

[Tapez ici]

RECUEIL D'EXERCICES

pour l'examen préalable d'aptitudes physiques

**Admission au programme du Baccalauréat
Es Sciences en sciences du sport**

Université de Lausanne – ISSUL

SporTeach en collaboration avec ESSUL



Table des matières

Introduction	3
Athlétisme.....	4
Education du mouvement (chorégraphie)	7
Gymnastique aux agrès	10
Jeux de balle (sports de balle)	18
Natation	29
Remerciements	34

Introduction

SporTeach Association est une association qui organise des cours préparatifs à l'examen préalable d'aptitudes physiques pour l'admission au programme du Baccalauréat universitaire Sciences du sport à l'Université de Lausanne.

Afin de permettre une bonne préparation à cet examen, l'ensemble des disciplines : athlétisme, éducation du mouvement, gymnastique aux agrès, jeux de balle et natation, sont représentées dans le document ci-contre à travers une approche méthodologique.

Ce document se caractérise comme un recueil de conseils et d'exercices d'entraînement non exhaustif qui a pour objectif d'aider les participants dans leur apprentissage des disciplines. Le dossier est accompagné de capsules vidéo démontrant les divers exercices proposés.

Athlétisme

Les principaux **points clés** pour chaque discipline sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans le document *Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf* téléchargeable sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également au document ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Lancer du ballon lourd (médecine ball)

Points clés :

- Utiliser tout l'élan à disposition
- Position de départ : ballon derrière la tête avec les mains sous le ballon, et s'élancer en étant bas sur les jambes
- Pas d'élan : gauche-droite-gauche (ou droite-gauche-droite), les deux derniers pas doivent être rapides
- Utilisation de tout son corps pour le lancer (pas uniquement les bras). Le geste commence des jambes, puis continue par le dos, les bras et les poignets
- Lancer effectué à environ 45° : angle idéal pour combiner hauteur et longueur sur la trajectoire
- Possibilité de s'écraser sur le caisson : en profiter pour poursuivre le geste sans retenu jusqu'à la fin

Exercices méthodologiques :

1. *Lancer avant sans élan* : lancer à deux mains, mains derrière le ballon, le ballon se situe au niveau du torse, commencer le mouvement en poussant sur les jambes puis finir avec les bras, partir en avant à la fin.
2. *Lancer arrière sans élan* : lancer à deux mains, mains sous le ballon, le ballon se situe au niveau du ventre, commencer le mouvement en poussant sur les jambes – continuer avec une flexion arrière du dos – finir avec une flexion des bras, partir en arrière à la fin.
3. *Lancer contre le mur* : lancer à deux mains, mains sous le ballon, le ballon se situe derrière la tête, lancer le ballon contre le mur le plus fort possible.
4. *Lancer avec cibles* : effectuer plusieurs lancers en visant une cible (ex. assiette) à atteindre (éloigner progressivement les cibles une fois qu'elles sont atteintes).

Saut en longueur avec appel sur une jambe

Points clés :

- La technique de saut est personnelle : essayer plusieurs techniques (ex. pieds plus ou moins éloignés) pour trouver sa préférence
- Utilisation des bras pour tirer son corps vers le haut
- Positionner les pieds décalés (pas parallèle) pour dégager plus d'énergie
- Ramener rapidement la jambe arrière après l'élévation
- Trajectoire d'environ 45° : angle idéal pour combiner hauteur et longueur au saut

Exercices méthodologiques :

1. Il faut répéter encore et encore les sauts pour trouver la technique adéquate et la détente. Ci-dessous, quelques exemples d'exercices de pliométrie et force de jambe pour varier l'entraînement.
2. *Corde à sauter* : pieds joints, sur un pied.
3. *Squat jump* : avec ou sans poids supplémentaires.
4. *Fente* : descendre en fente et effectuer un retour explosif.
5. *Squat départ assis* : position assise avec appui sur une jambe, se lever et sauter.

Course de haies

Points clés :

- *Préalable* : En premier lieu, effectuer un passage chronométré des haies comme à l'examen. Si la note obtenue est ≥ 5 malgré une technique incorrecte, il n'y a pas lieu de modifier sa manière de courir car cela nécessite du temps. Intérêt à travailler sur l'action des pieds : la pose du pied avant la haie (pas trop proche pour permettre une trajectoire rasante avec la haie), la pose du pied à l'atterrissage (ne pas s'affaisser et chercher à relancer directement).
- *Important* : le passage de la haie doit être rasant, il ne faut pas effectuer des sauts de cabri. Le but étant de trouver la hauteur la plus basse pour franchir la haie.
- Chercher à se pencher en avant lors du passage de la haie
- Pose du pied à 1m – 1.5m de la haie pour permettre une trajectoire rasante

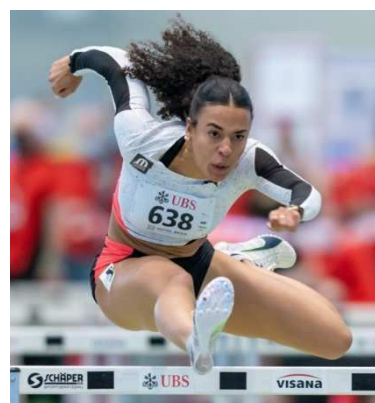


Figure 1 : technique et position pour le franchissement d'une haie

Exercices méthodologiques :

1. Exercice jambe d'attaque : poser une haie contre le mur, attaquer correctement (montée de genou puis extension de la jambe) et poser le pied contre le mur.

2. Exercice uniquement jambe d'attaque : poser des haies sur piste (ou salle), le but est de passer la jambe par-dessus la haie, et la jambe de retour passe à côté.
3. Exercice uniquement jambe de retour : poser des haies sur piste (ou salle), le but est de passer la jambe d'attaque sur le côté, et la jambe de retour par-dessus la haie (ouverture de la hanche, inclinaison horizontale de la jambe, chercher à ramener le talon vers les fesses).
 - 3.1 Possibilité de mettre de petites haies (ou briques) sur le côté pour effectuer un petit saut avec la jambe d'attaque.
4. Placer des assiettes à 1m – 1m50 de la haie pour effectuer le dernier pas à bonne distance de la haie.

Course de 3'000 mètres

Exercices méthodologiques

1. *Cf. Document « Entraînement 3000m »*

Education du mouvement (chorégraphie)

Les principaux **points clés** pour la chorégraphie sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans le document *Critères_évaluation_5_disciplines_2021.pdf* téléchargeable sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également au document ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Interprétation d'une suite en musique avec corde à sauter

Choix de la musique : La musique doit faire entre 50 et 70 secondes. Privilégiez une musique avec des changements de rythme, avec un tempo assez soutenu pour avoir une chorégraphie rythmée, avec des changements de cadence. Ça sera plus agréable à regarder et plus facile à construire.

Chorégraphie avec corde à sauter : Vous pouvez trouver une corde à sauter en polypropylène ou en chanvre dans des magasins de sport, comme décathlon, au rayon gymnastique ou au rayon escalade, et couper votre corde à sauter à la bonne taille : debout, avec les pieds joints au milieu de la corde, les 2 extrémités tirées jusque sous les aisselles. Faites des nœuds aux 2 bouts de la corde, elle sera plus manipulable comme ça.

Éléments imposés :

1. Utiliser les 3 plans (sagittal, frontal et transversal) : les sauts à la corde sont typiquement dans le plan sagittal, donc dès que vous faites des sauts, en avant ou en arrière, ce critère est rempli. Pour les plans transversal et frontal, les mouvements avec la corde seront plutôt avec la corde pliée en 2 en faisant des rotations (pas des sauts à la corde) (figure 2).
2. Manier la corde ouvert, tenue en son milieu ou à une extrémité : l'important dans la tenue de la corde, c'est qu'elle ne soit pas « flasque », qu'elle ait assez de force donnée par les mouvements pour qu'elle soit contrôlée et tenue. Si votre corde est flasque ou à l'inverse qu'elle ait trop de force, cela se verra et vous la contrôlerez moins bien.
3. Effectuer au moins 4 formes de pas et sauts différents dont un déplacement latéral (galop) : se référer au tableau ci-dessous (figure 3).
4. Lancer et attraper : On peut lancer la corde d'une main ou avec les deux. On peut l'attraper par les extrémités, avec une ou deux mains, par un bout, au milieu. C'est aussi possible avec une

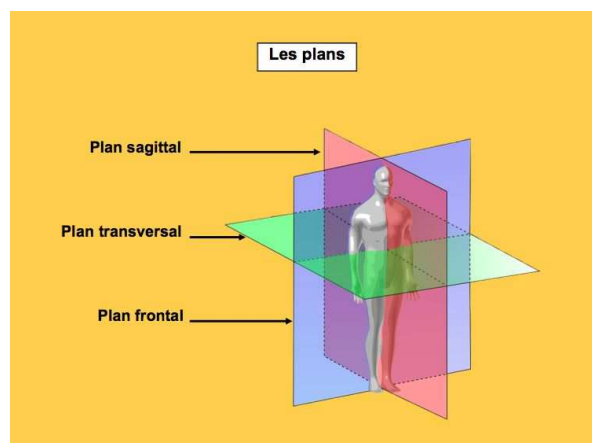


Figure 2 : les 3 plans anatomiques des mouvements humains

autre partie du corps. C'est intéressant de lancer l'engin et faire un mouvement avant de le rattraper. Ne prenez pas trop de risque si vous maîtrisez mal un élément, faites plutôt quelque chose de plus simple en assurant le rattrapage !

- Sauter à la corde avec rotation de la corde en avant et en arrière : Les rotations de la corde sont exécutées à l'endroit, à l'envers ou latéralement. La rotation de la corde peut être lente (deux sauts à chaque tour), normale (un saut à chaque tour) et rapide (un saut pour deux tours de corde). Vous pouvez aussi vous déplacer en sautant à la corde : rester 30sec quasiment sur place en variant les sauts avant, arrière, bras croisés, etc. l'utilisation de l'espace n'est pas remplie, et c'est long à regarder.

	Pas neutres (praticable sur des mesures à temps pairs ou impairs)
Marche	Passage successif d'une jambe sur l'autre avec déplacement de la jambe libre. Il y a toujours un pied en contact avec le sol.
Course	Passage d'un pied sur l'autre comportant après chaque appui une phase de suspension
Galop	Un pas de marche suivi d'un pas de course, donc d'une phase de vol. L'enchaînement de plusieurs pas de galop implique que chaque jambe reproduit le même pas (la jambe d'appel reste la même)
Marché - sautillé	Un pas de marche et appel (élévation); retomber sur le même pied et enchaîner de même avec l'autre jambe (le pied d'appel change à chaque pas)
Rompu	Un pas, puis fermer avec l'autre pied (position jointe)
Chassé	Un pas et élévation; venir chasser avec l'autre pied et retomber en appui sur celui-ci. En enchaînement, c'est toujours le même pied qui engage le pas
Croisé	Marche en déplacement latéral. On peut croiser par-devant ou par-derrrière la jambe d'appui

Figure 3 : les différentes formes de pas en corde à sauter

Interprétation d'une suite en musique avec balle ou corde à sauter

Choix de la musique : Les conseils pour le choix de la musique restent les mêmes que mentionnés ci-dessus pour la corde.

Chorégraphie avec une balle : Le choix de la balle se fait en fonction de la balle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise : un ballon de volleyball, basketball, de football, une balle de gymnastique, etc.

Éléments imposés :

- Faire rouler la balle sur le corps ou sur les segments : On peut faire rouler le ballon sur le corps : bras, jambes, entre les avant-bras et les mains, entre les mains, sur le dos, etc. attention à ce que la balle soit fluide durant le roulé, pas qu'elle rebondisse.
- Faire rouler la balle sur le sol : en étant assis et faisant rouler la balle autour de soi, ou d'une jambe à l'autre. Ou en se déplaçant, on peut tout à fait faire rouler la balle dans la même direction que nous pendant qu'on effectue un mouvement (des pas de déplacement, un saut, une roue) puis on récupère la balle avec la main, le pied, en étant assis, etc.
- Faire rebondir l'engin sur le corps et/ou le sol : sur le sol, on peut varier les rythmes de rebondis, faire rebondir la balle en avant et devoir aller la chercher en effectuant un mouvement (un saut, une roulade avant, un déplacement original). On peut aussi faire rebondir la balle à plusieurs reprises, proche de nous, en se déplaçant avec des sautillés, des pas chassés, etc. Sur le corps, on

peut faire rebondir la balle sur les jambes, le bras, la tête, les mains (de style manchette au volleyball), les pieds (jonglage en football).

4. Lancer et attraper : On peut lancer la balle d'une main ou avec les deux. C'est aussi possible avec une autre partie du corps. N'hésitez pas à lancer, faire un mouvement et ensuite rattrapez l'engin. Ne prenez pas trop de risque si vous maîtrisez mal un élément, faites plutôt quelque chose de plus simple en assurant le rattrapage !
5. Maintenir l'engin en équilibre : dans le creux du dos, sur un doigt (comme au basketball), sur un pied, etc. les combinaisons sont très variées, soyez créatifs !

Critères supplémentaires

Si vous prenez la corde ou la balle, ces éléments sont aussi pris en compte dans votre note :

- Manier l'engin : il faudrait éviter de trop prendre l'engin d'une ou des 2 mains et faire des mouvements dans lesquels on ne l'utilise pas. Faites-le rouler, lancer, attraper, rebondir, tourner, etc. le jury aimerait voir que vous maîtrisez l'engin et que vous utilisez tout son potentiel. Soyez créatif !
- Utilisez l'espace à disposition. Beaucoup de personnes ne se déplacent pas assez durant la chorée et c'est dommage. Vous pouvez aller en diagonal, faire des demi-cercles, aller en avant ou en arrière, de côté, etc. N'oubliez pas d'aller dans les bords ou dans les coins, la salle ne se résume pas au cercle central. Cela donnera plus de rythme et d'amplitude générale à votre chorégraphie !
- Et essayez de ne pas tout le temps être face au public, vous pouvez utiliser toutes les directions de la salle dans vos mouvements et vos déplacements.
- N'hésitez pas à remplir plusieurs critères en même temps dans un mouvement : lancer l'engin, faire une série de pas ou un saut, rattraper l'engin. Faites une série de mouvements dans les 3 plans différents. Il y a une infinité de possibilité.
- Faites attention à votre tenue du corps ! Le jury regardera ça aussi : essayer de faire des pointes de pied (vous serez à pieds nus ou en chaussures de gymnastique), tenez vos bras tendus, lever la tête, fermer les pieds quand vous êtes en position statique, ne faites pas de petits pas brouillons, etc. Et si vous souriez et apporter une touche artistique durant votre chorégraphie, le jury sera ravi !

Gymnastique aux agrès

Les principaux **points clés** pour chaque engin sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans le document *Criteres_evaluation_5_disciplines.pdf* téléchargeable sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également au document ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Prérequis

L'examen de gymnastique aux agrès est connu pour sa difficulté. Il est préférable de prendre du temps pour s'entraîner, et ce, assez tôt. Les éléments demandés nécessitent une charge de travail non négligeable.

Lors de l'examen, exécuter l'élément demandé n'est pas forcément gage de bonne réussite. Il faut le réussir juste techniquement, et avec une certaine esthétique : la tenue du corps, les pointes de pied ou les chutes sont également notées par les juges.

La gymnastique aux agrès est une pratique qui demande une bonne condition physique, notamment en force et souplesse. Ci-dessous, un petit rappel des positions de base et quelques exercices pour préparer la condition physique.

Positions de base (C+ / C- / I) :

- *Position C+ :* faire attention au creux dans le dos (rétroversion du bassin). Maintenir le contact du dos avec le sol. Commencer en petite boule et se tendre progressivement
- *Position C- :* se coucher sur le ventre. Les bras sont tendus et collés aux oreilles. Monter les épaules et les pieds. Les jambes sont serrées, tendus avec la pointe de pied. On serre les fesses également.
- *Position I :* debout, tendre les bras aux oreilles et pousser dans les épaules (vouloir toucher le plafond). Rétroversion du bassin (rentre le ventre et les fesses).

Exercices – stabilité du corps :

1. Utiliser les engins pour faire de la musculation
2. Traction sur les anneaux en concentrique et en excentrique
3. Tenir le plus longtemps possible en traction sur les anneaux / sur la barre fixe
4. Se suspendre aux espaliers et monter les jambes tendues le plus haut possible (ou avec les jambes pliées dans un premier temps)

Exercices – souplesse :

1. Étirer l'arrière des jambes (ischios-jambiers)
2. Écartement faciale

3. Se mettre face à un mur avec les jambes écartées et essayer de se coller de plus en plus.
4. En position debout, poser les mains par terre à plat à côté des pieds. Tendre les jambes le plus possible tout en gardant les mains à plat sur le sol

Sol

Bougie

Points clés :

- Tirer les talons pour se remonter
- Maintenir les fesses le plus haut et le plus longtemps possible
- Aller chercher loin avec les pieds
- Fléchir les jambes au dernier moment

Exercices méthodologiques :

1. Il faut de la répétition et du gainage.
2. S'entraîner en faisant une bougie avec les bras en haut (collés aux oreilles).

Stand

Points clés :

- Allonger le premier pas et les bras
- Position de départ déjà correcte, c'est-à-dire avec les bras bien tendus et collés aux oreilles

Exercices méthodologiques :

1. Stand face ou dos au mur (possible de le faire régulièrement à la maison). Se concentrer sur l'alignement du corps, serrer les fesses, rentrer le ventre (rétroversion du bassin).
2. Se mettre face au mur les jambes groupées, et tendre une jambe après l'autre. Les hanches restent bien alignées au-dessus des épaules.
3. Prendre une Theraband, attacher une extrémité aux espaliers (tout en bas) et une autre à la cheville (celle de la jambe arrière), puis s'éloigner des espaliers afin que la Theraband soit tendue. La Theraband demande de mettre de la force dans jambe.

Roulade avant et saut extension 360°

Points clés :

- Le 360° est un saut, il faut donc sauter le plus haut possible, les juges apprécient la hauteur donnée aux sauts

Exercices méthodologiques :

1. Roulade sur un plan incliné. Mettre un Reuther sous un petit tapis.

2. Mettre un banc avec un petit tapis. Se mettre en petite boule sur les genoux sur le banc. Poser les mains sous le banc pour bien rouler sur la nuque. Permet de comprendre l'ouverture.
3. 360 : partir depuis une hauteur (un banc, un haut de caisson, des tapis, une marche d'escalier, etc.). Exercer d'abord $\frac{1}{4}$ puis $\frac{1}{2}$ puis 1 (essayer dans l'autre sens également).

Roue

Points clés :

- Rythme régulier (pas de saccades)
- Ordre de poses : départ pied – main 1 – main 2 – pied 1 – pied 2
- La première jambe (jambe d'appel) donne beaucoup de force
- Regarder devant-soi (pas le sol)
- Le bras passe par-dessus l'oreille et la jambe suis le même mouvement (ne pas couper le fromage)

Exercices méthodologiques :

1. Construire un escalier avec des éléments de caisson ou des petits tapis (ex. 1 petit tapis, 2 petits tapis, 4-5 petits tapis). Partir depuis en haut (attention à l'élan et à la vitesse).
2. Faire des roues sur une ligne.
3. Faire des roues face à un mur ou un chariot avec un gros tapis.
4. Enchaîner plusieurs roues à la suite.
5. Allonger la première main. La première main doit se poser le plus loin possible. Mettre un petit tapis et laisser un trou avant le deuxième petit tapi. Le but est de franchir le plus grand trou possible sans mettre la main par terre.

Streuli

Points clés :

- Prérequis : roulade arrière
- Regarder ses pieds, rentrer la tête, mettre une paire de chaussettes pliée sous le menton (elle ne doit pas tomber lors de l'exercice)
- Dynamisme !
- Venir chercher le sol rapidement avec les mains

Exercices méthodologiques :

1. Superposer deux tapis de 16, et mettre un petit tapis au bout. Commencer la roulade arrière sur les tapis de 16 et finir la roulade arrière en posant les mains sur le petit tapis, puis élever le corps à la verticale comme le streuli.
2. Travailler l'énergie des bras et du bassin. Roulade arrière en positionnant les mains correctement vers les oreilles et ouvrir les hanches de manière à se mettre en position bougie (sans faire le streuli), s'arrêter à la bougie. Si le corps se soulève légèrement du sol, le mouvement est juste.
3. Plan incliné avec le Reuther. Mettre un Reuther sous un petit tapis et faire le streuli dans la pente.
4. Accrocher un tapis de 16 contre les espaliers. Mesurer la distance en faisant une roulade arrière. Faire le streuli en partant dos au tapis et finir le ventre coller au tapis (permet une ouverture verticale).

Anneaux balançant

Balancer sur place (C+ / C-)

Points clés :

- Être suspendu, ne pas mettre de force dans les épaules ou les biceps
- Le travail se fait dans les épaules ! Pas les jambes qui partent au plafond
- Fermeture des épaules. Rentrer la poitrine (arrondir le dos), et rapprocher les épaules au max
- Ouverture des épaules. Serrer les omoplates et bomber le torse
- Ne pas casser l'angle avec les hanches. Rester comme un bâton (gainage absolu du tronc)
- Alternance de C+ et C- (comme au sol)

Balancer aux anneaux

Points clés :

- Être suspendu, ne pas mettre de force dans les épaules ou les biceps
- Mettre une ligne sous les anneaux et taper toujours un pied devant et un pied derrière la ligne (à l'aller et au retour !)
- Position « Nike » devant : ce sont les pieds qui montent et non pas les hanches. Ne pas laisser tomber les fesses
- En arrière, rentrer le ventre. Regarder l'endroit où taper avec les pieds
- Rythme : pied – pied – shoot devant (« tadam shoot »), et pied – pied – shoot derrière (« tadam shoot »)

Traction

Points clés :

- Ne pas tirer la tête vers l'arrière
- Attendre le point mort (pas besoin de se précipiter)
- Être gainé
- Garder les coudes serrés
- Lors de la descente, donner de l'élan pour continuer le balancer, ne pas simplement se laisser tomber. Tirer les talons vers l'arrière et shooter (imaginer une balle qu'on doit shooter). S'allonger en arrière

Demi-tour

Points clés :

- Être patient, finir son balancer puis tourner au point mort
- Tourner d'un coup sec

Exercices méthodologiques :

1. Mettre deux hauts de caissons écartés pour avoir les pieds sur un caisson les épaules sur un autre. Faire des demi-tours en maintenant le gainage.
2. C+ / C- au sol et faire partir la rotation depuis les pieds.

Sortie dans le balancer arrière

Points clés :

- Être patient, finir le balancer arrière avant de sortir
- Ne pas simplement lâcher les anneaux, donner un petit élan

Exercices méthodologiques :

1. Prendre une médecine ball et se positionner debout face au mur. Prendre la balle avec les bras tendus en position C- et lancer la balle énergiquement contre le mur. Garder les bras tendus. Terminer en position C+.

Saut

Saut extension – atterrissage sur le caisson

Points clés :

- Ne pas prendre trop d'élan

- Dernier pas avant le trampoline à environ 2m (pour s'aider mettre un petit tapis en longueur devant le trampoline)
- Position dans le trampoline : bras devant soit plier au niveau de la poitrine, puis monter les bras pour permettre une plus grande élévation

Exercices méthodologiques :

1. Faire des sauts extension sur un Reuther

Stand – atterrissage couché

Points clés :

- Tout le corps arrive en même temps (position I), il ne faut pas sortir les fesses (casser au niveau des hanches)
- Rentrer la tête, mettre une paire de chaussette sous le menton
- Il s'agit d'un stand bloqué (marqué), puis dans un deuxième temps on tombe sur le tapis

Exercices méthodologiques :

1. Cf. exercices de stand au sol

Saut extension 360°

Points clés :

- Prendre peu d'élan
- Image du tir bouchon
- Possibilité de baisser la main sur la hanche opposée et conserver l'autre bras en haut (selon dans quel sens on tourne)

Exercices méthodologiques :

1. Cf. exercices de 360° au sol

Barre fixe

Montée du ventre

Points clés :

- Ne pas tirer la tête en arrière (on peut toujours mettre une paire de chaussettes sous le menton)
- Plier les bras et les garder pliés, puis amener le ventre à la barre
- Un pas d'élan suffit

Exercices méthodologiques :

1. Mettre un caisson / Reuther / ou tout autre objet qui permet de créer une marche pour se propulser. Le mettre devant la barre à une bonne distance (dépend de chacun).
2. Faire avec de l'aide. La deuxième personne vient appuyer au bas du dos pour aider à coller le ventre à la barre.

Sortie arrière

Points clés :

- Bloquer les épaules au-dessus de la barre, c'est-à-dire qu'elles ne doivent pas reculer au moment où on prend l'élan

Exercices méthodologiques :

1. Mettre des barres parallèles derrière la barre fixe avec un petit tapis par-dessus les barres parallèles. Le but est de shooter le petit tapis avec les pieds.
2. Mettre deux caissons (plus hauts que la barre) à côté de la barre. Se mettre à l'appui sur la barre entre les deux caissons. Prendre l'élan et poser les pieds sur les caissons.

Bascule

Points clés :

- Les bras restent tendus du début jusqu'à la fin
- Aller chercher loin devant lors de l'élan (s'allonger)
- Ramener les chevilles à la barre et non pas les tibias ou les genoux (se laisser « suspendre »)
- Image d'enfiler un pantalon pour l'ouverture
- Regarder ses pieds, afin de ne pas tirer la tête en arrière

Exercices méthodologiques :

1. Mimer la bascule au sol : se coucher au sol sur le dos avec les bras tendus. Ramener les pieds au niveau des mains (où on est censé tenir la barre fixe). Effectuer l'ouverture énergétiquement en conservant les bras tendus (ils glissent le long des jambes).
2. Accrocher deux barres fixes espacées : se suspendre bras tendus à la première barre, avec les jambes qui passent entre les barres. Ouverture dynamique au niveau des hanches pour monter.
3. Caisson mis en avant de la barre fixe : se coucher dessous en laissant les épaules dans le vide, les bras sont tendus et les mains tiennent la barre. Avec l'aide d'un camarade, ramener les pieds à la barre, puis monter à la bascule. Le camarade aide en poussant au niveau du dos.

Sortie filée

Points clés :

- Au début, les bras restent tendus, ils se plient uniquement pour passer sous la barre
- Coller ses hanches à la barre le plus longtemps possible

Exercices méthodologiques

1. Faire depuis le sol en donnant de l'élan avec un petit saut.
2. Travail à deux : tenir les hanches de son camarade pour rester collé à la barre le plus longtemps possible. L'accompagner dans le mouvement jusqu'à la fin.
3. Mettre un petit obstacle pour chercher la hauteur à la sortie (une corde, une petite haie).

Barres parallèles

Entrée faciale

Points clés :

- Bloquer les coudes. Essayer de tourner l'avant-bras pour que le creux du coude « regarde devant »
- Derrière, les pieds doivent être à la hauteur des épaules
- Regarder en avant (entre devant-soi et le plafond). En arrière, regarder le sol

Exercices méthodologiques :

1. Se mettre directement sur le Reuther et sauter pied joint en avant. Aller chercher loin devant avec les mains (faire une légère glissade sur les barres).
2. Se mettre en appuis facial sur le sol. Un camarade vient soulever les pieds et les épaules ne doivent pas bouger.

Poser les pieds

Points clés :

- Serrer les fesses et monter les hanches. Être entièrement droit
- Regarder entre le plafond et devant-soi

Sortie latérale ¼

Points clés :

- Attacher des cordes à sauter dans le prolongement des barres parallèles. Se mettre au bout et faire l'exercice comme si les cordes étaient les barres parallèles. Permet de ne pas avoir peur de se taper les pieds.

Jeux de balle (sports de balle)

Basketball

Les principaux **points clés** pour le basketball sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans les documents *Bareme_Examen_Prealable_Basket.pdf*, et *Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf*, téléchargeables sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Bareme_Examen_Prealable_Basket.pdf

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également aux documents ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Slalom

Points clés :

- Toujours la main la plus éloignée de la chaise qui dribble (ex. je me dirige vers la gauche, la chaise est à ma droite alors je dribble de la main gauche)
- Jambes fléchies avec la balle qui ne monte pas plus haut que les hanches
- Changement de vitesse après chaque chaise (accélération – ralentissement – accélération). Repousser chaque fois avec le pied extérieur pour changer de direction
- Ne jamais regarder sa balle quand on dribble ! Regarder devant soi

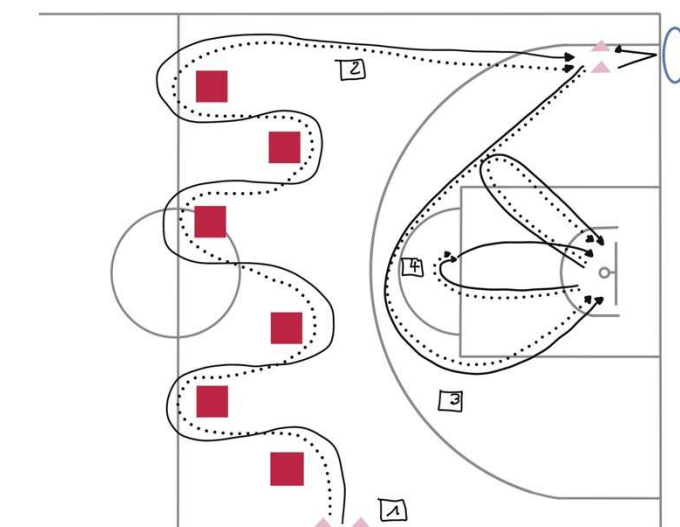


Figure 4 : Parcours de l'examen de basketball. Le trait plein correspond à la trajectoire de la balle, le trait discontinu correspond à la course du joueur

Exercices méthodologiques :

1. A l'arrêt, légèrement fléchi au niveau des jambes, dribbler sur le côté. La main doit être souple : elle pousse la balle vers le sol (les doigts pointent le sol), puis elle amortit directement en remontant à la position initiale. Le bras fait un mouvement de piston (flexion – extension au niveau du coude). Entraîner également la main gauche !
 - 1.1 *Variantes* : Dribbler avec deux ballons et rebonds simultanés, dribbler avec deux ballons et rebonds alternés.

Passe

Points clés

- La passe part de la hauteur de la poitrine. Les mains se positionnent derrière la balle
- Mouvement de piston des bras. Les Paumes finissent vers l'extérieur à la fin de la passe (le ballon doit tourner vers l'arrière)
- Avancer un pied en même temps que l'on fait la passe

Exercices méthodologiques :

1. Par deux, s'entraîner à faire des passes à hauteur de poitrine en pensant aux points évoqués auparavant. Si la balle n'arrive pas à la bonne hauteur, le geste n'est pas correct. La deuxième personne contrôle si la balle a bien tourné vers l'arrière lors de la passe.

Tir en foulée

Points clés :

- Il s'agit d'un « 2 pas » et non d'un « 3 pas », donc une fois que l'on a arrêté de dribbler, on ne peut faire que 2 pas supplémentaires sans dribble (attention au marcher !)
- A droite les deux pas sont : droite- gauche et donc le dernier dribble se fait simultanément à la pose du pied gauche
- A gauche les deux pas sont : gauche – droite et donc le dernier dribble se fait simultanément à la pose du pied droit
- Le ballon est déposé dans le panier par la main droite sur le côté droite, et par la main gauche sur le côté gauche
- Lorsque d'un tir en foulé, le genou monte le plus haut possible en même temps que le bras de tir pour essayer de lâcher le ballon à la position la plus haute possible
- Il faut regarder le panier lors de la réalisation du tir en foulée
- Pour augmenter les chances que le ballon entre dans le panier, viser le coin du petit carré sur le panneau

Exercices méthodologiques :

1. Mettre un cerceau sous le panier (représentatif du dernier pas) : commencer dans le cerceau et effectuer la fin du tir en foulé avec un appui. Chercher à bien monter la main et le genou.
 - 1.1 *Suite* : mettre 2 cerceaux à 45° du panier (couleur différente selon les pieds d'appui), et effectuer un tir en foulée avec deux appuis.
 - 1.2 *Suite* : Mettre 3 cerceaux à 45° du panier (couleur différente selon les pieds d'appui), et effectuer un tir en foulée avec les trois appuis.
 - 1.3 *Variante* : Possibilité de mettre une petite haie après le dernier cerceau pour obliger à chercher la hauteur lors du saut.
2. Mettre des piquets sur la ligne des 3pts (1 à droite et 1 à gauche, à 45° du panier), ainsi que des petits plots « repères » pour savoir où poser son dernier dribble et où faire ses deux pas.

Lancer franc

Points clés :

- Les appuis sont très importants ! ouverture des pieds larges d'épaule, le pied du côté de la balle peut être légèrement en avant et doit être face au cercle
- Le mouvement est fluide et se base sur l'alignement du genou, du coude et du poignet. Le mouvement commence des jambes et finit au poignet
- Le ballon doit effectuer une rotation en vol vers l'arrière, ce qui est représentatif d'un bon fouetté (cassé) du poignet
- La main d'appui maintient le ballon dans l'axe du lancer et finit à la même hauteur que la main de lancer
- La finition du shoot doit être au-dessus de la tête (pas en-dessous)

Exercices méthodologiques :

1. Étant donné que le lancer franc est un exercice très technique, il demande de la répétition. Le meilleur exercice reste donc de développer une technique de shoot qui nous est effective et agréable. Pour cela il suffit de poser la balle au sol devant soi et de venir mettre sa main forte (ex. droite si droitier) dessus le ballon et la main gauche sur le côté. Si on regarde les pouces, ils doivent former un « T ». Un fois les mains bien positionnées, armer le tir en amenant la balle en dessus de la tête (ou légèrement plus bas si vous manquez de force) puis tirer. Répéter ce mouvement jusqu'à ce que la gestuelle devienne automatique.

Football

Les principaux **points clés** pour le football sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans les documents *Bareme_Examen_Prealable_Football_Hommes*, *Bareme_Examen_Prealable_Football_Femmes*, et *Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf*, téléchargeables sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Bar%c3%a8me_Examen_Pr%c3%a9alable_Football_Hommes.pdf

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Bar%c3%a8me_Examen_Pr%c3%a9alable_Football_Femmes.pdf

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également aux documents ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Conduite de balle

Points clés : La réussite du slalom dépend d'une bonne réalisation technique de la conduite de balle, ainsi que d'un bon rythme. Techniquement, la bonne surface du pied doit être utilisée pour passer les cônes, le ballon est contrôlé et à proximité, et l'utilisation des deux pieds est encouragée. La technique s'accompagne d'une certaine vitesse d'exécution, tout en conservant le contrôle de la balle.

- Utilisation alternée des deux pieds : uniquement intérieur/extérieur, ou les deux.
- Plat du pied (intérieur du pied) : bon équilibre requis avec le pied d'appui, jambe légèrement ouverte et en avant, pied d'appui dirigé dans la direction souhaitée, plat du pied perpendiculaire à la direction souhaitée. Utilisation de l'intérieur du pied droit pour passer à gauche du cône, utilisation de l'intérieur du pied gauche pour passer à droite du cône.
- Extérieur du pied : bonne stabilité/équilibre avec le pied d'appui, toucher le ballon vers le petit orteil, jambe légèrement fermée et en avant, pied d'appui dirigé dans la direction souhaitée. Utilisation de l'extérieur du pied droit pour passer à droite du cône, utilisation de l'extérieur du pied gauche pour passer à gauche du cône.
- Conserver la balle à proximité de son jeu de pied. Effectuer de petites touches sur la balle pour la maintenir sous contrôle.

Exercices méthodologiques :

1. *Déplacement latérale* : conduire le ballon sur quelques mètres, déplacer le ballon avec une surface de pied définie (intérieur ou extérieur). La balle doit rester sur la ligne et proche du pied.
2. *Déplacement en ligne droite* : conduire le ballon vers l'avant sur quelques mètres, déplacer le ballon avec une surface de pied définie (intérieur ou extérieur). La balle doit rester sur la ligne et proche du pied.
 - 2.1 *Variante* : rajouter des assiettes sur la ligne. Tourner autour (varier le sens) puis continuer la conduite de balle sur la ligne. Favoriser l'intérieur du pied pour tourner autour de l'obstacle.

3. *Slalom analytique* : effectuer un slalom avec différents parcours (diagonal, ligne droite, étoile, rond, carré, etc.), obstacles (assiettes, cônes, piquets, cerceaux, etc.) ou espace (distance entre obstacles).

Débutez les exercices avec le pied fort et à faible vitesse afin de privilégier la technique. Une fois maîtrisé, entraînez également le pied gauche, et essayez d'augmenter le rythme tout en conservant une bonne technique (rappel : le parcours est chronométré).

Passé et contrôle orienté

Points clés : La réussite de l'enchaînement passe-contrôle dépend de la qualité technique des gestes : soit la gestuelle, le dosage et la précision. La réalisation de la passe demande un bon positionnement et une bonne stabilité du corps afin d'effectuer une passe sèche, précise et ras-terre. Le contrôle demande également un bon positionnement et une bonne stabilité pour permettre l'orientation de la balle tout en la conservant à proximité de son jeu de pied. La réalisation du contrôle est d'autant plus facilitée par la réalisation d'une passe correcte au préalable.

Technique – la passe :

- Pied d'appui ancré dans le sol pour permettre un bon équilibre. La pointe du pied est en direction de la cible à atteindre (le banc). Le pied d'appui se situe à 5-10cm du ballon, à écart structurel de la hanche.
- La passe s'effectue avec le plat du pied (intérieur du pied). Venir frapper perpendiculairement au centre du ballon avec la surface du pied. Ouverture de la hanche pour permettre une meilleure rotation du pied.
- Le mouvement part de la hanche (flexion), puis est suivi par une légère extension au niveau du genou pour venir frapper le ballon. Les bras prennent une position opposée à leur jambe respective, puis le haut du corps effectue une contre-rotation par rapport aux membres inférieurs pour conserver un bon équilibre. Le haut du corps légèrement penché vers l'avant pour éviter que la balle décolle.

Technique – le contrôle orienté :

- Pied d'appui ancré dans le sol pour permettre un bon équilibre. La pointe du pied est dirigée à 45° vers le côté ciblé. Le pied d'appui se situe à 5-10cm du ballon, à écart structurel de la hanche.
- Le pied de travail se met en opposition à la balle. Le plat du pied est favorisé, et se positionne à 45° de la balle. Le pied est légèrement avancé pour permettre un meilleur contrôle sur la balle, et la jambe effectue un mouvement de « ramener » pour pousser la balle dans la direction souhaitée.

Exercices méthodologiques :

1. *Imitation de la passe* : imitation du geste dans le vide sans ballon, bien effectuer le mouvement de la jambe avec la contre-rotation du haut du corps.
 - 1.1 *Variante* : poser un ballon proche du mur, taper doucement dedans en visant bien le milieu de la balle afin de le bloquer contre le mur.

2. *Passer contre mur/avec camarade* : à proximité d'un mur/camarade, effectuer des petites passes continues sans contrôle contre le mur, garder la maîtrise du ballon.
3. *Passer-contrôle simple* : passer contre le mur et effectuer un contrôle, la balle doit rester face à vous, à proximité, et dans la surface délimitée. Attention à diriger le pied d'appui vers l'avant, plat du pied perpendiculaire à la balle, pied légèrement en avant et avoir un mouvement souple de la jambe (amortir la balle).
 - 3.1 *Passer-contrôle orienté* : passer contre le mur et effectuer un contrôle orienté à travers une porte.
4. *Enchaînement passer-contrôle orienté* : enchaîner passes contre un mur et contrôles orientés (utilisation des deux pieds).

Débuter les exercices avec le pied fort, puis entraînez également le mauvais pied. Lors du passage, le côté désigné demanderait un contrôle orienté à droite, ou à gauche.

Frappe

Points clés : La réalisation de la frappe est comparable à celle de la passe. Lors de l'examen (et même durant les matchs officiels), beaucoup de tirs sont réalisés avec le plat du pied. De fait, une frappe coup du pied n'est pas obligatoire. Néanmoins, la frappe demande quand même un bon positionnement et une bonne stabilité du corps pour permettre un mouvement contrôlé. Comparée à la passe, la frappe se caractérise par une plus grande puissance, tout en conservant la précision : tirer dans le but.

- La frappe est semblable à la technique de la passe, mais avec plus de force. Donc, les mouvements sont plus rapides et puissants, nécessitant une accentuation de la gestuelle par rapport à la passe.
- Le positionnement du pied d'appui a une grande importance : stable et pointe de pied en direction du but. Le mouvement de la jambe de travail est plus rapide, donc une accentuation de la flexion de la hanche avec un fouetter rapide du segment genou-cheville. Bien conserver l'ouverture de la hanche pour présenter le plat du pied. L'ouverture des bras participe plus amplement à l'équilibre du corps, au même titre que la contre-rotation en fin de mouvement pour dégager la force nécessaire tout en restant stable. Conserver le corps en avant pour éviter que le ballon décolle.

Exercices méthodologiques :

1. *Frappe à l'arrêt* : tirer dans un but d'unihockey à environ 6m sans élan. Ensuite, essayer avec 1 pas d'élan, puis 3 pas d'élan. Comparée à la passe, la frappe demande plus de puissance, attention à garder la précision !
2. *Frappe en mouvement* : pousser légèrement le ballon devant et tirer dans le but. Le pied d'appui doit anticiper le déplacement du ballon, donc le mettre proche du ballon au début pour qu'au moment de la frappe, celui-ci soit bien placé.
 - 2.1 *Variantes* : décaler la balle à l'horizontale, puis décalage horizontale avec dos tourné au but.

Il serait également intéressant d'entraîner le mauvais pied à la frappe. Lors du passage, le côté désigné demanderait un enchaînement à droit ou à gauche. Réussir à tirer du mauvais serait un gage de qualité technique.

Handball

Les principaux **points clés** pour le handball sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans les documents *Bareme_Examen_Prealable_Handball*, et *Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf*, téléchargeables sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Bareme_Examen_Prealable_Handball.pdf

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également aux documents ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Dribble

Points clés : Contrairement au basket, où le mouvement de la balle est quasi vertical lors d'un dribble, au handball ce dernier se fera vers l'avant. Attention, la main doit toujours rester sur la partie supérieure du ballon, si l'on prend le ballon par-dessous pour le ramener vers le bas, cela sera considéré comme un « porté ». Le ballon ne rebondit pas autant qu'un ballon de Basket, ce qui explique pourquoi il nécessite un peu plus de force et de direction lors de déplacements rapides (type contre-attaque). A nouveau, contrairement au basket, le dribble est plus ample, il se fait dans la plupart des situations au-dessus des hanches, et devant soi.

Exercices méthodologiques :

1. Commencer par dribbler en marchant, en dribblant au-dessus des hanches. Puis commencer progressivement à courir. Essayer de maintenir la tête haute, pour ne pas constamment regarder le ballon et s'ouvrir au jeu. Alternier main gauche et main droite à chaque changement de direction.
2. Faire une course navette, à chaque changement de direction, changer de main.
3. Effectuer un slalom ample et tourner autour de chaque piquet. Préparer un slalom, avec des piquets très écartés, que vous rapprocherez au fil de votre progression pour arriver à la distance du parcours d'examen.

Passe et réception

Points clés : La passe se fait par en haut et non sur le côté. Le but est de toujours viser la poitrine, là où la réception sera optimale. Lors de la passe (et comme le tir), nous nous tenons en appui sur le pied inverse à sa main (ex. un droitier sera en appui sur le pied gauche).

La réception de la passe se fait par un amorti. Pour que la balle ne rebondisse pas dans les mains, il faut venir chercher la balle le plus loin possible avec les mains, et accompagner l'arrivée de la balle jusqu'à sa poitrine. Afin de se rapprocher de la forme d'examen, il est nécessaire d'entraîner les passes et réceptions en mouvement (avant-arrière, latéralement).

Exercices méthodologiques :

1. Effectuer des passes à l'arrêt avec un partenaire (ou cadre de tchoukball).
2. Effectuer des passes avec un partenaire (ou cadre de tchoukball) en « rentrant dans la balle », donc en faisant 1 pas vers la balle lors de la réception, puis après le lancer, refaire quelques pas vers l'arrière.
3. Effectuer des passes en se déplaçant latéralement avec un partenaire (ou cadre de tchoukball).

Tir en extension

Points clés : Le tir est l'action décisive du match, il nécessite alors de prendre de la vitesse pour maximiser ses possibilités de tirs. Le tir en extension se comporte d'une phase de 2 ou 3 empruntes suivi d'un saut en extension.

La réception de la balle sur le pied de la main de lancer (ex. appui pied droit et lancer du droit) : 2 pas seront possibles (droite – gauche), sinon le saut en extension se fera sur le mauvais pied d'appui

La réception de la balle sur le pied opposé de la main de lancer (ex. appui pied gauche et lancer du droit) : 3 pas seront possibles (gauche – droite – gauche). Un quatrième pas serait synonyme de « marcher ».

Lors du tir en extension, pointer son deuxième bras vers le but afin de viser et de s'équilibrer en l'air. L'ouverture de la hanche et du haut du corps vers l'arrière permettent également de dégager plus d'énergie au moment du tir.

Exercices méthodologiques :

1. Poser 3 cerceaux (une couleur pour le pied droit, et une pour le pied gauche) : effectuer les bons appuis avant de tirer en extension.
2. Entraîner l'extension : positionner un élément de caisson (possible de mettre les cerceaux également) et faire le dernier appui sur le caisson.
3. Dos au but, recevoir une passe (partenaire ou cadre de tchoukball), et effectuer 3 appuis avec un tir en extension.
 - 3.1 Travailler la forme finale : faire une passe en diagonale sur le tchoukball et réceptionner la passe en mouvement, puis effectuer les appuis avec un tir en extension.

Volleyball

Les principaux **points clés** pour le volleyball sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans les documents *Bareme_Examen_Prealable_Volley*, et *Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf*, téléchargeables sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Bareme_Examen_Prealable_Volley.pdf

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également aux documents ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Service

Points clés : position derrière la ligne de fond, le pied opposé à la main forte en avant. Le ballon est lancé par la main faible au-dessus de la tête légèrement en avant. La main frappe le ballon dans un mouvement de lancer (comme un high-five).

Erreurs fréquentes :

- Le bras fait un mouvement de bas en haut, et non d'avant en arrière
- La balle est lancée trop au-dessus de la tête
- Le poignet est trop mou
- Le geste du bras est trop lent

Exercices méthodologiques :

1. *Améliorer le lancer* : se mettre en position de service, lancer le ballon et le laisser tomber au sol. La balle doit rebondir devant le pied du bras de service (pied droit si droitier).
2. *Améliorer la frappe du ballon* : se mettre face à un mur (proche), lancer le ballon et bloquer la balle contre le mur en geste de service (comme un High-five). La balle ne doit pas pouvoir s'échapper d'un côté ou de l'autre et le ballon est frappé en son milieu. Attention, ne pas mettre toute sa force, cet exercice permet de comprendre le mouvement il doit donc être fait de manière contrôlée. Lorsque le mouvement est compris, s'éloigner peu à peu du mur tout en gardant le mouvement de frappe du service. Accélérer le geste du bras afin d'augmenter la force du service.

Attaque

Points clés :

- *Elan d'attaque* : « gauche-droite-gauche » pour les droitiers et « droite-gauche-droite » pour les gauchers. Le premier pas doit être plus grand que les deux autres. Il permet de s'adapter à la balle que l'on doit attaquer. Le saut ne se fait pas à pieds joints.
- *Mouvement d'attaque* : La préparation au mouvement d'attaque consiste en une ouverture du tronc et des anches du côté du bras d'attaque (position tir à l'arc). Le mouvement d'attaque part

des hanches, du tronc et finalement de l'épaule et du bras. Le bras vient frapper le ballon sur le dessus dans un mouvement de fouetté. La main est souple et permet de casser le poignet lors du contact afin de faire descendre la balle.

- *Frappe du ballon* : La frappe se fait légèrement en avant au-dessus de la tête, le bras tendu en mouvement de lancer et non de poussée, la frappe s'effectue au moment le plus haut du saut. Le ballon doit être enroulé (top spin) et doit descendre.

Erreurs fréquentes :

- Frappe du ballon trop derrière le corps
- Mauvais timing « saut-attaque »
- Attaque ne descend pas, pas assez enroulée
- Même geste pour le service et pour l'attaque
- Mauvais rythme dans les pas d'attaque
- Le corps ne s'ouvre pas en position de tir à l'arc, il reste trop de face

Exercices méthodologiques :

1. *Améliorer timing « saut-attaque »* : Lancer le ballon et faire un élan d'attaque. Rattraper la balle les bras tendus en avant au-dessus de la tête au point le plus haut du saut. Attention à ne pas attraper la balle derrière la tête.
2. *Améliorer le geste d'attaque* : Se mettre face à un mur (environ 4-5m) tenir la balle bras tendus à hauteur de la tête dans la main faible. Venir taper la balle avec la main forte en geste d'attaque depuis au-dessus. La balle doit taper le sol avant de rebondir contre le mur. La balle doit être tenue en avant du corps.
3. *Faire descendre son attaque* : Effectuer son mouvement d'attaque au filet avec une petite balle dans la main d'attaque. Au lieu d'attaquer, lancer la balle à une main de l'autre côté le plus près possible du filet. Bien se concentrer sur le mouvement d'ouverture du tronc et du cassé de poignet.

Manchette

Points clés : Les bras sont tendus en avant et forment une plateforme. La balle doit rebondir sur les avant-bras. Le mouvement part des jambes, les bras ne doivent pas dépasser la hauteur de la tête.

Erreurs fréquentes :

- Tout le mouvement vient des bras et le ballon pars par-dessus la tête
- Le ballon est touché au niveau des mains et non pas des avant-bras
- L'étudiant saute en faisant sa manchette
- Les doigts sont croisés pour attacher les mains
- Les bras sont pliés

Exercices méthodologiques :

1. *Contact du ballon sur les avant-bras :* Tenir un bâton dans les mains, les paumes vers le haut et faire des manchettes.
2. *Maîtriser sa manchette :* Délimiter un carré de 1m sur 1m et faire le plus de manchettes possibles sans sortir du carré.

Passe

Points clés : Position: Les mains sont au-dessus du front. Elles forment un petit triangle (petite fenêtre). Les doigts sont écartés. Lors du contact avec le ballon, les épaules sont orientées en direction de la cible, le pied droit est légèrement en avant. Après la passe, les bras sont tendus et les mains en position de grande fenêtre.

Erreurs fréquentes :

- Les mains ne sont pas ouvertes, les doigts sont serrés
- La balle est prise trop derrière la tête
- Les épaules ne sont pas orientées vers la cible
- Les poignets ne sont pas souples

Exercices méthodologiques

1. Lancer la balle, mimer le mouvement de passe mais laisser la balle tomber entre les mains. Si vous êtes dans la bonne position, elle doit tomber sur votre front.
2. Placer les mains en petite fenêtre au-dessus de la tête. Bloquer le ballon au-dessus de la tête et vérifier la position des mains. Finir le geste et maintenir la position finale. Vérifier que l'orientation des épaules et des mains soient justes.

Triangle

Conseil : Taper le ballon le plus loin possible au début, c'est tout ça de moins à rattraper après. N'oubliez pas d'aller au soutien après votre passe (suivre le ballon et être prêt à le reprendre en cas de bloc adverse).

Natation

Les principaux **points clés** pour chaque nage sont mentionnés dans les critères d'évaluation figurant dans les documents *Bareme_Examen_Prealable_Natation-1.pdf*, et *Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf*, téléchargeables sur le site internet de l'ISSUL sous la rubrique *Examen préalable d'APS* :

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Bareme_Examen_Prealable_Natation-1.pdf

https://www.unil.ch/files/live/sites/issul/files/examens/prealable/Criteres_evaluation_5_disciplines_2021.pdf

Ce document est un complément reprenant individuellement les points clés et est accompagné d'exercices pour les travailler. Veuillez-vous référer également aux documents ci-dessus dans la préparation de l'examen.

Départ en flèche dorsale

Exercices méthodologiques :

1. Les 2 pieds côte à côte contre le mur à la surface de l'eau, les mains de chaque côté et la tête regardant le plafond avec les oreilles dans l'eau ; pousser du mur et glisser le plus loin possible à la surface de l'eau sur le dos en restant immobile et en gardant les bras tendus le long du corps, les jambes serrées et le regard au plafond.
2. Faire de même mais élaner les bras tendus au-dessus de la tête juste après s'être poussé du mur, et glisser sur le dos à la surface de l'eau comme avant mais les bras collés aux oreilles et en flèche derrière la tête.
3. Reprendre l'exercice 2, puis après avoir glissé quelques secondes à la surface en flèche, démarrer les battements de jambes, puis les bras, pour la nage dorsale.

Nage dorsale

1. *Pendant toute la nage, le regard est dirigé vers le plafond sans bouger la tête. Les oreilles sont dans l'eau et le corps se trouve à l'horizontal sur l'eau.*
 - 1.1 Mobiliser sa concentration sur la tête et le regard en nageant ; « tirer le regard et le menton derrière soi » ou du moins éloigner ce dernier de la poitrine et suivre des yeux une ligne au plafond. Cette position de la tête est importante pour aider tout le corps à être horizontal, et le bassin et les pieds à ne pas couler.
 - 1.2 Battre suffisamment des jambes (les pieds font des allers-retours de petite amplitude de haut en bas et créent de la mousse) afin de sentir ses pieds à la surface de l'eau, et pousser le bassin vers le haut (« aller toucher le plafond avec son ventre »).
2. *Le corps tourne autour de l'axe longitudinal à env. 90°. La rotation part des hanches.*
 - 2.1 Tout en fixant toujours le plafond du regard et ne bougeant pas la tête, accentuer la rotation des épaules : à chaque fois que la main droite sort de l'eau, forcer l'épaule droite à sortir de l'eau et monter vers le plafond (rotation interne) et basculer le bassin sur la gauche.

- 2.2 Lorsque ce mouvement a été travaillé à droite, faire de même à gauche, puis appliquer des 2 côtés. Attention à garder les bras tendus lors de la phase aérienne !
3. *Les jambes effectuent un mouvement régulier et alterné, dirigé par les hanches et les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur.*
 - 3.1 Faire des traversées uniquement en avançant avec les jambes : bras tendus en direction des genoux, une planche dans les mains tenue à son bout, battre des jambes en les gardant tendues (=penser qu'elles sont des bouts de bois, tout en gardant un minimum de souplesse dans les articulations ; similaire au mouvement de shoot d'un footballeur mais avec moins d'amplitude). Les genoux doivent rester sous l'eau pendant tout le mouvement (ils ne doivent ainsi pas toucher la planche située au-dessus d'eux à la surface), les pieds font de la mousse à la surface.
 - 3.2 Effectuer le même exercice en essayant que les pouces des pieds s'effleurent lors de chaque battement.
4. *La main du bras tendu entre dans l'eau dans le prolongement de l'épaule par l'auriculaire & le retour du bras s'effectue en élançant le bras tendu et relâché vers l'avant.*
 - 4.1 Reprendre les mêmes exercices qu'au point 2, mais se focaliser sur la sortie et l'entrée de la main dans l'eau (sortie par le pouce en premier et entrée par l'auriculaire) ; le bras est tendu tout le long de la phase aérienne et suit une trajectoire rectiligne (sortie et entrée de la main sur une même ligne), le bras est collé à l'oreille lorsque la main entre dans l'eau
5. *Les bras tournent en continu et les jambes travaillent de manière régulière.*
 - 5.1 Se concentrer sur le rythme des bras en les tournant « comme un moulin » ; sans faire de pause ni en haut (à l'entrée de la main dans l'eau), ni en bas (à sa sortie).
6. *Consignes supplémentaires : une fois la main entrée dans l'eau, essayer de pousser fort (le déplacement en nage dorsale est effectué à 75% par la force des bras et à 25% par la force des jambes) avec son bras et sa main en direction des pieds, et finir la poussée avec le bras tendu et la main à côté de la cuisse. Si le souffle vient à manquer rapidement, synchroniser la respiration au mouvement, en faisant par exemple une expiration toutes les 2 poussées de bras.*

L'arrivée à 25m en nage dorsale doit s'effectuer en touchant le mur à 1 main, sans se retourner sur le ventre. Après avoir touché le mur, repartir en flèche ventrale pour entamer la brasse.

Brasse

1. *Lors de la phase de glisse, la tête reste dans le prolongement du corps (et de la colonne vertébrale). Le regard est dirigé vers le fond de la piscine.*
 - 1.1 Rentrer le menton et l'approcher de la poitrine de manière à avoir le regard perpendiculaire au sol tout le long du mouvement (respiration + flèche) ; entourer sa tête de bras (ils sont collés aux oreilles) en position de flèche lors de la phase de glisse (=après la respiration).
2. *Le mouvement de jambes démarre en ramenant les talons vers les fesses, avec les pieds en flexion vers l'extérieur. Le mouvement doit être symétrique.*

- 2.1 Réaliser le mouvement des jambes en le décomposant sur le dos, une fritte derrière le dos et sous les bras comme support. La tête orientée en premier, commencer le mouvement jambes tendues à la surface et pieds serrés ; puis plier les genoux, orienter les pieds (toujours à la surface) en « canard » vers l'extérieur, ouvrir les jambes en poussant dans ces directions, et une fois que les jambes sont tendues, les refermer en chassant l'eau fort derrière et en les retrouvant à nouveau serrées l'une contre l'autre. Décomposer d'abord lentement et profiter d'être en position dorsale pour contrôler que les jambes réalisent l'ensemble du mouvement de manière synchronisée. Réaliser ensuite le mouvement de plus en plus fluidement.
 - 2.2 Une fois le mouvement acquis en position dorsale, faire de même en position ventrale, tête dans l'eau avec une planche ou une fritte dans les mains tendues devant, ou sous les bras comme support. Il n'est plus possible de contrôler soi-même que les jambes soient symétriques, mais porter son attention sur le ressenti du mouvement et essayer de retrouver le même que lors de celui sur le dos.
3. *Le mouvement de jambes se termine avec une propulsion explosive (un « fouetté ») des pieds de l'extérieur vers l'intérieur et le bas sur une trajectoire en arc de cercle jusqu'à extension complète des jambes.*
- 3.1 Reprendre l'exercice 2.2 avec une fritte ou une planche dans les mains, bras tendus et tête dans l'eau, et se concentrer sur une fermeture puissante des jambes (le déplacement en brasse est effectué à 75% par la force des jambes et à 25% par la force des bras), pour les retrouver à nouveau tendues et collées. Glisser le plus loin possible entre chaque mouvement, ou compter 3s à de glisse à chaque fois.
 - 3.2 Appliquer le même exercice (concentration sur les jambes, glisser le plus loin, 3s) sur une nage complète avec les bras (sans planche/fritte).
4. *Le mouvement de brasse correspond à une traction des mains et des coudes jusqu'à hauteur d'épaule puis à une projection des mains en avant, comme dans le « trou d'une aiguille » face au sens de déplacement & l'inspiration doit se faire hors de l'eau avant chaque mouvement de jambes.*
- 4.1 En se concentrant uniquement sur les mouvements de bras (pull-boy entre les jambes ou petits battements de crawl pour s'équilibrer et rester horizontal), partir en flèche puis réaliser un petit cercle devant soi, les mains ne dépassant pas la ligne de prolongement des épaules, et ramener ensemble les mains devant pour terminer à nouveau en position de flèche, tête entre les bras tendus devant. Rester 2s en position puis recommencer. La respiration se fait au moment où les mains démarrent le cercle de bras. La respiration peut être faite 1 mouvement de bras sur 2 pour commencer.
 - 4.2 Reprendre l'exercice 4.1 en essayant de sortir la poitrine et les épaules de l'eau à chaque respiration, et de ramener ensuite les bras en flèche devant de façon dynamique.
5. *La coordination générale enchaîne le mouvement des bras et celui des jambes, avec une pause en position de flèche*
- 5.1 Ajouter et coordonner le mouvement de jambes de brasse à la nage : partir en flèche, faire un cycle de jambes en brasse, glisser 2s puis respirer en faisant un cycle de bras (cf. 4.1 ou

4.2), et enchaîner directement à nouveau avec les jambes, puis glisser à nouveau 2s (=bras, respiration, jambes, glisser 2s et recommencer).

Attention à bien regarder le fond de la piscine et coller les bras aux oreilles lors de la position de flèche après le retour des bras devant, afin de pouvoir glisser au maximum et profiter de la force de fermeture des jambes.

L'arrivée à 50m (donc à la fin des 25m en brasse) doit s'effectuer en position ventrale en touchant le mur avec les 2 mains côte à côte et à la même hauteur. Après avoir touché le mur, repartir en flèche ventrale pour entamer le crawl.

Crawl

1. *L'équilibre général de la nage est atteint en plaçant la tête dans le prolongement du corps (colonne vertébrale) et en dirigeant le regard vers le fond de la piscine. Le corps doit être en extension, comme posé sur l'eau. Pour la propulsion des jambes, celles-ci effectuent un mouvement régulier et alterné, dirigé par les hanches et les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur.*
 - 1.1 Reprendre les consignes et exercices 3 de la nage dorsale, et les appliquer en position ventrale avec une fritte dans les mains ou sous les bras en soutien, et la tête dans l'eau. Une fois le mouvement stabilisé faire sans le matériel et en position de flèche.
2. *Pour la propulsion des bras, à la prise d'appui, la main doit être relâchée, le bras est presque tendu, dans le prolongement de l'épaule, la paume est dirigée vers le bas, le coude reste bien au-dessus de la main et vers l'avant. Pour la propulsion des bras, à la poussée, l'avant-bras et la main repoussent l'eau vers l'arrière en direction de la cuisse.*
 - 2.1 Pour chaque mouvement de bras, plonger la main le plus loin possible devant suivant une trajectoire rectiligne (sortie et entrée de la main sur une même ligne, passant par l'épaule ; attention à ne pas croiser la trajectoire des mains ou à les faire partir en diagonale), en entrant par le bout des doigts, puis par la main et enfin le coude dans l'eau. Pousser l'eau fort (le déplacement en crawl est effectué à 75% avec la force des bras et 25% avec la force des jambes) vers le bas et l'arrière avec l'avant-bras et la main, en terminant le mouvement la main collée à la cuisse. Si nécessaire utiliser un pull-boy entre les jambes afin de se concentrer uniquement sur les bras.
3. *Lors de l'inspiration, le corps effectue une rotation autour de l'axe longitudinal, le regard est dirigé vers le côté où se fait la respiration.*
 - 3.1 Comme lors de l'exercice 2 en nage dorsale, essayer de sortir l'épaule de l'eau et basculer le bassin à chaque mouvement de bras. Lors de la respiration (par exemple à droite) expirer l'air puis inspirer à nouveau, en essayant de garder la moitié du visage (une lunette-un œil gauche) dans l'eau (=ne pas sortir entièrement la tête de l'eau et regarder la surface de l'eau et non le plafond), ainsi que l'oreille gauche collée contre le bras gauche. Après avoir respiré, tourner à nouveau la tête et le regard vers le fond de la piscine et l'y laisser jusqu'à la prochaine respiration (*l'expiration s'effectue en continu, par le nez et la bouche, jusqu'à la prochaine inspiration, avec la tête fixe et le visage immergé*). Une respiration s'effectue tous les 2 ou 3 mouvements (garder un rythme régulier).
4. *Consignes supplémentaires :*

- 4.1 Essayer de garder le coude haut lors du retour aérien, afin de faciliter l'entrée de la main en premier dans l'eau.
- 4.2 Stabiliser le tronc ; il tourne seulement autour de l'axe longitudinal et ne bouge pas de droite à gauche sur le plan frontal.

L'arrivée à 75m (donc à la fin des 25m premiers mètres en crawl) doit s'effectuer en position ventrale en touchant le mur à une main. Après avoir touché le mur, repartir en flèche ventrale pour entamer la seconde traversée de crawl. L'arrivée à 100m s'effectue à nouveau en position ventrale et touchant le mur à une main.

Généralités

1. De manière générale, essayer de pousser l'eau fort et gagner pour bien glisser et de réduire la fréquence des mouvements.
2. Les exercices peuvent être réalisés sur des demi-traversées ou des traversées complètes. Il est possible d'utiliser une planche pour se concentrer uniquement sur les jambes, ou un pull-boy pour travailler uniquement les bras.
3. Travailler chaque exercice séparément et le faire suivre par de la nage complète en essayant d'y appliquer le point mis en pratique.
4. Travailler les nages une par une et stabiliser la technique avant d'essayer d'enchaîner 50m dos-brasse, 50m brasse-crawl et 50m crawl entrecoupés de pause de 1min. Réduire progressivement la pause à 45s, 30s, 20s et 10s au fil des séances, avant de réussir à enchaîner le tout. Une fois que les 100m se nagent sans pause, essayer de les faire plusieurs fois dans une séance afin de mieux entraîner le souffle et stabiliser la technique à l'effort.

Remerciements

SporTeach Association remercie chaleureusement l'ensemble des étudiants ayant participé à l'écriture et à la réalisation des vidéos dans le cadre de ce document !

BAECHTOLD Chloé, CARRON Sophie, DOS SANTOS Romain, FISCALINI Valerio, GIANINA Eline, GREGOIRE Nina, JULIEN Thomas, MAURICIO Alessia, PASINELLI Loris, ROCHAT Arnaud, RUI Valentine, SAX Axel, STRAINOVIC Tanja, VALLELIAN Sara, VAN VYVE Mathieu.