

**UN QCM COMPLET DE 120 QUESTIONS AVEC LA RÉPONSE
D'ATHLÉTISME POUR LES ACTIVITÉS : LES SAUTS LES LANCERS
POUR TESTER VOS CONNAISSANCES EN ATHLÉTISME POUR LES
CANDIDATS DÉSIRANT PARTICIPER AU CONCOURS D'EPS...BONNE
CHANCE.**

1- En saut en longueur l'athlète a le droit à

- a. 3 essais
- b. 4 essais
- c. 6 essais
- d. 8 essais

2- En saut en longueur le couloir mesure :

- a. 1.20m
- b. 1.22m
- c. 1.25m
- d. 1.21m

3- En saut en longueur la mesure s'effectue :

- a. Le 0 de double décimètre est placé à la planche d'appel
- b. Le 0 de double décimètre est placé à la dernière marque laissée au sable
- c. Le 0 de double décimètre est placé à la première marque laissée au sable
- d. Le 0 de double décimètre est placé à la marque laissée la plus proche de la planche

4- En saut en longueur un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète sort de la fosse
- c. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le saut
- d. L'athlète sort de la partie antérieure de la fosse

5- En saut en longueur un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète sort de la partie postérieure de la fosse
- c. L'athlète respecte le temps confié pour faire le saut
- d. L'athlète sort de la partie antérieure de la fosse

6- En saut en longueur un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète sort de la fosse
- c. L'athlète pose son pied sur la planche d'appel
- d. L'athlète pose son pied après la planche d'appel

7- En saut en longueur la durée maximale pour faire un saut est :

- a. 1min
- b. 1min30



c. 3min

d. 5min

8- En saut en longueur les 8 premières athlètes auront :

a. 2 essais supplémentaires

b. 1 essai supplémentaire

c. 3 essais supplémentaires

d. Pas d'essai supplémentaire

9- En saut en longueur le classement final est effectué par :

a. La somme des performances

b. La meilleure performance dans tous les essais

c. La somme des 2 meilleures performances

d. La moyenne des essais réussis

10- En saut en longueur le joueur qui quitte le concours aura :

a. Un avertissement

b. Un avertissement avec perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

11- En saut en longueur l'athlète déjà avertie qui quitte le concours aura :

a. Un deuxième avertissement

b. Une perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

12- En saut en longueur la planche d'appel est éloignée de la fosse de :

a. 1m

b. 1,10m

c. 1,22m

d. 1,50m

13- En saut en longueur l'action d'appel sur la planche est appelée:

a. dérouler

b. griffer

c. accrocher

d. piétiner

14- En saut en longueur la fosse de saut mesure en largeur :

a. 2,77m

b. 2,76m

c. 2,75m

d. 2,74m

15- En saut en longueur la fosse de saut mesure minimum en longueur :

a. 7m

b. 8m

c. 9m

d. 10m

16- En saut en longueur la zone de plasticine mesure en largeur:



a. 10cm

b. 11cm

c. 12cm

d. 13cm

17- En saut en longueur la planche d'appel mesure en largeur:

a. 20cm

b. 10cm

c. 15cm

d. variable

18- En saut en longueur la zone de plasticine est orientée par un angle de:

a. 12°

b. 13°

c. 10°

d. 11°

19- En saut en longueur un record est accordé lorsque :

a. La vitesse du vent est supérieure à 2m/S

b. La vitesse du vent est inférieure à 2m/S

c. La vitesse de l'athlète est supérieure à 20m/S

d. La vitesse de l'athlète est inférieure à 20m/S

20- En saut en longueur lors d'un ex aequo on :

a. Prend la meilleure deuxième performance

b. Prend la moyenne des performances

c. Prend la faible performance

d. Prend la somme des performances

21- En Triple saut l'athlète a le droit à

a. 3 essais

b. 4 essais

c. 6 essais

22- En Triple saut le couloir mesure :

a. 1.20m

b. 1.22m

c. 1.25m

d. 1.21m

23- En Triple saut la mesure s'effectue :

a. Le 0 de double décimètre est placé à la planche d'appel

b. Le 0 de double décimètre est placé à la dernière marque laissée au sable

c. Le 0 de double décimètre est placé à la première marque laissée au sable

d. Le 0 de double décimètre est placé à la marque laissée la plus proche de la planche

24- En Triple saut un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai



b. L'athlète sort de la fosse

c. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le saut

d. L'athlète sort de la partie antérieure de la fosse

25- En Triple saut un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète sort de la partie postérieure de la fosse

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire le saut

d. L'athlète sort de la partie antérieure de la fosse

26- En Triple saut un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète sort de la fosse

c. L'athlète pose son pied sur la planche d'appel

d. L'athlète pose son pied après la planche d'appel

27- En Triple saut un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète sort de la fosse

c. L'athlète ne respecte pas la succession cloche pied foulée et saut

d. L'athlète pose son pied après la planche d'appel

28- En Triple saut un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète sort de la fosse

c. L'athlète pose son pied après la planche d'appel

d. L'athlète fait une réception sur une jambe

29- En Triple saut la durée maximale pour faire un saut est :

a. 1min

b. 1min30

c. 3min

d. 5min

30- En Triple saut les 8 premières athlètes auront:

a. 2 essais supplémentaires

b. 1 essai supplémentaire

c. 3 essais supplémentaires

d. Pas d'essai supplémentaire

31- En Triple saut le classement final est effectué par :

a. La somme des performances

b. La meilleure performance dans tous les essais

c. La somme des 2 meilleures performances

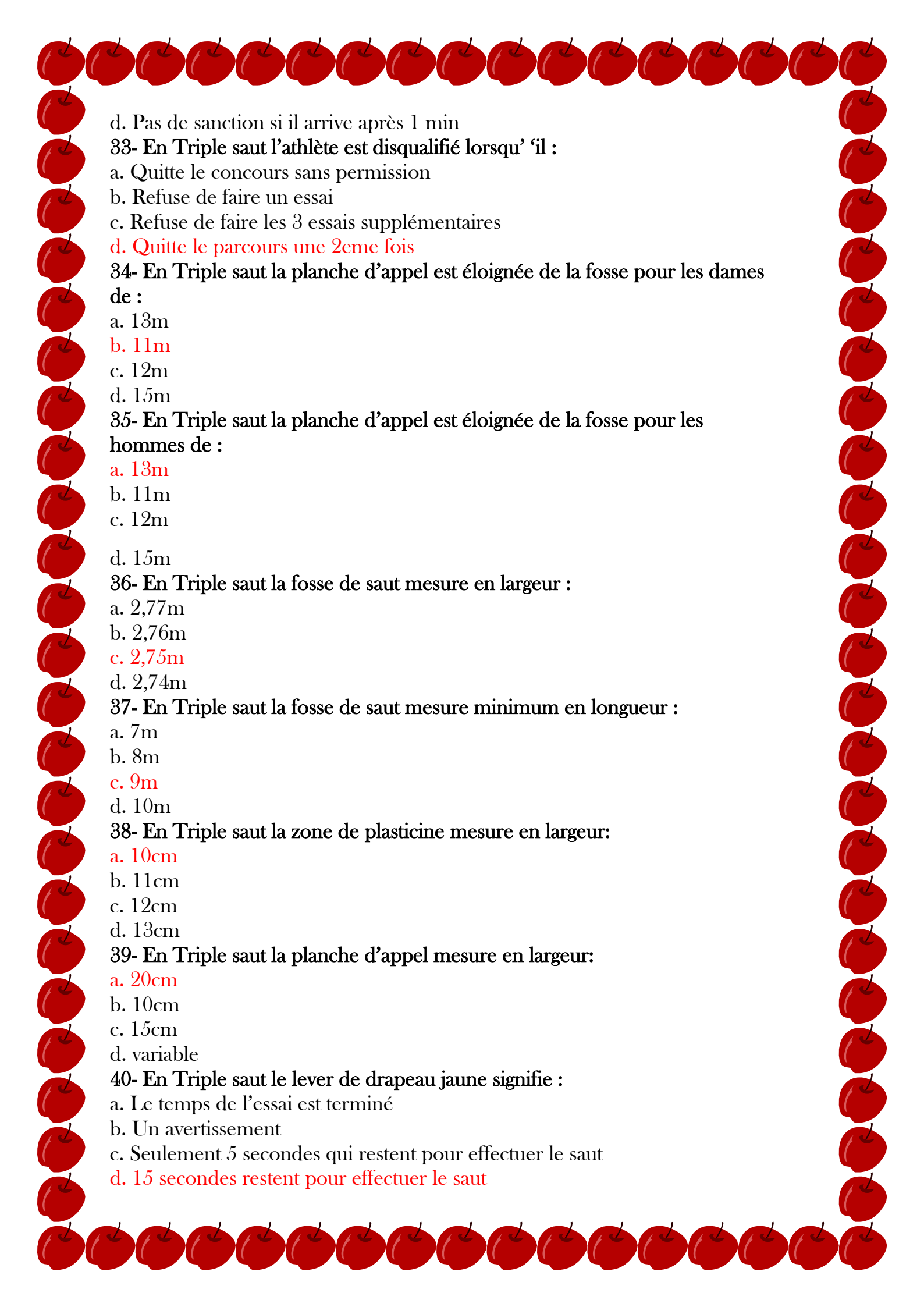
d. La moyenne des essais réussis

32- En Triple saut l'athlète qui quitte le concours aura :

a. Un avertissement

b. Un avertissement avec perte d'un essai

c. Une disqualification



d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

33- En Triple saut l'athlète est disqualifié lorsqu' 'il :

- a. Quitte le concours sans permission
- b. Refuse de faire un essai
- c. Refuse de faire les 3 essais supplémentaires

d. Quitte le parcours une 2eme fois

34- En Triple saut la planche d'appel est éloignée de la fosse pour les dames de :

- a. 13m
- b. 11m**
- c. 12m
- d. 15m

35- En Triple saut la planche d'appel est éloignée de la fosse pour les hommes de :

- a. 13m**
- b. 11m
- c. 12m

d. 15m

36- En Triple saut la fosse de saut mesure en largeur :

- a. 2,77m
- b. 2,76m
- c. 2,75m**
- d. 2,74m

37- En Triple saut la fosse de saut mesure minimum en longueur :

- a. 7m
- b. 8m
- c. 9m**
- d. 10m

38- En Triple saut la zone de plasticine mesure en largeur:

- a. 10cm**
- b. 11cm
- c. 12cm
- d. 13cm

39- En Triple saut la planche d'appel mesure en largeur:

- a. 20cm**
- b. 10cm
- c. 15cm
- d. variable

40- En Triple saut le lever de drapeau jaune signifie :

- a. Le temps de l'essai est terminé
- b. Un avertissement
- c. Seulement 5 secondes qui restent pour effectuer le saut
- d. 15 secondes restent pour effectuer le saut**



41- En saut en hauteur l'athlète a le droit à

- a. 3 essais
- b. 3 essais dans chaque hauteur
- c. 2 essais dans chaque hauteur
- d. 4 essais

42- En saut en hauteur la course doit être :

- a. curviligne
- b. rectiligne
- c. les 2 à la fois
- d. pas déterminée

43- En saut en hauteur la barre est fixée à une hauteur :

- a. Choisi par un athlète
- b. Ascendante
- c. Descendante
- d. fixe

44- En saut en hauteur un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète touche la barre sans la faire tomber
- c. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le saut
- d. L'athlète ne fait pas le saut

45- En saut en hauteur un essai est accordé lorsque :

- a. L'athlète fait un appel avec 2 jambes
- b. L'athlète franchit la barre sans la faire tomber
- c. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le saut
- d. L'athlète ne fait pas le saut

46- En saut en hauteur un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète prend élan à 2 pieds
- b. L'athlète se réceptionne sur les fesses
- c. L'athlète respecte le temps confié pour faire le saut
- d. L'athlète sort de la partie postérieure du tapis

47- En saut en hauteur un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète saute avec un ciseau
- c. L'athlète pose un pied pour sauter
- d. L'athlète touche le tapis en bas sans sauter

48- En saut en hauteur la technique la plus performante est :

- a. Le ventrale
- b. Le ciseau
- c. Le Fosbury
- d. La flexion extension

49- En saut en hauteur la durée maximale pour faire un saut est :

- a. 1min
- b. 1min30



c. 2min

d. 3min

50- En saut en hauteur la durée maximal pour faire un saut pour un effectif de 1 athlète est :

a. 1min

b. 1min30

c. 2min

d. 3min

51- En saut en hauteur la durée maximal pour faire un saut pour un effectif de 2 athlètes est :

a. 1min

b. 1min30

c. 2min

d. 3min

52- En saut en hauteur les 8 premières athlètes auront:

a. 2 essais supplémentaires

b. 1 essai supplémentaire

c. 3 essais supplémentaires

d. Règle non applicable au SH

53- En saut en hauteur la barre monte de 3cm:

a. De 1 à 1,85m

b. Moins de 1m

c. Au delà de 1,85m

d. Pas précisée

54- En saut en hauteur le classement final est effectué par :

a. La somme des performances

b. La meilleure performance dans tous les essais

c. La somme des 2 meilleures performances

d. La moyenne des essais réussis

55- En saut en hauteur le joueur qui quitte le concours aura :

a. Un avertissement

b. Un avertissement avec perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

56- En saut en hauteur l'athlète déjà avertie qui quitte le concours aura :

a. Un deuxième avertissement

b. Une perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

57- En saut en hauteur les 2 montons sont éloignés par :

a. 2m

b. 3m

c. 4m



d. 5m

58- En saut en hauteur la barre monte de 5cm:

a. De 1 à 1,85m

b. Moins de 1m

c. Au delà de 1,85m

d. Pas précisée

59- En saut en hauteur un record est accordé lorsque :

a. La vitesse du vent est supérieure à 2m/S

b. La vitesse du vent est inférieure à 2m/S

c. La vitesse de l'athlète est supérieure à 20m/S

d. La vitesse de l'athlète est inférieure à 20m/S

60- En saut en hauteur lors d'un ex aequo on :

a. Prend la meilleure deuxième performance

b. Prend la meilleure performance et les tentatives

c. Prend seulement les tentatives réussites

d. Prend la somme des performances

61- En saut en hauteur le drapeau blanc signifie:

a. Un essai annulé

b. Un avertissement

c. Un essai accordé

d. 15 secondes restent pour effectuer le saut

62- En saut en hauteur l'impulsion est orientée vers:

a. Le haut

b. Le haut et l'avant

c. Le bas

d. Le bas et l'avant

63- En lancer de poids l'athlète a le droit à

a. 3 essais

b. 4 essais

c. 6 essais

64- En lancer de poids le diamètre du cercle de lancer mesure :

a. 2.15m

b. 2.135m

c. 2.50m

d. 2.60m

65- En lancer de poids la mesure s'effectue :

a. Le 0 de double décimètre est placé au butoir

b. Le 0 de double décimètre est placé à la dernière marque laissée par l'engin est double décimètre au centre

c. Le 0 de double décimètre est placé à la première marque laissée au sol et double décimètre au centre du cercle

66- En lancer de poids un essai est nul lorsque :



a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète sort de la partie antérieur du cercle

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer

d. L'athlète sort de la partie postérieur du cercle

67- En lancer de poids un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète tenue l'engin collé au menton

c. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le lancer

d. L'athlète sort de la partie postérieur du cercle

68- En lancer de poids un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort avant que l'engin tombe

b. L'athlète sort de la partie postérieur du cercle

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer

d. L'athlète pose son pied sur la partie interne du butoir

69- En lancer de poids la durée maximale pour faire un lancer est :

a. 1min

b. 1min30

c. 3min

d. 5min

70- En lancer de poids les 8 premières athlètes auront:

a. 2 essais supplémentaires

b. 1 essai supplémentaire

c. 3 essais supplémentaires

d. Pas d'essai supplémentaire

71- En lancer de poids le classement final est effectué par :

a. La somme des performances

b. La meilleure performance dans tous les essais

c. La somme des 2 meilleures performances

d. La moyenne des essais réussis

72- En lancer de poids le joueur qui quitte le concours aura :

e. Un avertissement

f. Un avertissement avec perte d'un essai

g. Une disqualification

h. Pas de sanction si il arrive après 1 min

73- En lancer de poids l'athlète déjà avertie qui quitte le concours aura :

a. Un deuxième avertissement

b. Une perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

74- En lancer de poids l'angle de l'aire de chute mesure :

a. 40°

b. 45°

c. 34.9°

d. 32°

75- En lancer de poids l'action d'alignement du corps à la phase finale est appelé :

a. agrandissement

b. grandissement

c. translation

d. suspension

76- En lancer de poids la masse du poids pour les hommes seniors :

a. 7,26Kg

b. 7,29Kg

c. 7,23Kg

d. 7,21Kg

77- En lancer de poids la masse du poids pour les Dames seniors mesure:

a. 4Kg

b. 5Kg

c. 4.5Kg

d. 5.5Kg

78- En lancer de poids lors d'un ex aequo on :

a. Prend la meilleure deuxième performance

b. Prend la moyenne des performances

c. Prend la faible performance

d. Prend la somme des performances

79- En lancer de poids un essai est nul lorsque :

a. Le poids est lancé hors secteur

b. Le poids est lancé dans le secteur

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer

d. L'athlète pose son pied sur la partie interne du butoir

80- En lancer de poids la technique de translation est basée sur :

a. La rotation sur un axe

b. Le pivot sur une jambe

c. Le déplacement sur un axe linéaire

d. Un lancement à l'arrêt

81- En lancer de disque l'athlète a le droit à

a. 3 essais

b. 4 essais

c. 6 essais

82- En lancer de disque le diamètre du cercle de lancer mesure :

a. 2.15m

b. 2.30m

c. 2.50m

d. 2.60m

83- En lancer de disque le prolongement de l'aire de lancer est de :

- a. 0,75m
- b. 0,7m
- c. 0,5m
- d. 1,75m

84- En lancer de disque la mesure s'effectue :

- a. Le 0 de double décimètre est placé au butoir
- b. Le 0 de double décimètre est placé à la dernière marque laissée par l'engin est double décimètre au centre
- c. Le 0 de double décimètre est placé à la première marque laissée au sol et double décimètre au centre du cercle

85- En lancer de disque un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète sort de la partie antérieure du cercle
- c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer
- d. L'athlète sort de la partie postérieure du cercle

86- En lancer de disque un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort après l'essai
- b. L'athlète tenue l'engin collé sur les doigts
- c. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le lancer
- d. L'athlète sort de la partie postérieure du cercle

87- En lancer de disque un essai est nul lorsque :

- a. L'athlète sort avant que l'engin tombe
- b. L'athlète sort de la partie postérieure du cercle
- c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer
- d. L'athlète pose son pied sur la partie interne du butoir

88- En lancer de disque la durée maximale pour faire un lancer est :

- a. 1min
- b. 1min30
- c. 3min
- d. 5min

89- En lancer de disque les 8 premières athlètes auront:


- a. 2 essais supplémentaires
- b. 1 essai supplémentaire
- c. 3 essais supplémentaires
- d. Pas d'essai supplémentaire

90- En lancer de disque le classement final est effectué par :

- a. La somme des performances
- b. La meilleure performance dans tous les essais
- c. La somme des 2 meilleures performances
- d. La moyenne des essais réussis

91- En lancer de disque le joueur qui quitte le concours aura :

- a. Un avertissement



b. Un avertissement avec perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

92- En lancer de disque l'athlète déjà avertie qui quitte le concours aura :

a. Un deuxième avertissement

b. Une perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

93- En lancer de disque l'angle de l'aire de chute mesure :

a. 40°

b. 45°

c. 34.9°

d. 32°

94- En lancer de disque la masse du disque pour les hommes seniors :

a. 1Kg

b. 1.5Kg

c. 1.75Kg

d. 2Kg

95- En lancer de disque la masse du disque pour les Dames seniors mesure:

a. 1Kg

b. 1,5Kg

c. 1,75Kg

d. 2Kg

96- En lancer de disque lors d'un ex aequo on :

a. Prend la meilleure deuxième performance

b. Prend la moyenne des performances

c. Prend la faible performance

d. Prend la somme des performances

97- En lancer de disque un essai est nul lorsque :

a. L'engin est lancé hors secteur

b. L'engin est lancé dans le secteur

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer

98- En lancer de disque la technique la plus utilisée est :

a. La rotation sur un axe

b. $\frac{3}{4}$ de tour

c. Le déplacement sur un axe linéaire

d. Un lancement à l'arrêt

99- En lancer de disque pour les hommes seniors le disque mesure :

a. 15 cm de longueur

b. 18 cm de longueur

c. 19 cm de longueur

d. 22 cm de longueur

100-En lancer de disque pour les dames seniors le disque mesure :



a. 15 cm de longueur

b. 18 cm de longueur

c. 19 cm de longueur

d. 22 cm de longueur

101-Dans une compétition internationale de lancer de disque pour la cage est

a. Préférable

b. Obligatoire

c. Pas obligatoire

102-En lancer de javelot l'athlète a le droit à

a. 3 essais

b. 4 essais

c. 6 essais

103-En lancer de javelot la largeur du couloir de lancer est de :

a. 3m

b. 3.5m

c. 4m

d. 4.5m

104-En lancer de javelot la mesure s'effectue :

a. Le 0 de double décamètre est placé au trait de couloir de lancer

b. Le 0 de double décamètre est placé a la dernière marque laissée par l'engin est double décamètre au centre

c. Le 0 de double décamètre est placé a la première marque laissée au sol

d. Le 0 de double décamètre est placé a la première marque laissée par la tête de javelots au sol

105-En lancer de javelot un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète dépasse la ligne du couloir au après le lancer

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer

d. L'athlète sort de la partie postérieur de la ligne de lancer

106-En lancer de javelot un essai est nul lorsque :

a. L'athlète sort après l'essai

b. L'athlète dépasse le temps confié pour faire le lancer

c. L'athlète ne dépasse pas la ligne du couloir au après le lancer

d. L'athlète sort de la partie postérieur de la ligne de lancer


107-En lancer de javelot la durée maximal pour faire un lancer est :

a. 1min

b. 1min30

c. 3min

d. 5min



108-En lancer de javelot les 8 premières athlètes auront:

a. 2 essais supplémentaires

b. 1 essai supplémentaire

c. 3 essais supplémentaires

d. Pas d'essai supplémentaire

109-En lancer de javelot le classement final est effectué par :

a. La somme des performances

b. La meilleure performance dans tous les essais

c. La somme des 2 meilleures performances

d. La moyenne des essais réussis

110-En lancer de javelot le joueur qui quitte le concours aura :

a. Un avertissement

b. Un avertissement avec perte d'un essai

c. Une disqualification

d. Pas de sanction si il arrive après 1 min

111-En lancer de javelot le l'angle de l'aire de chute mesure :

a. 28,96°

b. 29 ,96°

c. 34.9°

d. 32°

112-En lancer de javelot la masse de l'engin pour les hommes seniors :

a. 1Kg

b. 900g

c. 800g

d. 600g

113-En lancer de javelot la masse de l'engin pour les Dames seniors :

a. 1Kg

b. 900g

c. 800g

d. 600g

114-En lancer de javelot lors d'un ex aequo on :

a. Prend la meilleure deuxième performance

b. Prend la moyenne des performances

c. Prend la faible performance

d. Prend la somme des performances

115-En lancer de javelot un essai est nul lorsque :

a. L'engin est lancé hors secteur

b. L'engin est lancé dans le secteur

c. L'athlète respecte le temps confié pour faire un lancer

116-En lancer de javelot pour les hommes seniors le javelot mesure :

a. 3m de longueur

b. 2,9m de longueur

c. 2,8m de longueur



d. 2,6m de longueur

117-En lancer de javelot pour les Dames seniors le javelot mesure :

a. 2m de longueur

b. 2,2m de longueur

c. 2,5m de longueur

d. 2,7m de longueur

118-En lancer de javelot les juges de l'aire de chute avec drapeaux sont en nombre de :

a. 2

b. 1

c. 3

d. 4

119-En lancer de javelot l'épaisseur de l'arc de l'aire de lancer est de :

a. 7 cm

b. 5cm

c. 4cm

d. 3cm

120-En lancer de javelot l'épaisseur des lignes de l'aire de chute est de :

a. 7.5cm

b. 5cm

c. 4cm

d. 3cm