

Q96 Le débit cardiaque est :

- A La quantité d'O₂ inspiré par unité de temps pendant un effort
- B La quantité de CO₂ dégagé et libéré par unité de temps pendant un effort
- C La quantité de sang expulsée par unité de temps
- D La quantité de sang qui irrigue les muscles

Q97 La disjonction acromiale est :

- A Fréquente chez les jeunes sportifs
- B Très rare chez les jeunes sportifs
- C Fréquente chez les enfants sédentaires
- D Fréquente chez adolescents sédentaires

Q98 La faute de position en volley-ball est sanctionnée par :

- A L'équipe adverse gagne un point et le service, plus un avertissement à l'équipe fautive
- B L'équipe adverse gagne un point et le service et les positions des joueurs de l'équipe fautive ne sont pas rectifiées
- C L'équipe fautive perd le service et reçoit un avertissement
- D L'équipe fautive rectifie les positions des joueurs et l'équipe adverse gagne un point et le service

Q99 La triple menace en Basket permet de :

- A Stopper, contre attaquer et marquer
- B Dunker, rebondir et Cross over
- C Passer, dribbler et tirer
- D Faire un écran, bloquer et aiguiller

Q100 La vitesse de contraction désigne :

- A La vitesse de transformation de l'énergie en une force produite par le muscle
- B La vitesse des fibres rapides par rapport aux fibres lentes
- C La vitesse de glissement entre les filaments d'actines et de myosines
- D La vitesse de raccourcissement du muscle par rapport à la force qui lui est exercée

Q90	La première intervention pour un élève diabétique qui souffre d'un malaise hypoglycémique est de :
A	L'aider à faire remonter le taux de sucre dans son sang
B	L'aider à faire diminuer le taux de sucre dans son sang
C	L'aider à boire beaucoup d'eau et évacuer ses voies respiratoires
D	L'aider à marcher, à respirer et à boire beaucoup d'eau

Q91	Pendant la phase d'appel en saut en longueur, la poussée s'effectue lorsque le centre de gravité :
A	Se situe en arrière de la verticale d'appui
B	Est à la verticale de l'appui
C	Dépasse la verticale du point d'appui
D	Ne passe pas la verticale du point d'appui

Q92	La réaction qui transforme le glucose en gaz carbonique et en eau en présence d'oxygène est:
A	La neutralisation
B	L'oxydation.
C	La glycosylation
D	La fermentation

Q93	La quote-part du bureau de la succursale régionale de la fédération royale marocaine du sport scolaire des cotisations d'adhésion annuelle est :
A	15%
B	10%
C	65%
D	5%

Q94	Le psoas-iliaque est un muscle pair et symétrique qui s'étend de chaque côté:
A	Des vertèbres lombaires jusqu'au petit trochanter du fémur
B	De l'os iliaque jusqu'au petit trochanter du fémur
C	Des vertèbres lombaires jusqu'à la diaphyse fémorale
D	De l'os iliaque jusqu'à la fossette du ligament rond

Q95	Le « pick & roll » est un enchaînement très populaire en basket-ball qui sert à :
A	Obliger l'adversaire de défendre loin du panier
B	Faire un écran entre le porteur de balle et le défenseur
C	Faire un aiguillage pour déstabiliser le défenseur
D	Se placer en demi-cercle sur la ligne des trois points

Q84	Le cycle du citrate est :
A	Une voie strictement anaérobie alactique et mitochondriale
B	Une voie strictement anaérobie lactique et mitochondriale
C	Une voie strictement aérobie et mitochondriale
D	Une voie strictement anaérobie alactique

Q85	Les élèves participants dans les championnats du sport scolaires devront être accompagnés en premier lieu par :
A	Un personnel administratif
B	Un entraîneur du club
C	Un enseignant d'EPS
D	Un membre parental

Q86	la défense 3-2 en basket-ball permet à l'équipe de:
A	Être forte en tête de raquette pour empêcher le tir
B	Assurer le rebond pour relancer l'attaque
C	Bien défendre pour bien contre-attaquer
D	Assurer une bonne communication pour la continuité du jeu

Q87	L'entorse de la cheville est une pathologie qui concerne principalement :
A	Les tendons de l'articulation de la cheville
B	Les tendons et les os de l'articulation de la cheville
C	Les ligaments de l'articulation de la cheville
D	Les os de l'articulation de la cheville

Q88	La notion de trapèze est constituée par les postes suivants :
A	2 ailiers et 2 arrières
B	2 ailiers et le demi-centre
C	2 arrières et le pivot
D	Demi-centre et le pivot

Q89	La filière énergétique mobilisée lors d'un lancer de poids est :
A	L'anaérobie lactique
B	L'anaérobie alactique et Aérobie
C	L'anaérobie alactique
D	L'aérobie

Q78 Le muscle fléchisseur du coude puissant supinateur et abducteur de l'épaule est :

- A Le triceps brachial
- B Le biceps brachial
- C le deltoïde (antérieur, moyen, postérieur)
- D le trapèze

Q79 La règle commune à l'ensemble des sauts est de :

- A Réaliser tous les essais sinon le sauteur sera éliminé
- B Changer l'ordre du passage
- C Arrêter la prise d'élan et recommencer sans dépasser le temps autorisé
- D Sauter deux fois sans dépasser le temps autorisé

Q80 Un levier est considéré comme iner-résistant lorsque la force de résistance :

- A Est placée entre la force d'action et la charge
- B Est placée entre l'appui et la force d'action
- C Est placée entre la charge et la pesanteur
- D Est placée entre l'appui et la force de résistance

Q81 L'axe vertical est situé à l'intersection du plan :

- A Frontal et sagittal
- B Sagittal et transversal
- C Frontal et transversal
- D Vertical et longitudinal

Q82 Le « passe et va » en basket-ball signifie de :

- A Faire l'écran et recevoir le ballon
- B Combiner la phase offensive entre deux joueurs
- C Bloquer un adversaire et passer le ballon
- D Faire un aiguillage et passer le ballon

Q83 Les parcours sport-études dans les établissements scolaires sont accessibles :

- A À tous les élèves sans exception sauf les littéraires
- B Aux élèves sélectionnés selon leurs relevés de notes et présentant leurs certificats d'adhésions dans des clubs, ligues, ou fédérations
- C Aux élèves pratiquants et affiliés dans des clubs, ligues, ou fédérations sportives
- D Aux élèves ayant obtenus au moins 12/20 de moyenne au niveau scolaire précédant

Q73	En basket-ball de 3X3, il est toléré de :
A	Garder le ballon vingt-quatre secondes avant le tir
B	Faire un aiguillage
C	Obtenir trois points suite à un tir de la zone de 6m
D	Respecter la règle de 8 secondes

Q74	Les ménisques sont des cartilages plats, placés entre :
A	L'humérus et l'acromion
B	Le fémur et le tibia
C	Le radius et le cubitus
D	Le radius et les carpes

Q75	L'âge compris entre 6 à 12 ans est le plus favorable pour développer :
A	Les qualités physiques
B	les récepteurs proprioceptifs
C	Les composantes de la force
D	les habiletés motrices

Q76	Les fibres rapides glycoliques sont :
A	Les fibres I b
B	Les fibres II b
C	Les Fibres mixtes
D	Les Fibres lisses

Q77	La séance d'association sportive scolaire est obligatoire pour tout établissement :
A	D'enseignement scolaire public ou privé
B	De formation professionnelle publique ou privée
C	D'enseignement scolaire public, privé ou de formation professionnelle publique ou privée
D	D'enseignement scolaire public ou de formation professionnelle publique

Q68	Lors de la lune sur la table de saut, le gymnaste sollicite les schèmes d'action suivants:
A	Impulsion jambes alternatives-ouverture- répulsion- impulsion bras simultanés-fermeture-rétropulsion
B	Impulsion jambes alternatives-fermeture-répulsion-impulsion bras simultanés-ouverture-antépulsion
C	Impulsion jambes-simultanées-fermeture-répulsion-impulsion bras simultanés-ouverture-antépulsion
D	Impulsion jambes alternatives-fermeture-impulsion bras simultanés-ouverture-antépulsion

Q69	La myologie est la partie de l'anatomie qui traite les différents :
A	Ligaments
B	Muscles
C	Tendons
D	Organes

Q70	Lors d'une crampe au niveau du mollet, il faut étirer :
A	Le psoas-iliaque et le grand oblique
B	Le couturier et le droit antérieur
C	Le muscle soléaire et les deux jumeaux
D	Le long palmaire et le petit palmaire

Q71	La quote-part de l'association sportive scolaire des cotisations d'adhésion annuelle est :
A	15%
B	10%
C	65%
D	20%

Q72	La contraction excentrique se caractérise par un :
A	Allongement du muscle et résiste à une charge en éloignant ses insertions
B	Allongement du muscle et résiste à une charge en rapprochant ses insertions
C	Contraction du muscle et résiste à une charge en éloignant ses insertions
D	Contraction du muscle et résiste à une charge en rapprochant ses insertions

Q63	La sérotonine secrétée par l'exercice physique permet :
A	L'amélioration de la santé mentale
B	L'élasticité musculaire
C	La tonicité musculaire
D	La plasticité musculaire

Q64	L'école qui ne dispose pas d'une association sportive scolaire :
A	N'a droit de participer qu'à des compétitions au niveau provincial
B	N'a droit de participer qu'à des compétitions provinciales et régionales
C	N'a pas le droit de participer à des compétitions sportives scolaires
D	A le droit de participer à toutes les compétitions sportives scolaires

Q65	La contraction musculaire nécessite la commande nerveuse :
A	Cervicale
B	Corticale
C	Motrice
D	Veineuse

Q66	La contraction musculaire isométrique est définie par la longueur du muscle qui:
A	Ne change pas, alors que la force développée augmente
B	Change, alors que la force développée augmente
C	Ne change pas, alors que la force n'augmente pas
D	Ne change pas et sans développement de la force

Q67	La sanction d'un défenseur qui empêche illégalement le ballon d'atteindre le panier lors du dernier ou unique lancer franc est :
A	Un point est accordé à l'équipe attaquante et l'arbitre doit avertir le défenseur ayant commis l'infraction.
B	Un point est accordé à l'équipe attaquante et disqualification pour le défenseur ayant commis l'infraction
C	Un point est accordé à l'équipe attaquante suivi par la sanction de faute technique contre le défenseur et la remise en jeu se fait de la ligne de fond
D	Un point est accordé à l'équipe attaquante suivi par une sanction de faute technique contre le défenseur et la remise en jeu se fait de la ligne médiane

Q58	Le ligament rond sert à renforcer l'articulation du:
A	Poignet
B	L'épaule
C	La hanche
D	Genou

Q59	Les initiales RCP signifient une:
A	Réanimation-Cardiaque-Précoce
B	Réanimation-Cardio-Pulmonaire
C	Réanimation-Cardiaque-Précipitée
D	Réanimation-Cardiaque-Pratique

Q60	Dans un championnat de hand-ball, en cas de score nul après le coup de sifflet final il y a :
A	5 minutes de jeu, celui qui marque le premier est gagnant
B	Série de tirs au but (jets francs)
C	2 X 5 minutes de prolongation
D	Le score nul est valide

Q61	La course de 400 m haïes est une épreuve qui sollicite :
A	La capacité aérobie
B	La puissance aérobie
C	La puissance anaérobie lactique
D	La capacité anaérobie alactique

Q62	La claquette en basket Ball est le fait de :
A	Remettre le ballon dans le panier sur un rebond
B	Tirer à l'arrêt au panier au-delà de la ligne des six mètres
C	Pivoter sur le pied arrière après réception du ballon
D	Marquer en projetant le ballon dans le cerceau métallique

Q53	Le triceps sural est un muscle situé au niveau :
A	De la ceinture pelvienne
B	De la ceinture scapulaire
C	Au niveau de l'épaule et du bras
D	Au niveau du mollet

Q54	Lors d'une fracture au niveau de la diaphyse de l'humérus :
A	Une dislocation de la tête humérale
B	Echymose au niveau du muscle se l'humérus
C	Une impotence fonctionnelle partielle ou totale de l'humérus
D	Meurtrissure de la partie supérieure de l'humérus

Q55	La cotisation annuelle de chaque élève pour l'association sportive scolaire est de :
A	20 dh à 30 dh
B	10 dh à 25 dh
C	20 dh et plus
D	10 dh et plus

Q56	les dimensions du terrain du football sont :
A	80 et 90 mètres de longueur et de 45 et 90 mètres de largeur
B	90 et 100 mètres de longueur et de 55 et 85 mètres de largeur
C	90 mètres à 120 mètres de longueur et de 45 et 90 mètres de largeur
D	90 mètres à 120 mètres de longueur et de 75 et 100 mètres de largeur

Q57	En saut en hauteur le rapprochement des segments libres s'effectue pour :
A	Faciliter une rotation longitudinale
B	Alléger le pied d'appel
C	Faciliter une rotation transversale
D	Équilibrer le franchissement

Q48	L'efficience motrice est la capacité acquise par apprentissage à atteindre des résultats fixés à l'avance avec :
A	Un maximum d'effort avec un maximum de temps, d'énergie ou les deux
B	Un maximum d'effort avec un minimum de temps, d'attention ou les deux
C	Un minimum d'effort avec un minimum de temps, d'énergie ou les deux
D	Un maximum de réussite avec un maximum de temps, d'énergie ou les deux

Q49	Une des propriétés du muscle qui lui permet de remplir ses fonctions est:
A	L'élasticité
B	La lenteur
C	L'automatisme
D	La résistance

Q50	Les schèmes d'action sollicités dans un équilibre sur les mains (ATR) à partir d'un équilibre sur la tête (AFR) jambes fléchies sont :
A	L'ouverture antépulsion
B	La Fermeture rétropulsion
C	La Fermeture répulsion
D	L'ouverture répulsion

Q51	Le surpoids est défini comme une accumulation anormale ou excessive de graisse qui nuit à la santé lorsque l'indice de masse corporelle (IMC) est compris entre :
A	De 18,5 kg/m ² à 25 kg/m ²
B	De 30 kg/m ² à 40 kg/m ²
C	De 25 kg/m ² à 30 kg/m ²
D	De 40 kg/m ² et plus

Q52	Le nombre de haies sur un 110 m haies est :
A	Huit obstacles
B	Dix obstacles
C	Douze obstacles
D	Neuf obstacles

Q43	La pliométrie est une contraction :
A	Excentrique suivie d'une contraction concentrique
B	Isométrique suivie d'une contraction concentrique
C	Concentrique suivie d'une contraction excentrique
D	Isotonique suivie d'une contraction excentrique

Q44	Un jet est nul en lancer de poids si :
A	Le poids touche le sol et tombe à l'intérieur de l'aire de chute
B	Le lanceur bute le butoir et le poids tombe à l'intérieur de l'aire de chute
C	Le lanceur touche le haut du butoir par n'importe quelle partie de son corps
D	Le lanceur sort de la moitié arrière du cercle après la chute du poids à l'intérieur de l'aire de lancer

Q45	La source énergétique sollicitée lors de 10000 mètres
A	La filière anaérobie alactique
B	La filière anaérobie lactique
C	La filière aérobie lactique
D	La filière aérobie

Q46	Le 5ème set en volley-ball (Tie-break) est joué en :
A	15 points avec 1 point d'écart
B	25 points avec 2 points d'écart
C	25 points au moins 1 point d'écart
D	15 points au moins 2 points d'écart

Q47	Le muscle lisse présente des :
A	Tubules transverses
B	Triades avec un réticulum sarcoplasmique
C	Des filaments d'actine et de myosine
D	Fibres musculaires non striées

Q38	Parmi les domaines de décaissement des fonds liés aux associations sportives scolaires :
A	Frais d'organisation d'événements artistiques et culturels
B	Frais pour construire des nouvelles classes pour les élèves
C	Frais de transport et de nourriture pour les équipes sportives, et leurs accompagnateurs hors l'établissement concerné
D	Frais d'entretiens d'espace scolaire au sein de leur établissement concerné

Q39	La molécule qui sert au stockage du sucre dans le foie est :
A	Amidon
B	Cellulose
C	Glycogène
D	Ribosome

Q40	Le coup de pied de pénalité en rugby vaut :
A	2 points
B	3 points
C	4 points
D	5 points

Q41	Dans le rapport vitesse / force : la Vitesse > 0 et la Force est < à 0, le type de contraction est :
A	Isométrique
B	Concentrique
C	Excentrique
D	Pliométrique

Q42	Les qualités physiques les plus requises en lancer de poids sont :
A	Force, souplesse et explosivité
B	Force, précision, rapidité et efficacité
C	Force, vitesse et coordination
D	Force, adresse, explosivité et vitesse d'exécution

Q33	Le résultat du rapport entre les tirs tentés et les entrées en possession de la balle (T/EPI) est un indice qui renseigne sur :
A	Le nombre de tirs marqués
B	La progression vers la cible
C	La récupération de la balle
D	La conservation de la balle

Q34	La faculté de répéter le plus grand nombre de cycles gestuels en un temps donné est :
A	Force optimale gestuelle
B	Force maximale gestuelle
C	Fréquence gestuelle
D	Explosivité gestuelle

Q35	La cause de l'entorse de la cheville est un étirement excessif:
A	Des ligaments de l'articulation de la cheville
B	Des muscles spécifiques de l'articulation de la cheville
C	Des ligaments de la cheville et le soléaire
D	Tendon d'Achille et le triceps sural

Q36	L'actine et la myosine sont des protéines:
A	Structurales
B	Contractiles
C	Régulatrices
D	Inhibitrices

Q37	Les agrès officiels programmés en gymnastique artistique masculine sont :
A	Anneaux, barre fixe, cheval d'arçons, sol et barre asymétrique
B	Poutre, le sol, barre fixe, barre parallèle et anneaux,
C	Barre asymétrique, table de saut, barre fixe, barre parallèle et le sol
D	Table de saut, barre fixe, barre parallèle, anneaux, cheval d'arçons et le sol

Q28	Généralement le délai avant la reprise de l'activité physique selon un traumatisme musculaire aigue pour les déchirures du :
A	4 semaines
B	3 semaines
C	7 semaines
D	5 semaines

Q29	La transformation en rugby se fait en bottant le ballon :
A	Vers le camp adverse après avoir sorti de la mêlée
B	Vers le camp adverse allant directement vers l'en-but
C	Vers le camp adverse après une infraction du jeu
D	Entre les poteaux de but adverse après un essai marqué

Q30	Le plan sagittal divise le sujet en une partie :
A	Supérieure et une partie inférieure
B	Longitudinale et une partie verticale
C	Droite et une partie gauche
D	Antérieure et une partie postérieure

Q31	Un quart temps en basket-ball en FIBA dure :
A	12 minutes sans arrêt du chronomètre
B	10 minutes sans arrêt du chronomètre
C	10 minutes avec arrêt du chronomètre
D	12 minutes avec arrêt du chronomètre

Q32	Le plan transversal divise le sujet en une partie :
A	Supérieure et une partie inférieure
B	Droite et une partie gauche
C	Longitudinale et une partie verticale
D	Antérieure et une partie postérieure

Q23	L'encadrement de la formation sportive dans le cadre des parcours sport-études est assuré par :
A	Les professeurs d'EPS de l'établissement concerné uniquement
B	Les professeurs d'EPS de l'établissement concerné et les entraîneurs des clubs, ligues, ou fédération sportive
C	Les entraîneurs des clubs, ligues, ou fédération sportive uniquement
D	En alternance : une semaine par les professeurs d'EPS et une par les cadres des clubs

Q24	Le rôle du réflexe d'étirement est de:
A	Rétablir l'état normal du muscle en état d'éveil ou de sommeil
B	Contrôler les changements brusques ou involontaires de la longueur du muscle
C	Déclencher les différents mouvements volontaires du muscle
D	Déclencher les différents mouvements involontaires du muscle

Q25	Le drop en rugby :
A	Se produit lorsque le joueur laisse tomber le ballon sur le sol et le Frappe juste au moment où il rebondit
B	S'effectue directement à la touche du ballon tenu dans son propre camp
C	S'effectue après avoir aplati le ballon dans l'en-but adverse
D	Se produit après un coup franc ballon bloqué par terre

Q26	La performance en 800 m repose sur l'amélioration de la:
A	Capacité anaérobie lactique.
B	Puissance anaérobie alactique.
C	Endurance fondamentale.
D	Capacité anaérobie alactique

Q27	Pour gagner un set en volley-ball, il faut réaliser 25 points avec une avance:
A	D'au moins un point sur l'autre équipe
B	D'au moins deux points d'écart sur l'autre équipe
C	D'un point d'écart sur l'autre équipe
D	D'au moins trois points d'écart sur l'autre équipe

Q17	Le terme spécifique de la phase offensive en Rugby est :
A	Permutation
B	Espacement
C	Redoublement
D	Elagement

Q18	L'association sportive scolaire s'intéresse essentiellement au :
A	Sport de masse pendant toute l'année scolaire
B	Sport d'élite pendant toute l'année scolaire
C	Sport de masse et d'élite pendant toute l'année scolaire
D	Sport de masse et d'élite lors des périodes de compétitions sportives scolaires

Q19	Les différents engins en gymnastique rythmique sont :
A	Massues, corde, Ballon, ruban, élastique
B	Cerceaux, Ballon, Massues, Ruban, corde
C	Corde, Ballon, Ruban, cerceaux
D	Ballons, ruban, cerceaux, trampoline

Q20	Une passe décisive est qualifiée comme :
A	La dernière passe à partir de laquelle on marque un but
B	La dernière passe à partir de laquelle on relance une attaque
C	La dernière passe à partir de laquelle on reçoit un pénalty
D	La dernière passe qui débouche sur une contre-attaque

Q21	L'Ostéologie est la partie de l'anatomie qui:
A	Explique les anomalies des différentes pièces osseuses du corps humain
B	Traite les différentes déformations du corps humain
C	Traite les différentes pièces osseuses du corps humain
D	Explique les anomalies des différents organes du corps humain

Q22	En volley-ball, le libero a le droit :
A	De contrer un joueur adverse à l'intérieur des trois mètres
B	D'effectuer une passe dans la ligne des trois mètres
C	D'effectuer une attaque au-dessus du filet dans la ligne des trois mètres
D	D'effectuer un service d'au moins dans un set

Q12	Le type I de fibres musculaires est :
A	Très fatigable
B	Résistant à la fatigue
C	Explosif
D	Peut fatigable.

Q13	Une déchirure musculaire est :
A	Une lésion d'un muscle lors d'un effort physique important
B	Éirement du muscle lors d'un effort physique important
C	Un gonflement survenu au niveau du muscle lors d'un effort physique
D	Une hyper-contraction du muscle lors d'un effort physique

Q14	L'assemblée générale de l'association sportive scolaire tient une session ordinaire tous :
A	Les 4 ans
B	Les 3ans
C	Les 2 ans
D	Chaque année

Q15	Les fraetures comminutives surviennent :
A	Lorsque l'os se brise en multiple petits fragments
B	Lorsqu'un os est fracturé au niveau de l'hypophyse
C	Lorsqu'un os est fracturé au niveau de la diaphyse
D	Lorsqu'il y a présence d'une fissure dans l'os

Q16	La sanction d'un défenseur qui pousse violement par derrière ou par le côté un joueur qui s'apprête à tirer dans les 9 mètres est :
A	Jet de 7 mètres
B	Jet de 7 mètres plus expulsion temporaire du fautif
C	9 mètres plus exclusion temporaire du fautif
D	Avertissement et exclusion temporaire du fautif

Q7	La validation d'une performance dans une course de vitesse tient compte de :
A	N'importe quelle partie du corps qui franchit la ligne d'arrivée.
B	Torse qui atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée
C	La tête de l'athlète qui atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée
D	Des jambes de l'athlète qui atteignent le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée

Q8	Le grand écart facial se réalise par une bascule:
A	Antérieure du bassin associée à une hyperlordose.
B	Postérieure du bassin associée à une hyperlordose
C	Postérieure du bassin associée à une hypercyphose
D	Antérieure du bassin associée à une scoliose

Q9	Le résultat du rapport entre les tirs tentés et les tirs réussis (TT/TR) est un indice qui renseigne sur:
A	L'efficacité du tir
B	La qualité des tirs
C	Le nombre de tirs
D	Les tirs de loin et de près

Q10	Les séances des activités de l'ASS au Lycée se répartissent comme suit :
A	2 heures le mercredi après-midi, 3 heures le vendredi après-midi
B	3 heures le vendredi après-midi
C	2 heures le mercredi après-midi
D	3 heures le mercredi après-midi, 2 heures le vendredi après-midi

Q11	L'âge le plus adéquat pour développer les qualités physiques
A	De 6 à 12 ans
B	Entre 12 et 20 ans
C	Entre 20 et 30 ans
D	Le long de la vie

Q1	La course de 4x400 m relais se déroule :
A	Totalement en couloir
B	100m en couloir
C	200m en couloir
D	500m en couloir

Q2	L'entraînement sportif de haut niveau se base surtout sur :
A	Les tâches motrices qui servent à transmettre un contenu sportif
B	Les situations d'apprentissage qui visent l'amélioration des compétences motrices
C	Les procédés techniques et les exercices physiques qui visent l'amélioration de la performance
D	Les habiletés motrices d'un individu dans une pratique sportive donnée

Q3	Les fondamentaux de la contre-attaque dans les sports de démarquage sont :
A	Diminuer les relais et écarter l'espace,
B	Transition rapide, passe en profondeur et le timing.
C	Démarquage, anticipation et vitesse d'exécution
D	Perception, anticipation et transition rapide

Q4	Les têtes de myosine possèdent des sites de fixation pour :
A	La troponine
B	L'ATP
C	La tropomyosine
D	Le calcium

Q5	En Basket-ball la défense individuelle s'effectue généralement par deux options :
A	Se situer entre la cible et l'attaquant ou dans la ligne de passe pour intercepter
B	Être directement sur le porteur de balle ou prêt de lui pour contrôler le jeu
C	Conserver son poste ou défendre en fonction du ballon
D	Être prêt du tireur ou le gêner pour augmenter l'incertitude chez les adversaires

Q6	En biomécanique, un double salto s'exécute :
A	Dans un plan frontal par rapport à un axe transversal
B	Dans un plan transversal par rapport à un axe longitudinal
C	Dans un plan frontal par rapport à un axe latéral
D	Dans un plan sagittal par rapport à un axe transversal



مملكة أوج المراكز الجهوية لمهن التربية
والتكوين لادوار امتحان التعليم العالي من
الدرجة الثانية - دورة 2021
الموضوع

13111111111111111111
11111111111111111111
A 11111111111111111111



وزارة التربية والتعليم
والمعاهد العليا

المركز الوطني للتقويم والامتحانات

الامتحان	اختبار في مادة أو مواد التخصص	مدة الاجازة : اربع ساعات
التخصص	التربية البدنية والرياضية	20 المعامل

Consignes et instructions importantes :

1. L'épreuve comporte 100 questions de la question Q 01 à la question Q 100.
2. Chaque question comporte 4 choix de réponses (A, B, C, D) dont une seule réponse est juste ;
3. Chaque candidat(e) n'a le droit d'utiliser qu'une seule feuille réponse. Il est impossible de remplacer la feuille réponse initiale du candidat(e) par une autre ;
4. Avec un stylo à bille (bleu ou noir) cochez sur la feuille réponse à l'intérieur de la case correspondante à chaque réponse juste de la manière suivante : ☒ ou remplissez cette case de la manière suivante : ■ ;
5. La rature ou l'utilisation du Blanco sur la feuille réponse sont strictement **INTERDITES** ;
6. La possession des téléphones mobiles, de tout appareil électronique intelligent et des documents papiers est strictement **INTERDITE** dans la salle de passation ;
7. Toute réponse ne respectant pas les règles citées ci-dessus sera rejetée ;
8. Chaque question sera notée sur un (1) point ;
9. Chaque réponse incorrecte sera notée par zéro (0).