

## TEST ET EXAMEN DE PERFORMANCES MOTRICES

### Directive d'application

Vu les exigences spécifiques à la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives, vu le règlement et les dispositions spéciales de la filière en sciences et pratiques du sport, l'accès à la filière Bachelor en sciences et pratiques du sport (SePS) est soumis à la satisfaction des conditions suivantes :

**1. Participation obligatoire au test de performances motrices (évaluation à valeur indicative)**

Organisé une fois par année durant la 2<sup>ème</sup> semaine du semestre 1 d'études (1 journée / septembre).

OBJECTIFS : Permettre au candidat d'évaluer son niveau de performances motrices, d'évaluer ses chances de succès à l'examen (voir ci-dessous).

**2. Réussite de l'examen de performances motrices**

Organisé une fois par année, durant la session d'examen de janvier-février.

En cas d'échec à cet examen, l'étudiant est **désinscrit** de la filière d'études SePS.

### DOMAINES EVALUÉS ( test / examen)

GROUPE 1		GROUPE 2	
Athlétisme	15 points	Jeux collectifs	10 points
Gymnastique aux agrès	15 points	Natation	10 points
		Patinage	10 points
Maximum 60 points			

### ADMISSION AU TEST DE PERFORMANCES MOTRICES

Peuvent être admis au test de performances motrices, les étudiants immatriculés à l'Université de Neuchâtel, non dispensés d'une activité physique spécifique par un certificat médical.

## EVALUATIONS

- **TEST** de performances motrice (**appréciation**) → *Septembre*
  - Chacun des 5 domaines fait l'objet d'une évaluation individuelle notée en points
  - Une appréciation générale de la performance sera ensuite transmise à l'étudiant : TRES BON – BON – SUFFISANT – INSUFFISANT – TRES INSUFFISANT
  - 40 points correspondent à « SUFFISANT »
- **EXAMEN** de performances motrice (**note**) → *Février*

3 conditions doivent être remplies pour la réussite de l'examen :

- le candidat doit obtenir au minimum la note 4.0 (40 points sur 60) sur l'ensemble des 5 domaines évalués.
- au maximum un domaine peut être « insuffisant »
- aucun domaine ne peut être « très insuffisant »

	GROUPE 1	GROUPE 2
SUFFISANT	10-15 points	6-10 points
INSUFFISANT	6-9 points	4-5 points
TRÈS INSUFFISANT	1-5 points	1-3 points

Barème des notes :

60 points	6
55 points	5,5
50 points	5
45 points	4,5
40 points	4
35 points	3,5
30 points	3
25 points	2,5
20 points	2
15 points	1,5
10 points	1

Les résultats de l'examen sont communiqués par la voie usuelle une semaine avant le début du semestre 2

# Descriptifs des domaines d'évaluation

## GYMNASTIQUE AUX AGRÈS 15 points

3 épreuves sont évaluées, chacune équivaut à 5 points au maximum. Une seule démonstration par exercice. Un élément manquant ou non présenté ramène l'exercice à 1 point maximum.

*Référence technique : Fédération Suisse de Gymnastique, Terminologie (manuel)*

### 1. ANNEAUX

[Voir la vidéo](#)

#### **Description de la forme :**

Prise d'élan, s'élever à la suspension mi-renversée en avant, ouverture et fermeture des hanches en arrière, descendre en avant à la suspension avec ouverture des hanches, s'établir à la suspension fléchie en arrière, revenir à la suspension en avant, sauter à la station en arrière.

### 2. BARRE FIXE

[Voir la vidéo](#)

#### **Description de la forme :**

Barre hauteur de la tête. De la suspension, monter les chevilles à la barre jambes tendues et tenir **5 secondes**, redescendre **lentement** jambes tendues à la station faciale à genoux.

**De la station** établir en avant en tournant en arrière à l'appui sans élan, tour d'appui en arrière tendu, sortie filée.

### 3. SOL

[Voir la vidéo](#)

#### **Description de la forme :**

S'établir à l'appui renversé, rouler en avant-bras tendus au siège assis, chandelle, se relever bras tendus au-dessus de la tête, roue latérale à gauche, roue latérale à droite, **roulé en arrière à la station**.

## **NATATION** 10 points

Deux épreuves sont évaluées. Chacune équivaut à 5 points au maximum.

### **1. TECHNIQUE**

50m crawl avec virage culbute départ plongeon.

#### **Description de la forme :**

Départ, phase coulée, coordination et technique de nage, respiration, virage.

### **2. PERFORMANCE**

50m libre selon barème ci-dessous :

*Libre étudiantes*

<b>Temps</b> (secondes)	47	44	41	38	35
<b>Points</b>	1	2	3	4	5

*Libre étudiants*

<b>Temps</b> secondes)	44	41	38	35	32
<b>Points</b>	1	2	3	4	5

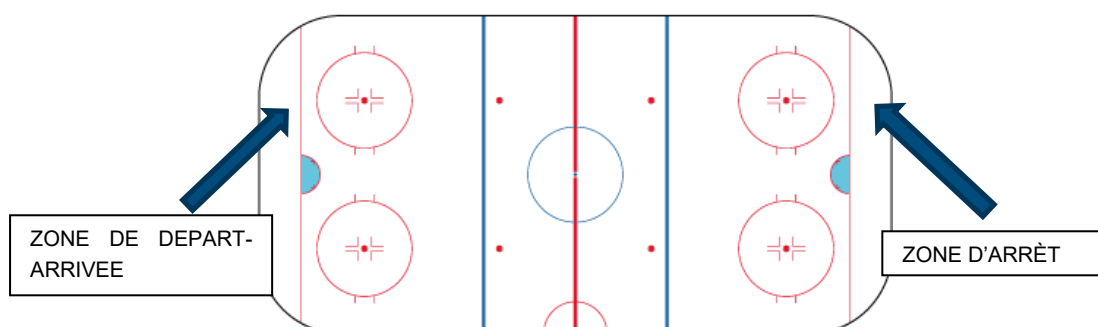
## PATINAGE 10 points

Patins de hockey ou d'artistique. Deux épreuves sont évaluées, chacune équivaut à 5 points au maximum.

### 1. ALLER-RETOUR CHRONOMÉTRÉ

#### Description de la forme :

Effectuer un aller-retour dans un temps limité. Départ dans la zone arrière de la ligne de but. Au signal, patinage en avant, freinage et arrêt derrière la ligne de but opposée, SANS TOUCHER LA BANDE. Retour en patinage en arrière. L'arrêt total dans la zone de départ, SANS TOUCHER LA BANDE, stoppe le chronomètre.



#### Critères d'attribution des points :

Technique de patinage en avant, maîtrise du freinage avant, technique du patinage arrière, maîtrise du freinage en arrière.

**Temps maximum :** 27secondes. Pénalité de 1 point/ 5 secondes supplémentaires.

### 2. MANÈGE AVANT EN 8, PAS CROISÉS

#### Description de la forme :

Prise de carre, faculté à basculer à l'intérieur du cercle, alignement des chevilles, orientation des épaules et du regard, aisance générale.



## JEUX COLLECTIFS 10 points

Deux épreuves sont évaluées, chacune équivaut à 5 points au maximum.

### 1. BASKETBALL

[Voir la vidéo](#)

#### Description de la forme :

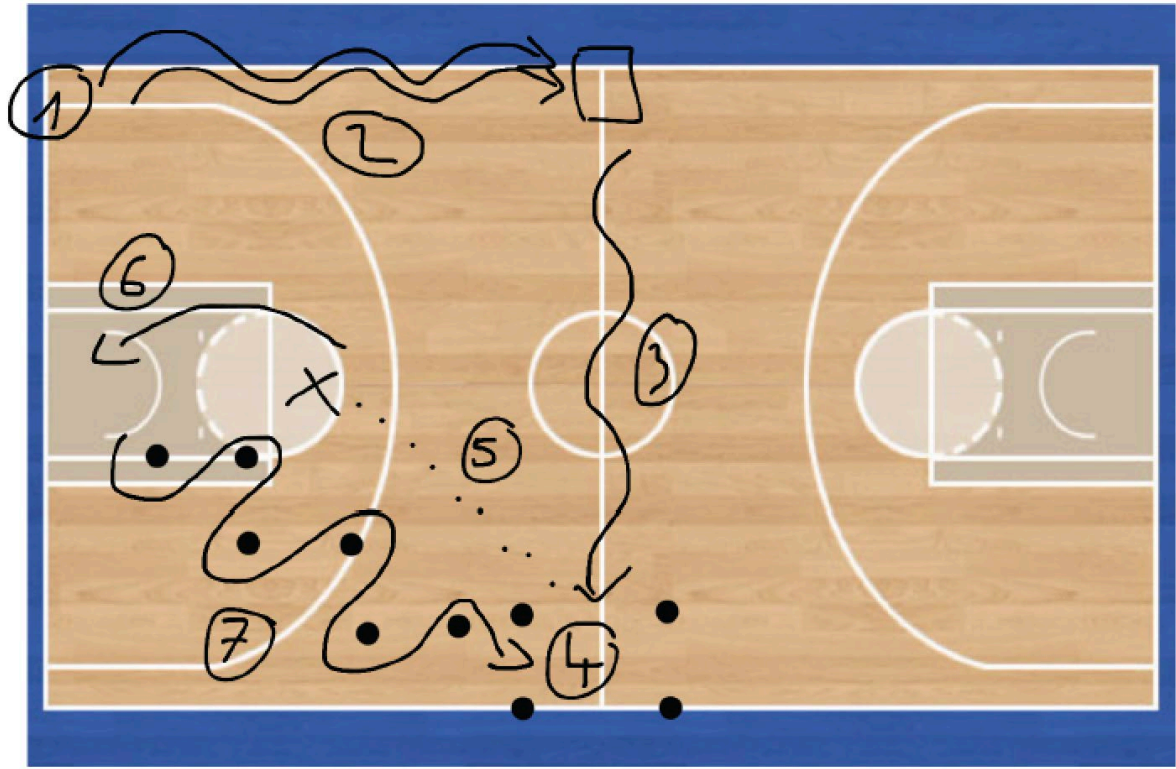
Réalisation d'un parcours chronométré en respectant les règles du basketball.

#### Explications du parcours :

- 1) Débuter avec 5 dribbles sur place (2 balles en simultané). Attention : le chrono commence dès que le premier dribble est effectué.
- 2) Traverser un demi-terrain (2 balles avec dribbles en alternance) et déposer une balle dans le caisson en gardant le dribble avec l'autre main.
- 3) Effectuer une largeur en déplacement arrière avec une balle
- 4) Réaliser 2x la forme 8 autour des pieds tout en restant dans la zone délimitée par les 4 piquets. Attention : recommencer en cas de perte du ballon.
- 5) Faire une passe avec rebond à la personne se trouvant en tête de raquette
- 6) Prendre la balle des mains de cette personne et effectuer un tir en foulée (si nécessaire dribbler pour éviter le « marcher ») avec les empreintes au sol droite-gauche. Attention : le passage au poste suivant nécessite un panier marqué. Dès la deuxième tentative, il n'est plus nécessaire de réaliser un tir en foulée.
- 7) Récupérer la balle après le panier marqué et terminer par le slalom en dribblant de la main droite quand on se déplace à droite et de la main gauche dans l'autre direction.
- 8) Le chronomètre s'arrête dès l'arrivée dans la zone délimitée par les 4 piquets (même endroit que le poste n°4).

Les points suivants sont évalués durant le parcours (maximum 5 points):

Dribbles avec 2 balles (postes 1 et 2)	1pt
Dribbles arrière avec 1 balle (poste 3)	0,5pt
Maniement de ballon (poste 4)	1pt
Passe avec rebond (poste 5)	0,5pt
Tir en foulée (poste 6)	1pt
Rythme et orientation dans le slalom (poste 7)	1pt
Temps maximum : <b>45 secondes pour les hommes/50 sec. pour les femmes</b> . Le temps non respecté entraîne une déduction de 1 point sur le total obtenu.	



## 2. VOLLEYBALL

### [Voir la vidéo](#)

#### **Description de la forme :**

Réalisation d'un parcours chronométré en respectant la technique du volleyball. Temps maximum : 45 secondes. **Au-delà de ce temps, seul 1 point est attribué.**

Les points techniques ci-dessous doivent être réalisés pendant le parcours. Ils sont évalués selon les critères suivants :

- 5 manchettes. Extension du bras, plateau, orientation des épaules.
- 5 passes durant le déplacement. Position des mains, qualité du contact, maîtrise de l'espace.
- 2 attaques réussies. Pas d'appel, synchronisation avec le ballon, geste du bras.
- 1 service par le bas réussi. Transfert de poids, orientation vers l'avant, contact main-ballon.
- 1 service par le haut réussi. Fluidité du geste, contact main-ballon.



## ATHLÉTISME 15 points

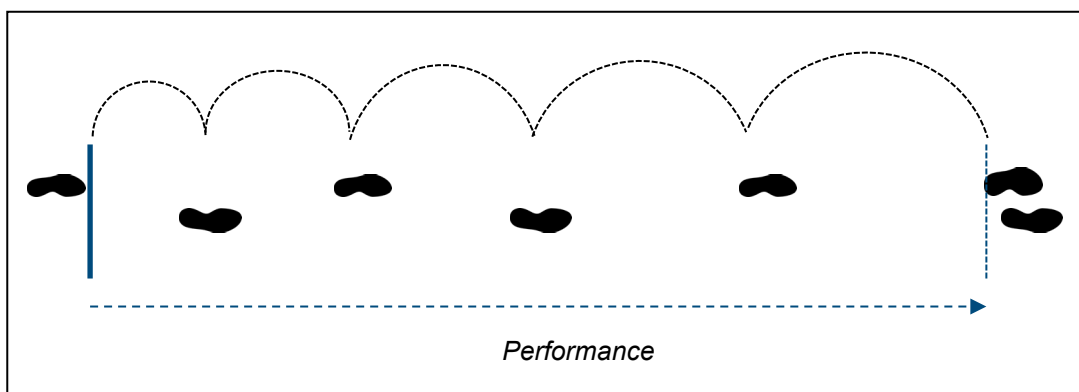
3 épreuves sont évaluées, chacune équivaut à 5 points au maximum.

### 1. MULTIBONDS (1 essai)

#### Description de la forme :

Au départ, le candidat se tient debout 1 pied sur une ligne. Il effectue 5 multi-bonds successifs (changement de pied à chaque saut/ 4 appuis sur 1 pied, 1 réception sur deux pieds sur un tapis de sol.

**Objectif :** Effectuer la distance la plus longue.



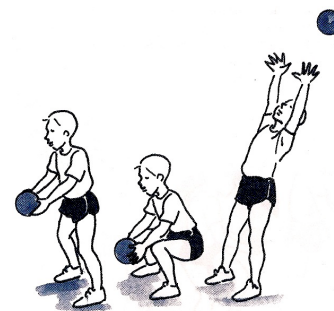
Etudiants	Etudiantes	Points
+ 13.20m.	+ 11m.	5
12.71m -13.20m	10.51m-11m	4
12.21m -12.70m	10.21m-10.50m	3
11.71m -12.20m	9.70m-10.20m	2
Moins 11.71 m	Moins 9.70 m	1

## 2. LANCER (1 essai)

### Description de la forme :

Debout pieds joints et dos à l'aire de lancer, le candidat effectue un jet de médecine-ball par tirade arrière en respectant les 3 critères techniques suivants :

- L'action de poussée des jambes précède celle des bras (1 pt)
- Le médecine-ball est projeté bras tendus, ceux-ci terminant dans le prolongement du corps (1 pt)
- Le corps part dans la direction du lancer, en déséquilibre arrière (1 pt)



Le candidat est autorisé à dépasser la ligne de lancer dès lors que le médecine-ball a quitté les mains de celui-ci.

**Objectif :** Respect des consignes techniques ci-dessus (3 pts) et lancer le plus loin possible (2 pts)

Etudiants (médecine-ball de 3kg)	Etudiantes (médecine-ball de 2 kg)	Points
+ de 17m	+ de 14m	2
+ de 14m	+ de 11m	1

### 3. ENDURANCE Test « Léger » (1 essai)

#### Description de la forme :

Les candidats effectuent des allers-retours jusqu'à épuisement entre deux lignes espacées de 20 mètres à une allure croissante de 0,5 km/h/ chaque minute. Les candidats s'arrêtent lorsqu'ils ne sont plus capables de tenir le rythme de course imposé entre les deux lignes.

**Objectif :** Résister le plus longtemps au rythme de course imposé en effectuant le plus de paliers possible.

### BAREME

Etudiants	Etudiantes	
+14 km/h (paliers 13 et +)	+13 km/h (paliers 11 et +)	5
14 km/h (paliers 12)	13 km/h (paliers 10)	4.5
13.5 km/h (paliers 11)	12.5 km/h (paliers 9)	4
13 km/h (paliers 10)	12 km/h (paliers 8)	3.5
12.5 km/h (paliers 9)	11.5 km/h (paliers 7)	3
12 km/h (paliers 8)	11 km/h (paliers 6)	2.5
11.5 km/h (paliers 7)	10.5 km/h (paliers 5)	2
Moins 11 km/h (-palier 6)	Moins 10 km/h (- palier 4)	1

La direction du SePS  
26.09.2022