements en suspension du sauteur.

65. Au saut à la perche :

- a - Le levier est un facteur déterminant de la performance.
- b - La longueur de la perche est limitée par le règlement.
- c - La longueur du levier est limitée par le règlement.

66. 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.

67. Course, dans les courses de sprint ::

- a - C'est le pied arrière qui sort le premier des blocks.
- b - Pour bien finir un 100m , il faut faire un travail de capacité alactique.
- c - Dans les starting-blocks, au signal de départ , il faut pousser très fort sur les bras.

68. Course, dans les courses de haies ::

- a - Une impulsion lointaine est requise dans le franchissement de la haie.
- b - La structure rythmique la plus efficace est celle en 3 appuis.
- c - Il faut monter le coude du bras côté jambe d'attaque vers le haut pour fixer la ceinture scapulaire.

69. 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.

70. Sur une piste d'athlétisme :

- a - L'aire d'arrivée est fixe
- b - La ligne intérieure d'un couloir fait partie du couloir.
- c - Dans le premier virage, la première ligne au couloir 3 est la ligne de départ du 400m.

71. Pour chronométrer une course :

- a - Le chronomètre est arrêté quand n'importe quelle partie du corps franchit la ligne d'arrivée.
- b - Les temps manuels sont arrondis au dixième inférieur.
- c - Quand il n'y a que 2 temps, on retient le plus mauvais.

72. La course :

- a - Chez un coureur débutant, le cent mètres comprend quatre phases de course.
- b - La phase de décélération lors du cent mètres n'existe pas chez les coureurs experts.
- c - L'accélération peut durer jusqu'à 80 mètres chez un expert sur un cent mètres.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

73. La course :

- a - Lors du commandement prêt, le bassin reste légèrement au-dessous de la ligne des épaules.
- b - Lors du commandement prêt, les talons doivent s'enfoncer au fond des blocks.
- c - Lors du commandement prêt, les épaules vont au-delà de la ligne de départ.

74. La course :

- a - Dans la méthode américaine de transmission du témoin, le relayé transmet le témoin de haut en bas.
- b - Dans la méthode américaine de transmission du témoin, le relayeur prend le témoin avec le bras tendu et la paume tournée vers le bas.
- c - En relais, le départ en descente translation consiste à transférer le poids du corps de l'avant vers l'arrière.

75. 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.

76. La course :

- a - Le franchissement de la haie doit être rasant.
- b - La longueur de la foulée de franchissement est composée de 2/3 avant la haie et 1/3 après la haie.
- c - A la réception derrière la haie, le centre de gravité doit être derrière l'appui.

77. La course :

- a - Au seuil aérobie, la quantité de lactate sanguin est de 3 mmol .
- b - Le coureur de demi-fond court avec un appui en plante arrière.
- c - Le coureur de demi-fond court surtout en fréquence.

78. Course : La première phase d'un cent mètre est :

- a - Le départ
- b - Le départ et la mise en action
- c - L'accélération

79. 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.

80. Course : Il existe trois positions de réglage des starting-blocs :

- a - Position groupée
- b - Position moyenne
- c - Position allongée

81. A l'arrivée d'une course,

- a - Le chronomètre est arrêté quand le pied franchit la ligne d'arrivée.
- b - En course, un seul faux-départ par course est toléré.
- c - La ligne intérieure d'un couloir fait partie du couloir

82. Course : Il existe trois types de course de relais :

- a - Avec parcours en couloirs
- b - Avec parcours en ligne
- c - Avec parcours libre

83. Course :

- a - Dans un 4x100m, le 3^{ème} coureur attend son partenaire à l'intérieur du couloir.
- b - Dans un 4x100m, il y a quatre zones de transmission.
- c - Dans un 4x100m, le dernier relayeur reçoit le témoin dans la main gauche.

84. 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.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

85. Course :

- a - La reprise derrière la haie est améliorée si la jambe d'esquive revient rapidement genou haut vers l'avant.
- b - Le passage de la haie se réalise exactement au milieu de la foulée de franchissement.
- c - La reprise derrière la haie est améliorée si la jambe d'attaque est rabattue rapidement au sol.

86. Course :

- a - Les accélérations progressives lors de l'échauffement en demi-fond permettent d'augmenter la dette d'oxygène.
- b - L'ordre de développement des intensités de travail en endurance est : capacité aérobie < endurance fondamentale < VMA
- c - Une bonne capacité aérobie permet de mieux récupérer après les efforts et les entraînements.

87. Sur une piste d'athlétisme :

- a - Dans le premier virage , la première ligne au couloir 3 est la ligne de départ du 400m.
- b - L'aire d'arrivée est fixe.
- c - Le départ du 1500m est un départ décalé en couloirs.

88. A l'arrivée d'une course,

- a - Le chronomètre est arrêté quand n'importe quelle partie du corps franchit la ligne d'arrivée.
- b - Les juges à l'arrivée observent deux coureurs à la suite.
- c - Les chronométrateurs prennent les temps de deux coureurs à la suite

89. Au départ d'une course

- a - En course, un seul faux-départ par coureur est toléré.
- b - Il y a 3 commandements dans les courses de vitesse : « à vos marques » « prêts » et le signal de départ
- c - Il y a deux commandements dans les courses d'endurance : « à vos marques » et le signal de départ

90. 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.

91. Composition des séries

- a - Composition de 2 séries à partir de temps d'engagement : le 5^{ème} temps est série 1.
- b - Composition de 2 demi-finales à partir des résultats de 4 séries : on prend en compte la place puis le temps .
- c - Dans la finale du 100m, les 4 meilleurs coureurs de vitesse sont placés dans les couloirs centraux

92. Sur 100m

- a - La phase d'accélération est la phase où le coureur sort des starting-blocs.
- b - Le coureur court en amplitude dans la phase de conservation de vitesse.
- c - La fin de la phase de mise en action s'observe lorsque le coureur se retrouve en position de course après les premières foulées.

93. Réglage des starting-blocs

- a - Le bloc arrière est plus relevé que le bloc avant.
- b - Le réglage moyen : 2 pieds de la ligne de départ au 1^{er} bloc , deux pieds entre chaque bloc.
- c - Le réglage en position groupée permet de se redresser plus vite.

94. 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.

95. Principes d'efficacité du départ debout :

- a - Synchronisme bras-jambes : bras opposé à la jambe avant
- b - Le poids du corps doit être sur jambe arrière.
- c - On doit se redresser progressivement

96. Principes d'efficacité du départ en starting-blocs :

- a - Synchronisme bras-jambes : départ à l'amble
- b - Mise en tension : en collant les talons au fond des blocs.
- c - Le pied arrière quitte le starting-bloc en premier.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

97. Facteurs d'exécution sur 100m :

- a - Le temps de réaction est un des facteurs d'exécution du départ.
- b - La fréquence gestuelle est une qualité à développer pour la phase de conservation de la vitesse
- c - Les séries de puissance anaérobie alactique permettent de progresser dans la phase d'accélération.

98. Course de haies :

- a - La jambe d'attaque est la jambe qui franchit la haie en premier.
- b - La jambe d'attaque est la jambe d'impulsion.
- c - La jambe d'esquive est la jambe de reprise après la haie.

99. Course de haies :

- a - L'intervalle est la distance inter-obstacles.
- b - Dans les courses de haies courtes, on préconise de courir entre les haies en 3 appuis.
- c - le coureur fait 15 appuis pour franchir la première haie d'un 110m haies.

100. Course de haies :

- a - Franchir la haie en passant la jambe sous le bassin est le franchissement le plus efficace.
- b - La foulée de franchissement se décompose ainsi : 1/3 avant la haie et 2/3 après la haie.
- c - Les foulées entre les obstacles sont d'amplitude variable.

101. Course de haies :

- a - La jambe d'attaque doit être lancée tendue vers la haie.
- b - L'alignement pied-bassin-épaules détermine l'efficacité de l'impulsion.
- c - Il faut accélérer sur la haie.

102. Course de haies :

- a - Lors du franchissement , il faut lancer le bras opposé à la jambe d'attaque devant.
- b - Lors du franchissement , il faut monter le coude côté jambe d'esquive .
- c - Lors du franchissement , il faut ramener vite la jambe d'esquive vers l'avant .

103. 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.

104. Course de relais :

- a - Le relayeur est celui qui va transmettre le témoin
- b - Le relayé est le donneur.
- c - Le relayeur est le receveur.

105. Course de relais :

- a - La zone de transmission est la zone d'échange du témoin.
- b - Le coureur ne peut recevoir le témoin dans la zone d'élan.
- c - Si le coureur est hors de la zone de transmission et que le témoin s'y trouve encore : la transmission n'est pas valable.

106. Course de relais :

- a - La zone de transmission mesure 10m.
- b - La zone d'élan mesure 10m.
- c - Si le témoin tombe , on ne peut le ramasser et continuer la course.

107. Course de relais :

- a - Dans la méthode américaine , le témoin est transmis par un mouvement de haut en bas .
- b - Dans la méthode française , le témoin est transmis par un mouvement de haut en bas .
- c - L'échange par le dessous est appelé « méthode française ».

108. Course de relais :

- a - La méthode française permet au relayé de transmettre le témoin sans décoordonner son mouvement de bras.
- b - La méthode française permet un gain de terrain pendant la transmission.
- c - La méthode française est risquée.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

109. 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.

110. Course de relais :

- a - Le relayeur doit partir au passage de son partenaire sur la marque.
- b - Le relayeur doit partir au signal sonore de son partenaire.
- c - Le relayeur doit partir au maximum de sa vitesse.

111. 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.

112. Course d'endurance :

- a - La VMA est l'intensité la plus élevée en aérobie.
- b - La capacité aérobie est une intensité de travail qui améliore la récupération.
- c - L'endurance fondamentale permet d'entretenir les qualités d'endurance.

113. Course d'endurance :

- a - Il faut 2 à 3 jours pour diffuser l'acide lactique après une épreuve de 1500m.
- b - Il faut 2 à 3 jours pour resynthétiser les réserves de glycogène après une épreuve de 1500m.
- c - Les lipides sont utilisés prioritairement après 20mn de footing.

114. Course d'endurance :

- a - Il faut manger des sucres lents pour se préparer à une épreuve d'endurance longue.
- b - Les accélérations progressives en fin d'échauffement permettent de réduire la dette d'oxygène.
- c - Le footing de récupération à la fin de la séance permet de réduire la dette d'oxygène.

115. 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.

116. Course d'endurance :

- a - Dans une descente, il faut courir en fréquence .
- b - Il faut courir en plante de pied pour être plus efficace.
- c - Il faut garder les épaules basses et les mains relâchées.

117. Course d'endurance :

- a - Il faut ventiler par le nez pour être à l'aise en endurance.
- b - Il faut expirer de façon longue pour éviter les points de côté.
- c - Le rythme respiratoire en endurance est : j'inspire sur 1 appui et je souffle sur 2 appuis.

118. L'échauffement :

- a - La première étape de l'échauffement est l'activation cardiaque.
- b - Lors de la deuxième étape, on réalise des étirements.
- c - La troisième étape est la mobilisation musculaire et articulaire .

119. 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.

120. Pendant l'échauffement,

- a - Il n'est pas nécessaire d'échauffer un muscle pour l'étirer.
- b - La durée de l'étirement à l'échauffement est généralement de 30 à 40 secondes.
- c - Il faut mobiliser les ischios-jambiers par des talons-fesse pied en flexion et pied en extension.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

121. Pendant l'échauffement,

- a - Les étirements doivent être réalisés avec des à-coups.
- b - La règle des 3x6 sec pour les étirements permet de minimiser l'effet de la contraction réflexe.
- c - Les étirements de début de séance sont plus longs que les étirements de fin de séance.

122. Pendant l'échauffement spécifique :

- a - Le coureur de demi-fond fait des accélérations progressives.
- b - Le coureur de vitesse fait des exercices de souplesse dynamique.
- c - Le coureur de vitesse fait des gammes techniques.

123. Technique de la foulée :

- a - Il faut dérouler le pied à partir du talon pour bien courir.
- b - La foulée en cycle antérieur est la plus efficace.
- c - La foulée en cycle antérieur utilise deux sources d'énergie : chimique (ATP) et élastique.

124. Technique de la foulée :

- a - Le griffé est l'action de la jambe du haut en bas avec un appui à plat.
- b - Le griffé est l'action de la jambe de l'avant vers l'arrière et du pied de haut en bas.
- c - Une course en cycle antérieur est une course genou haut , pied en flexion dorsale.

125. 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.

126. Technique de la foulée :

- a - Le griffé permet d'utiliser l'énergie élastique.
- b - La pose de pied en plante permet d'éviter les périostites.
- c - Courir en plante , c'est ne pas poser le talon au sol.

127. Sur une piste d'athlétisme :

- a - Le départ du 200m est un départ décalé.
- b - Le départ du 1500m se situe à 300m de l'arrivée.
- c - Chaque zone de transmission du 4x100m fait 30m.

128. Dans les épreuves athlétiques :

- a - En course , un seul faux-départ par course est toléré.
- b - Pour mesurer un saut en longueur, on met le 0 du décimètre entre la planche et la plasticine.
- c - Pour valider un jet en lancer , le lanceur doit sortir de l'aire de lancer par l'avant.

129. Dans les épreuves athlétiques :

- a - On établit le classement dans les concours en faisant la moyenne des trois meilleures performances.
- b - En saut en hauteur, 0= essai réussi, X = essai non réussi.
- c - En lancers, pour mesurer un jet , on met le 0 du décimètre ou pentamètre sur le butoir.

130. 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 décimètre ou pentamètre sur le butoir.

131. Dans les épreuves athlétiques :

- a - Quand il n'y a que 2 temps manuels, on retient le plus mauvais.
- b - En saut en hauteur, 0= essai réussi, X = essai non réussi.
- c - En lancers, pour mesurer un jet, on met le 0 du décimètre ou pentamètre sur le butoir.

132. En athlétisme :

- a - Sur une piste d'athlétisme, l'aire d'arrivée est fixe.
- b - Le chronomètre est arrêté quand n'importe quelle partie du corps franchit la ligne d'arrivée
- c - Les temps manuels sont arrondis au dixième inférieur.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

APSPN

1. Plein Air : ski : Les éléments du ski comportent

- a - la connaissance des règlements
- b - la maîtrise d'un engin
- c - la disponibilité corporelle

2. Plein Air : ski : Les composantes de la pédagogie du ski

- a - c'est l'art de transmettre un savoir
- b - c'est la communication avec l'élève
- c - c'est la réglementation des épreuves

3. Plein Air : ski : Les fondamentaux du ski

- a - c'est la stricte connaissance du virage
- b - c'est la maîtrise du dérapage
- c - c'est le sens de la glisse

4. Plein Air : ski : La didactique du ski

- a - c'est ce qui doit être enseigné
- b - c'est comment l'enseigner
- c - c'est la manière dont l'élève se l'approprié

5. Plein Air : ski : Les domaines fonctionnels de l'individu doivent permettre :

- a - d'identifier les ressources de l'élève
- b - de comprendre ses attentes et ses motivations
- c - de faciliter la glisse sur neiges

6. Plein Air : ski : Le contact engin-neige c'est

- a - l'accroche
- b - le glissement
- c - les effets directionnels

7. Plein Air : ski : L'analyse du virage comporte

- a - une phase de préparation
- b - une phase de déclenchement
- c - une phase de conduite

8. Plein Air : ski : Les gestuelles du ski sont liées

- a - au centrage
- b - aux manœuvres de carres
- c - aux pressions

9. Plein Air : ski : Les actions motrices de pivotement concernent

- a - la rotation
- b - les bras
- c - le transfert

10. Plein Air : ski : Le virage carving

- a - est un virage court
- b - se déclenche par flexion-extension
- c - nécessite des angles de prise de carres importants

11. Plein Air : ski : Le virage élémentaire

- a - est encore appelé virage chasse-neige
- b - est un virage stemmé
- c - est un virage dérapé

12. Plein Air : ski : Le virage de base

- a - a pour objectif technique l'apprentissage du carving
- b - développe le mouvement vertical
- c - les skis sont toujours parallèles

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. Plein Air : ski : Les virages perfectionnés :

- a - sont un enchaînement de virages skis parallèles
- b - le centrage s'effectue au milieu du ski
- c - les réactions d'appui sont souvent combinés au retour d'angulation

14. Plein Air : ski : Le virage expert

- a - nécessite un étalement de la charge
- b - une prise d'angle de carres importante
- c - un dosage dans le dérapage

15. Plein Air : ski : Le ski hors-piste

- a - nécessite des équipements spécifiques
- b - une connaissance du milieu
- c - une prise de risque maximale

16. Plein Air : ski : Le virage 4x4 se réalise par

- a - un transfert d'appuis alternatif
- b - un allègement provoqué par réaction d'appui
- c - un centrage qui régule l'enfoncement des skis

17. Plein Air : ski : Joubert a été l'inventeur

- a - de la pédagogie éclectique du ski
- b - d'un dogmatisme tempéré du ski
- c - du braquage

18. Plein Air : L'adaptation à des climats extrêmes :

- a - implique des changements comportementaux
- b - une adaptation climatique de la taille des oreilles de certains animaux
- c - des modifications physiologiques et anatomiques

19. Plein Air : Les sports de pleine nature font l'objet d'un nouveau concept au service du développement durable

- a - mise en avant d'un renouveau sémantique
- b - création d'une nouvelle génération d'évènements sportifs
- c - phénomène de société

20. Plein Air : Les nouveaux enjeux des sports de pleine nature

- a - ils sont vecteurs de structuration des territoires
- b - 1993 : création d'une commission "sport et environnement"
- c - cherchent à limiter la pénétration humaine dans la nature

21. Plein Air : Rôle des différents acteurs dans les sports de pleine nature

- a - recherchent des logiques économiques
- b - promeuvent le tourisme sportif de nature
- c - développent des logiques socioculturelles

22. Plein Air : La problématique des APSPN fait débat

- a - pour une modification des représentations
- b - pour les conflits d'intérêts d'une nature partagée
- c - pour les rapports de l'homme à sa pratique

23. Plein Air : La spécificité de la pratique des APSPN concerne

- a - l'environnement physique
- b - les valeurs humaines des pratiquants
- c - la non institutionnalisation des disciplines

24. Plein Air : Les formes de pratiques en APSPN

- a - sont issues des pratiques de l'élite sportive
- b - sont une adaptation à la pratique de masse
- c - présentent l'avantage d'être réglementées partout

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

25. Plein Air : L'adaptation du pratiquant a trait

- a - aux émotions
- b - au mouvement
- c - à la sensibilité interne

26. Plein Air : Les caractéristiques des APSPN

- a - sont le reflet d'une évolution permanente
- b - dépendent du contexte physique et social
- c - des techniques corporelles

27. Plein Air : L'évolution de l'enseignement des APSPN dépend

- a - des ajustements de la technique
- b - de la normalisation des matériels
- c - de la transformation des matériels

28. Plein Air : Les logiques internes des APSPN

- a - cherchent à définir le rapport individu - milieu
- b - sont spécifiques par rapport au pratiquant
- c - dépendent des réglementations des sites naturels

29. Plein Air : Le traitement des APSPN à l'école dépend de savoirs fondamentaux relatifs à

- a - la formation des cadres sportifs
- b - la sécurité
- c - la maîtrise de l'adaptation anticipée

30. Plein Air : La conception d'un exercice en APSPN tient compte de

- a - la restructuration du schéma corporel lors de l'apprentissage
- b - la répétition de l'exercice moteur
- c - la loi de Jost

31. Plein Air : La programmation des connaissances et de l'action tient compte

- a - des principes opérationnels
- b - des principes d'action
- c - des principes de gestion des moyens

32. Plein air : G. Hébert avait émis comme principe doctrinal :

- a - l'institutionnalisation des sports de plein air ?
- b - le contact avec la nature ?
- c - la mise au point d'une méthode naturelle ?

33. Le plein air est aussi porteur d'une idéologie :

- a - remise en cause du progrès et des valeurs matérialistes ?
- b - réactions aux visions technicistes et rationnelles de l'univers compétitif ?
- c - remise en cause de la sédentarité ?

34. Le plein air est une revendication d'un terrain de jeu :

- a - la motricité ne demande pas de décodage des informations ?
- b - les pratiques et le rapport à la nature se différencient ?
- c - la nature devient un espace domestique ?

35. Plein air : Le développement des classes transplantées :

- a - s'est effectué entre 1953 et 1964 ?
- b - s'est effectué entre 1936 et 1940 ?

36. Dans les APSPN la motricité est essentiellement

- a - liée à la prise de risques extrêmes
- b - liée à l'incertitude des espaces de pratique
- c - liée au contrôle émotionnel

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

37. Les APSPN sont objet de théorisations :

- a - participent à l'émergence du concept de développement durable
- b - participent à l'urbanisation de la nature et à une naturalisation de la ville

38. APSPN : quelles sont les caractéristiques communes à l'ensemble des APPN ?:

- a - un milieu incertain et variable
- b - un pilotage adapté
- c - une gestion de la sécurité

39. APSPN : cochez les activités qui font partie des activités physiques de pleine nature :

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

40. APSPN : les règles de sécurité en APPN dépendent :

- a - du diplôme de l'enseignant
- b - des lieux de pratique
- c - du niveau des élèves

41. APPN : Sécurité passive / sécurité active :

- a - élève / professeur
- b - équipement / activité de l'élève
- c - installations / équipement

42. Principes d'économie en APPN :

- a - courir régulièrement
- b - grimper avec les bras, en escalade
- c - utiliser les courants et contre-courants en canoë-kayak

43. Pour adapter son déplacement en APPN, il faut contrôler :

- a - son équilibre
- b - sa direction
- c - sa vitesse

44. APPN : Le débutant privilégie le contrôle de :

- a - sa direction
- b - son équilibre
- c - sa vitesse

45. Quels sont les éléments communs à la définition de toutes les activités physiques de pleine nature (APPN) ? :

- a - un milieu incertain et variable
- b - un milieu naturel
- c - un déplacement adapté au milieu

46. APPN : Principes de sécurité :

- a - si j'ai un doute, j'y vais
- b - si j'ai un doute, je n'y vais pas
- c - je ne supprime jamais une sécurité avant d'en avoir remplacé une autre

47. Plein air :

- a - En VTT, l'équilibre dépend de la répartition du poids du corps sur le VTT selon le relief
- b - Les forces gyroscopiques agissent sur l'équilibre du couple pilote-VTT
- c - L'équilibre dépend de la vitesse de déplacement

48. Plein air :

- a - C'est à la Fédération Française de Cyclisme que l'on doit l'origine du VTT en France dans les années 1980
- b - En VTT trial, poser des appuis au sol pénalise sur le temps final de la zone
- c - Le VTT est discipline olympique depuis 1996 uniquement en cross country

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

49. en VTT la qualité physique dominante est:

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

50. En VTT, la prise d'information sur le milieu conditionne:

- a - l'équilibre
- b - la sécurité
- c - la vitesse de déplacement

51. En VTT l'anticipation favorise:

- a - la conduite des trajectoires
- b - l'orientation
- c - le choix du développement

52. Le VTT :

- a - est une activité créée en France
- b - une activité de loisir devenue une activité de compétition
- c - il existe une Fédération Française de VTT

53. Le VTT :

- a - est considéré par la loi comme un véhicule
- b - est astreint à une réglementation particulière
- c - tous les milieux, terrains et chemins sont autorisés

54. En VTT le cross country:

- a - est une course individuelle contre la montre
- b - le changement de vélo est autorisé
- c - le poids du vtt est plus important que le système de suspension et le freinage

55. En VTT en descente:

- a - les protections corporelles sont obligatoires
- b - le poids du vtt n'a pas tellement d'importance
- c - le freinage par le frein avant est primordial

56. En VTT en trial:

- a - la propulsion ne se réalise qu'en pédalant
- b - le vtt est pourvu d'amortisseurs
- c - poser un appuis au sol est pénalisant

57. En VTT réaliser une randonnée:

- a - nécessite une carte, une boussole, un altimètre, un compteur vélo
- b - doit prendre en compte le dénivelé plus que la distance
- c - en une journée pour un VTTiste moyen, il est possible de réaliser de 120 à 200 kms

58. En VTT :

- a - la trajectoire efficace et sécuritaire dépend de la nature du terrain
- b - la force centripète éjecte le pilote à l'extérieur du virage
- c - il faut freiner avant l'entrée dans la courbe

59. En VTT :

- a - la force de pédalage est due au travail des muscles soléaires
- b - les ischio jambiers assurent le travail d'équilibre et de propulsion
- c - avoir une selle trop haute peut entraîner des crampes des quadriceps

60. En VTT :

- a - la résistance de l'air est importante à prendre en considération en VTT
- b - les forces d'inertie sont dues au diamètre et à la section des pneus
- c - les forces sont dues au couple engin- pilote

61. En VTT pour monter une côte en économie:

- a - il faut « mouliner »
- b - choisir un développement adapté à sa morphologie
- c - choisir un développement adapté au pourcentage de pente

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

62. Plein air :

- a - En VTT orientation, le coureur dispose uniquement d'un road book et d'une boussole
- b - En VTT trial, poser des appuis au sol pénalise sur le temps final de la zone
- c - Le VTT est discipline olympique depuis 1996 uniquement en cross country

63. Plein air :

- a - En VTT, l'équilibre dépend de la répartition du poids du corps sur le VTT selon le relief
- b - Les forces gyroscopiques agissent sur l'équilibre du couple pilote - VTT
- c - L'équilibre dépend de la vitesse de pédalage

64. Plein air : L'efficacité de la propulsion en VTT dépend:

- a - du développement utilisé en fonction du terrain
- b - du rapport des forces internes et externes exercées sur l'engin
- c - du diamètre des roues

65. Plein air : Les savoirs d'accompagnement en VTT:

- a - la capacité à s'orienter
- b - les connaissances mécaniques
- c - les capacités à gérer ses émotions

66. APSPN : la modalité de pratique du VTT la plus dangereuse est :

- a - le cross
- b - le trial
- c - la descente

67. Plein air :

- a - En canoë - kayak, l'équilibre dépend des actions d'appuis de la pagaie sur l'eau
- b - l'esquimautage est l'action de se remettre en position normale après un dessalage
- c - La propulsion circulaire peut permettre de garder une trajectoire rectiligne

68. En C.K. :

- a - en canoë, la position est à genoux
- b - en canoë, la pagaie a une seule pàle
- c - en kayak, la pagaie a une seule pàle

69. Canoë-Kayak :

- a - le wave ski est une pratique de kayak surf en mer
- b - les buts en kayak polo sont des cages posées à ras de l'eau
- c - les kayaks sur eau plate ont un gouvernail

70. En C.K.en eau vive :

- a - le bac est une traversée perpendiculaire au courant
- b - la reprise de courant se débute face au courant
- c - le stop courant est un arrêt dans un contre courant

71. En C.K. :

- a - la gîte est une erreur d'équilibre qui entraîne la chute
- b - l'assiette est la position avant- arrière du bateau par rapport à l'horizontale
- c - l'esquimautage se réalise en poussant sur le sol au fond de l'eau

72. Canoë-Kayak :

- a - la rétro pulsion est une propulsion en marche arrière
- b - l'appel permet de rapprocher le bateau de l'appui pagaie
- c - la propulsion circulaire ne se pratique qu'en kayak avec une pagaie double

73. En C.K.l'équilibre dépend :

- a - du calage du pagayeur dans son bateau
- b - de la dissociation tronc bassin
- c - des appuis réalisés avec la pagaie

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

74. En C.K. la propulsion dépend :

- a - de la vitesse du courant
- b - les actions directives se font sur l'espace avant du bateau
- c - les actions propulsives se font sur l'espace arrière du bateau

75. En C.K. réussir un trajet nécessite :

- a - d'aller plus vite que le courant
- b - de prendre des repères sur le courant et sur les berges de la rivière
- c - d'anticiper les dérives de trajectoires

76. Pour être efficace en C.K. :

- a - la pagaie doit être perpendiculaire au bateau
- b - la pagaie doit être perpendiculaire au courant
- c - les actions propulsives doivent être les plus longues possibles

77. En C.K. pour faire tourner le bateau :

- a - je peux faire une propulsion circulaire
- b - je tourne le buste
- c - je peux faire une propulsion d'un côté et une rétro propulsion de l'autre

78. Canoë-Kayak :

- a - l'appel consiste à tirer la pagaie plantée au large vers le bateau
- b - l'écart consiste à écarté le canoë du point d'appui pagaie
- c - gîter c'est donner une inclinaison latérale au bateau

79. Les principes de sécurité en C.K. :

- a - avoir du matériel adapté et en bon état
- b - reconnaître la rivière avant d'engager un groupe dans la descente
- c - s'informer sur la météo, la navigabilité et les interdictions

80. Plein air : Le slalom est une discipline olympique en canoë- kayak:

- a - il s'agit d'effectuer un parcours avec des portes directionnelles dans le sens du courant et à contre sens
- b - la position du kayakiste est à genoux avec une pagaie double
- c - comme en ski, rater une porte est éliminatoire

81. Plein air : En Canoë- Kayak, l'efficacité de la conduite c'est:

- a - jouer avec les effets des courants d'eau sur le bateau
- b - pagayer en puissance pour aller plus vite que le courant
- c - adapter ses actions de pagaie pour gîter le bateau
- d - sa vitesse

82. L'escalade libre a un système de classification de la difficulté appelé cotation allant jusqu'à :

- a - 6a
- b - 7a
- c - 9a+

83. APSPN : pour m'encorder en escalade, je peux utiliser :

- a - un double nœud en huit
- b - une demi-clé
- c - un nœud de chaise avec un nœud d'arrêt

84. Plein air : le Club Alpin Français a été créé en :

- a - 1974
- b - 1934
- c - 1874

85. APSPN : en altitude, il est nécessaire de se protéger davantage contre :

- a - le froid
- b - le soleil
- c - la déshydratation

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

86. APPN : Pour gérer son effort en escalade, il faut :

- a - ralentir dans les pas faciles et accélérer dans les pas difficiles
- b - accélérer dans les pas (portions de voie) faciles, ralentir dans les pas difficiles
- c - ralentir tout le temps

87. APSPN : en escalade, la difficulté d'une voie dépend :

- a - de la couleur de la voie
- b - du nombre de prises
- c - de la longueur de la voie

88. APSPN : pour grimper à l'économie en escalade, il faut :

- a - accélérer dans les passages faciles, ralentir dans les passages difficiles
- b - privilégier l'utilisation des jambes
- c - trouver des positions de repos

89. APSPN : pour grimper en économie en escalade, il faut :

- a - privilégier les jambes
- b - privilégier les bras
- c - accélérer sa progression dans les passages faciles

90. APPN : Régler (border/choquer) sa voile en bateau permet de :

- a - contrôler sa vitesse
- b - contrôler son équilibre
- c - contrôler sa direction

91. APSPN : le safran en voile est :

- a - le plan vertical que l'on enfonce au centre du bateau
- b - la partie immergée du gouvernail
- c - le câble qui maintient le mat du bateau

92. APSPN : en voile la navigation indirecte se définit par rapport :

- a - à la direction du vent
- b - aux bouées du parcours
- c - au trajet du bateau

93. APSPN : les changements de couleurs sur une carte d'orientation indiquent :

- a - un changement de relief
- b - un changement de végétation
- c - un changement de pénétrabilité

94. APSPN : en course d'orientation, l'instrument essentiel pour se repérer est :

- a - le compas
- b - la carte
- c - la boussole

95. APSPN : les éléments planimétriques sur une carte d'orientation sont indiqués en :

- a - noir
- b - bleu
- c - brun

96. APSPN : en course d'orientation, les infos privilégiées par les débutants sont :

- a - les éléments planimétriques
- b - les éléments du relief
- c - la direction du nord

97. APSPN : le sud-ouest correspond à l'azimut :

- a - 225°
- b - 135°
- c - 315°

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

GR

1. GR : Qu'est ce qu'un point carrefour ?

- a - Le point auquel l'engin ne bouge plus
- b - Le point fictif dans l'espace qui permet d'une famille corporelle à une autre famille corporelle
- c - Le point fictif dans l'espace qui permet de changer de plan

2. GR : Quel engin est-il impossible de tenir en pronation?

- a - Le ballon
- b - Le cerceau
- c - Le ruban

3. Quelle(s) famille(s) n'appartient (n'appartiennent) pas aux familles corporelles en GR ?

- a - Les sauts
- b - Les acrobaties
- c - Les équilibres

4. GR : Quelle(s) est (sont) la (ou les) famille(s) spécifique(s) aux massues ?

- a - Rebonds
- b - Lancés
- c - Frappés

5. GR : Quelle est la décomposition de la note de Valeur Artistique ?

- a - relation musique-mouvement sur 3 points + composition de base sur 4 pts + bonifications sur 3 pts
- b - relation musique-mouvement sur 2 points + composition de base sur 4 pts + bonifications sur 4 pts
- c - relation musique-mouvement sur 2 points + composition de base sur 5 pts + bonifications sur 3 pts

6. GR : Parmi ces catégories dans laquelle (ou lesquelles) la (ou les) gymnastes participe (ent) en individuelle(s) ?

- a - Nationale A
- b - Critérium
- c - Division Fédérale

7. GR : Qui fut à l'origine de la création de la Gymnastique Rythmique Moderne (ancienne dénomination de la Gymnastique Rythmique) ?

- a - Rudolph BODE
- b - Irène POPARD
- c - Heinrich MEDAU

8. 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

9. Parmi les propositions suivantes laquelle ou lesquelles font parties des familles corporelles en G.R. ?

- a - Pivots
- b - Sauts
- c - Acrobaties

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

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

11. GR : Que signifie l'expression « principe de concordance corps-engin » ?

- a - Le corps doit toujours être en contact avec l'engin
- b - Seul le bras intervient dans la manipulation de l'engin
- c - L'action de la totalité du corps qui met l'engin en mouvement

12. GR : quel est l'engin à privilégier si l'on veut axer son travail sur la notion de changement de plan ?

- a - Le ballon
- b - Le cerceau
- c - Le ruban

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. La GR est une activité :

- a - Qui se pratique uniquement en individuel
- b - Qui se pratique uniquement en collectif à 5
- c - Qui se pratique en individuel et en collectif

14. Les fondamentaux de l'activité GR sont :

- a - L'impulsion centrale, la prise libre, la mise à distance, la continuité des actions.
- b - La prise libre de l'engin, la prise naturelle de l'engin, la mise à distance, l'amplitude, la continuité des actions.
- c - La prise libre de l'engin, l'amplitude, l'impulsion centrale

15. Les familles corporelles obligatoires dans tout enchaînement sont :

- a - Les pivots et tours, les ondes et souplesse, les équilibres.
- b - Les sauts, les pivots, les équilibres, les souplesses
- c - Les sauts, les tours, les équilibres, les souplesses

16. Les caractéristique de base d'un saut sont :

- a - Une élévation du centre de gravité, une exécution avec ½ pointes tendues, une forme ample
- b - Une forme ample, bien définie et fixée.
- c - Une bonne hauteur, une forme bien définie et fixée, une bonne amplitude dans la forme

17. Les familles de manipulation communes à tous les engins sont :

- a - Les balancers – circumductions – mouvements en huit, les échappers.
- b - Les lancers- rattraper, les balancers – circumductions – mouvements en huit.
- c - Les échappers, les balancers – circumductions – mouvements en huit, les rotations.

18. En cerceau groupes fondamentaux de manipulations sont :

- a - Les lancers- rattraper, les roulers, les balancers – circumductions – mouvements en huit, les rotations, les passages à travers et au-dessus du cerceau .
- b - Les roulers, les rotations, les échappers, les balancers – circumductions – mouvements en huit.
- c - Les lancers- rattraper, les roulers, les échappers, les passages à travers et au dessus du cerceau .

19. Un point carrefour en GR c'est :

- a - C'est le moment où l'engin atteint un point d'inertie.
- b - Ce qui permet de mettre en évidence la notion de corps initial et d'agir en pris libre
- c - Un point fictif dans l'espace qui permet de changer de plan sans perturber le mouvement.

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

BCPE : EXEMPLES DE QUESTIONS

1. La surcompensation :

- a - La surcompensation est le phénomène qui permet au sportif de progresser.
- b - La surcompensation a une durée illimitée.
- c - Le délai de la surcompensation est variable selon les types d'exercices.

2. En musculation,

- a - C'est à partir de 1930 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation.
- b - C'est à partir de 1950 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation.
- c - C'est à partir de 1960 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation.

3. 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

4. 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

5. La mobilisation articulaire :

- a permet de prévenir des blessures
- b fait baisser le tonus des muscles péri-articulaires
- c diminue l'activité réflexe de l'appareil myo-tendineux

6. BCPE :

- a - La capacité aérobie est la plus haute intensité de travail à laquelle on n'accumule pas de lipides
- b - La capacité aérobie est la plus haute intensité de travail à laquelle on n'accumule pas de lactates.
- c - La capacité aérobie peut être évaluée par un test de 20 à 30 minutes.

7. BCPE :

- 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.

8. BCPE :

- a - La surcompensation est le phénomène qui permet au sportif de progresser.
- b - La surcompensation a une durée illimitée.
- c - La surcompensation peut s'utiliser en vue d'une compétition.

9. BCPE : L'homéostasie , c'est :

- a - l'augmentation des capacités de l'organisme ou surcompensation.
- b - l'état d'équilibre retrouvé après l'exercice.
- c - la régénération de réserves énergétiques.

10. BCPE : L'échauffement cardio-vasculaire entraîne :

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

11. BCPE :

- a - Le régime pliométrique est combinatoire de deux régimes : concentrique puis excentrique
- b - Dans un exercice de squat on place l'expiration pendant l'extension des jambes
- c - C'est à partir de 1950 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation

12. BCPE :

- a - La surcompensation est le phénomène qui permet au sportif de progresser.
- b - La surcompensation a une durée illimitée.
- c - La gluconéogenèse est un facteur de la surcompensation des réserves de glycogène

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

13. BCPE :

- a - Les mouvements permettant en priorité d'améliorer la force des pectoraux sont les tirages.
- b - Les mouvements permettant en priorité d'améliorer la force des pectoraux sont les développés couchés.
- c - Les mouvements permettant en priorité d'améliorer la force des pectoraux sont les épaulés.

14. BCPE :

- a - L'oreille interne est le centre de l'audition
- b - La proprioception informe sur la position des articulations et des muscles.
- c - Grâce à son indépendance dans le mouvement, la tête est équilibratrice.

1. Au niveau du bras, le développé couché a une action de renforcement du biceps	
2. Au niveau du bras, le développé couché a une action de renforcement du triceps	X
3. Au niveau du bras, le développé couché a une action sur le quadriceps	
1. Le régime de contraction d'un muscle qui s'allonge durant la contraction est le régime concentrique	
2. Le régime de contraction d'un muscle qui s'allonge durant la contraction est le régime isométrique	
3. Le régime de contraction d'un muscle qui s'allonge durant la contraction est le régime excentrique	X
1. Le régime pliométrique est combinatoire de 2 régimes : isométrique puis concentrique	
2. Le régime pliométrique est combinatoire de 2 régimes : concentrique puis excentrique	
3. Le régime pliométrique est combinatoire de 2 régimes : excentrique puis concentrique	X
1. Dans un exercice de squat, on place l'expiration pendant la flexion	
2. Dans un exercice de squat, on place l'expiration pendant l'extension	X
3. Dans un exercice de squat, on place l'expiration pendant la flexion et l'extension	
1. Les mouvements permettant en priorité d'améliorer la force des pectoraux sont les tirages	
2. Les mouvements permettant en priorité d'améliorer la force des pectoraux sont les développés couchés	X
3. Les mouvements permettant en priorité d'améliorer la force des pectoraux sont les épaulés	
1. C'est à partir de 1930 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation	
2. C'est à partir de 1950 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation	X
3. C'est à partir de 1960 que l'on connaît les différents paramètres de la musculation	
1 l'échauffement minimise les risques de blessure	X
2 l'échauffement doit être en adéquation avec l'activité proposée	X
3 l'échauffement sert uniquement de mise en train	
1 l'association étirements contraction permet d'augmenter la température interne du muscle	X
2 l'association étirements contraction diminue la vitesse de circulation sanguine	
3 les étirements activo-dynamiques doivent durer plus de 30 secondes	
1 l'échauffement permet d'orienter la circulation sanguine vers les zones actives	X
2 l'échauffement accélère le travail digestif	
3 l'échauffement permet d'augmenter la densité de capillaires sanguins en ouverture	X
1 l'échauffement augmente la propagation des influx nerveux	X
2 l'échauffement doit être composé d'exercices simples à réaliser sans apprentissage long	X
3 l'échauffement permet de réduire les inhibitions	X
1 l'échauffement permet de diminuer la fréquence respiratoire	X
2 l'échauffement augmente les échanges gazeux	X
3 le point de côté est dû à un problème du système respiratoire	
1 il n'est pas nécessaire de s'échauffer avant une course d'endurance	
2 il ne faut pas faire d'exercice de force et de vitesse à l'échauffement	
3 on peut commencer tout de suite l'échauffement par des exercices spécifiques à l'activité	X
1 une déchirure musculaire peut être due à un échauffement négligé	X
2 l'échauffement produit une lubrification articulaire donc protège les cartilages articulaires	X
3 l'échauffement n'agit pas sur les parties non contractiles du muscles	
1 la récupération active est basée sur la poursuite d'une activité à efforts d'intensité inférieure	X
2 la récupération active peut se faire lors d'un footing à 50% de la VO2	X
3 la récupération active doit se faire 12 h après l'effort	
1 l'alimentation post effort (immédiatement) doit être à base de protéines	
2 les glucides sont les nutriments principaux de la récupération	X
3 Les quantités alimentaires doivent être augmentées après l'effort	
1 les massages musculaires post efforts doivent être profonds afin d'éliminer les déchets	
2 l'électro stimulation peut avoir un effet décontractant	X
3 le sauna favorise le renouvellement des cellules	X
1 le sommeil permet de diminuer la tension artérielle	X
2 c'est pendant le sommeil que les cellules se régénèrent et croissent	X
3 le dopage de récupération lève les barrières de protection de l'organisme	X

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

1 les étirements concernent uniquement les muscles	
2 la souplesse est limitée par les particularités des les articulations	X
3 les étirements favorisent l'amplitude des mouvements articulaires	X
1 la vascularisation diminue lors des étirements	X
2 les étirements ont un effet antalgique	X
3 les étirements sont à préconiser lors d'un claquage	X
1 les étirements ont un effet positif sur le stress et l'anxiété	X
2 les étirements améliorent la sensibilité proprioceptive	X
3 les étirements augmentent le tonus musculaire	
1 l'étirement passif ne doit pas dépasser 10 secondes	
2 l'étirement activo- passif doit se pratiquer en fin d'effort ou d'entraînement	X
3 l'étirement dynamique (avec élan) est préconisé dans les activités explosives	
1 il ne faut jamais étirer un muscle froid	X
2 la douleur lors d'un étirement est a proscrire	X
3 l'étirement court(moins de 8 sec) doit se faire en apnée	
1 il faut avoir une position stable pour bien s'étirer	X
2 lors des étirements l'inspiration est active	
3 il faut s'étirer dans le sens des fibres musculaires et en composantes rotatoires	X
1 les étirements provoquent un effet sur le retour veineux	X
2 les étirements améliorent le drainage lymphatique	X
3 les étirements influencent la coordination gestuelle	X
1 La colonne cervicale se compose de 7 vertèbres	X
2 La courbe lombaire s'appelle une lordose.	X
3 La première vertèbre cervicale s'appelle l'atlas.	X
1 Le centre de gravité en position debout se trouve en avant de la 6ème dorsale.	
2 Le centre moteur des jambes se trouve en avant de la 5ème ou 6ème vertèbre lombaire.	X
3 La ligne de projection du centre de gravité passe par les deux articulations coxofémorales.	X
1 Les muscles profonds sont responsables de l'équilibration du corps debout.	X
2 La pesanteur crée un redressement réflexe du corps en sens inverse.	X
3 En position d'équilibre statique , le corps est toujours en mouvement.	X
1 Le mouvement spinal est celui qui démarre par la colonne vertébrale.	
2 La marche est un exemple de mouvement homolatéral.	
3 Les premières actions de base du jeune enfant sont : se repousser et tirer à soi	X
1 L'équilibration du corps se fait par voies réflexes.	X
2 Un affaiblissement de la colonne lombaire compromet l'intégrité de la colonne vertébrale.	X
3 L'équilibre horizontal et vertical du bassin s'effectue par les abdominaux.	
1 Debout , l'instabilité de la structure permet des ajustements permanents.	X
2 La colonne vertébrale allie souplesse et rigidité grâce aux structures haubannées.	X
3 Quand on soulève une charge , il faut relâcher la colonne vertébrale.	
1 Les ligaments sont non élastiques	X
2 Les muscles jouent le rôle de ligaments passifs.	
3 Les muscles antagonistes sont régulateurs du mouvement.	X
1 L'échauffement de compétition est inutile car il est fatigant	
2 L'échauffement permet de vaincre les inerties des systèmes fonctionnels du corps humain	X
3 L'échauffement vise à réduire les risques de blessure	X
L'échauffement actif produit :	
1 une augmentation de la viscosité musculaire favorisant la contraction	
2 une orientation du flux sanguin vers les régions sollicitées.	X
3 une augmentation des tensions intra- et intermusculaires favorisant l'efficacité mécanique du geste	
L'échauffement articulaire est important car :	
1 il entraîne une production de liquide synovial permettant une lubrification.	X
2 il tend la capsule articulaire permettant d'éviter les blessures.	
3 il permet une meilleure "élasticité" ligamentaire favorisant l'amplitude des gestes.	
L'échauffement permet:	
1 une augmentation de la fréquence et amplitude respiratoire	X
2 une diminution de la consommation de CO2	
3 réduire l'ajustement dette d'O2 du début d'effort	X

Les étirements avec temps de ressort (ou à-coups) sont déconseillés car :

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

1 ils endommagent les aponévroses musculaires (enveloppes).	
2 ils empêchent l'étirement par contraction des muscles antagonistes.	X
3 Ils provoquent des contractions musculaires parasites à l'étirement .	
Il faut placer les étirements dans un échauffement actif :	
1 avant l'activation cardiaque.	
2 après l'activation cardiaque.	X
3 après les gammes techniques ou exercices spécifiques.	
Les étirements agissent:	
1 Sur l'extensibilité des fibres contractiles du muscle	X
2 Sur les tendons musculaires	X
3 Sur les capsules articulaires	X
Après un effort intense (en anaérobie lactique), la récupération est plus efficace :	
1 avec un effort de 20 à 30% de la VO2 max.	
2 avec un effort de 50 à 70% de la VO2 max.	X
3 en restant calme et immobile.	
L'homéostasie , c'est :	
1 l'état d'équilibre retrouvé après l'exercice.	X
2 l'augmentation des capacités de l'organisme ou surcompensation.	
3 la régénération de réserves énergétiques.	
1 La filière anaérobie alactique représente les exercices de vitesse.	X
2 Le temps d'épuisement de la puissance alactique est de 7" à 15".	
3 En athlétisme , le 100m est une épreuve de capacité alactique.	X
1 Les réactions de phosphorylation (ATP , PC) sont les réactions de la filière anaérobie alactique.	X
2 L'énergie provenant de la filière anaérobie alactique est fournie par les glucides.	
3 En athlétisme , une série de sprints de 4x 30m est une série de capacité alactique.	
1 La puissance anaérobie lactique représente les exercices d'endurance-vitesse.	X
2 Le temps d'épuisement de la puissance lactique est de 25" à 40" voire 1mn à HN.	X
3 Le 100m en natation est, pour des étudiants STAPS , une épreuve de puissance lactique.	
1 Après un effort intense , les stocks d'ATP sont resynthétisés en 1 journée.	
2 Après un effort intense, les stocks de glycogène sont resynthétisés en 2-3 jours.	X
3 Après un effort intense, les stocks de glycogène sont resynthétisés en 10 jours.	
1 L'acide lactique est un déchet métabolique.	X
2 L'acide lactique est une source potentielle d'énergie .	X
3 L'acide lactique permet de resynthétiser du glycogène.	X
Les délais d'intervention des filières sont dans l'ordre :	
1 Filière alactique/filière lactique/filière aérobie	X
2 Filière lactique/filière aérobie/filière alactique	
3 Filière aérobie/filière lactique/filière alactique	
1 La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie.	X
2 Elle peut être soutenue pendant une heure.	
3 Elle représente les efforts de 4 à 8 mn à une intensité optimale.	X
1 La glycolyse aérobie représente la filière lactique.	
2 La glycolyse anaérobie représente la filière lactique.	X
3 Le cycle de Krebs représente la filière aérobie.	X
1 Les intensités de travail permettant de développer les qualités d'endurance se situent entre la capacité aérobie et la VMA	X
2 Les intensités de travail permettant de développer les qualités d'endurance se situent en dessous de la capacité aérobie.	
3 La VO2 max est le témoin biologique de la capacité aérobie.	
1 Les lipides permettent aux glucides de fournir de l'énergie.	
2 Les glucides permettent aux lipides de fournir de l'énergie.	X
3 La capacité aérobie correspond au seuil anaérobie.	X
1 La dernière étape du plan de carrière est celle du maintien des résultats à haut niveau.	X
2 Pour maintenir les résultats à haut niveau , il faut doubler l'entraînement.	
3 Pour maintenir les résultats à haut niveau , il faut diversifier l'entraînement.	X
1 Dans la 1ère étape du plan de carrière , on préconise une pratique multiforme sous forme jouée.	X
2 Dans la 2ème étape, il faut développer les maîtrises techniques de base.	X
3 Dans la 3ème étape , c'est le début de la spécialisation.	X
1 Le macrocycle suit les étapes de la forme sportive.	X
2 Le mésocycle assure le développement d'une capacité particulière.	X
3 Le microcycle représente en général le plan hebdomadaire d'entraînement	X
1 La charge d'entraînement doit être croissante en intensité et en volume.	X

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

2 L'augmentation de l'intensité précède toujours celle du volume.	
3 Il faut une succession irrégulière des séances pour améliorer la capacité de performance.	
1 Le test de Léger-Boucher permet de déterminer la capacité aérobie.	
2 Le test de Léger-Boucher permet de déterminer la VMA.	X
3 Le test de Léger-Boucher permet d'estimer la VO2max.	X
1 Le temps sur 20 m départ arrêté et le test de détente verticale permettent d'évaluer la vitesse et la force explosive.	X
2 Le test des abdominaux est un test d'évaluation de la force maximale.	
3 Le test de vitesse sur 50 m est un test de vitesse maximale.	X
Le principe de l'évolution spécifique des charges signifie :	
1 Qu'il y a nécessité de créer les conditions d'aptitude des charges	X
2 Qu'il faut par exemple développer la filière aérobie avant la filière lactique	X
3 Qu'il faut toujours faire de l'entraînement spécifique	
1 Au niveau du bras, le développé couché a une action de renforcement du biceps	
2 Au niveau du bras, le développé couché a une action de renforcement du triceps	X
3 Au niveau du bras, le développé couché a une action de renforcement du quadriceps.	
1 Le régime de contraction d'un muscle qui s'allonge durant la contraction est le régime concentrique.	
2 Le régime de contraction d'un muscle qui s'allonge durant la contraction est le régime isométrique.	
3 Le régime de contraction d'un muscle qui s'allonge durant la contraction est le régime excentrique.	X
1 Le régime pliométrique est combinatoire de 2 régimes : isométrique puis concentrique.	
2 Le régime pliométrique est combinatoire de 2 régimes : concentrique puis excentrique.	
3 Le régime pliométrique est combinatoire de 2 régimes : excentrique puis concentrique.	X
1 Dans un exercice de squat, on place l'expiration pendant la flexion.	
2 Dans un exercice de squat, on place l'expiration pendant l'extension.	X
3 Dans un exercice de squat, on place l'expiration pendant la flexion et l'extension.	
1 Les squats se réalisent dos en extension.	X
2 Les squats se réalisent dos en flexion.	
3 Les squats se réalisent pieds joints.	
1 Les squats permettent de développer les ischios-jambiers.	
2 Les squats permettent de développer les fessiers.	X
3 Les squats permettent de développer les quadriceps.	X
1 La musculation permet de développer les qualités de force.	X
2 La musculation permet de développer les qualités de vitesse.	X
3 La musculation permet de développer les qualités de puissance.	X

THEORIE DES APS LICENCE 1 QCM de travail

GYMNASTIQUE.....	1
COMBAT	8
BB	16
HB	18
VB.....	22
RUGBY	25
FB	27
NATATION.....	32
DANSE.....	38
ATHLETISME	43
APSPN.....	54
GR.....	62
BCPE : EXEMPLES DE QUESTIONS	64