

# **Test des Capacités physiques et motrices 2020**

**Directive d'application**

**Descriptif des épreuves et des critères d'évaluation**

## Directive d'application

Considérant les exigences spécifiques à la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives, l'accès aux études en sciences du sport et de la motricité est soumis à un test de capacités physiques et motrices. La réussite de ce test est une condition à l'admission définitive pour ces programmes d'études (branches principales, branches complémentaires, BSc\_SI et BA\_SI).

Le ou la candidat-e en possession d'une dispense médicale n'est pas autorisé-e à participer au test.

**Ce test comprend six domaines d'action :**

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| I. Activités athlétiques | IV. Expression corporelle |
| II. Course de durée      | V. Jeux collectifs        |
| III. Activités gymniques | VI. Sports d'eau          |

Les épreuves de chaque domaine comportent des critères d'évaluation et des points. Chaque domaine met en jeu 16 points. Un minimum de 8 points doit être atteint dans cinq domaines sur six.

<b>Condition de réussite : <math>\geq 54</math> points et 5 domaines <math>\geq 8</math> points, aucun domaine <math>&lt; 5</math> points</b>
---

La réussite ou l'échec de ce test ainsi que le total de points obtenu par domaine seront communiqués par courrier.

### **Validité :**

La réussite du test est valable pour un accès aux études uniquement pour l'année académique à venir.

### **En cas d'échec et de retrait :**

Le ou la candidat-e ne peut pas débiter les études en sciences du sport et de la motricité. Il pourra tout de même maintenir son inscription à l'Université de Fribourg et sera orienté sur les possibilités de changement de voies d'études et des formalités à entreprendre. Un deuxième et dernier essai sera autorisé lors d'une prochaine année académique. En cas de retrait sur blessure lors d'une épreuve, attesté par un certificat médical, aucune épreuve ne sera validée. Le ou la candidat-e pourra se réinscrire au plus tôt l'année suivante et conserve le droit de se présenter à deux reprises. En cas de retrait, non justifié par un certificat médical, l'échec sera prononcé. Le ou la candidat-e ne pourra bénéficier que d'une seconde tentative.

**Réclamation :**

Les décisions de la Direction de l'examen peuvent faire l'objet d'une réclamation. La réclamation s'exerce par écrit, dans les 15 jours après la communication du résultat, le cachet de la poste faisant foi. La réclamation motivée doit être envoyée sous pli recommandé au Décanat de la Faculté des sciences et de médecine à l'adresse : chemin du Musée 8, 1700 Fribourg. Une avance de frais de CHF 50.– doit être payée et la preuve de paiement doit être jointe au dossier de réclamation au moment du dépôt. Elle ne peut se fonder que sur un grief de vice de forme ou d'organisation. Une réclamation déposée hors délai ou non motivée est déclarée irrecevable.

Accepté par la Faculté des sciences et de médecine le 14 avril 2008,  
Version révisée du 28 janvier 2020

## I. Activités athlétiques

### Épreuves – critères d'évaluation – points

Quatre épreuves évaluées. 4 points maximum par épreuve.

#### 1. Course navette de 3 « allers-retours » de 10m (6 x 10m) avec témoin (2 essais)

Description : Au départ, le candidat tient un témoin dans une main. Les deux autres témoins sont déposés perpendiculairement sur la ligne de départ. Lors de la course, le candidat dépose (ne lâche pas) le témoin au-delà de la ligne opposée (distante de 10m) et va rechercher le témoin suivant sur la ligne de départ et ainsi de suite (voir vidéo).

Hommes	Femmes	Points
≤14.10 sec	≤15.70 sec	4
≤14.80 sec	≤16.50 sec	3
≤15.50 sec	≤17.30 sec	2
15.51 ou plus	17.31 ou plus	1

Remarque : Si le candidat lance/lâche le témoin au lieu de le déposer ou si le témoin touche la ligne lorsqu'il est déposé, l'épreuve est stoppée et le candidat obtient automatiquement 1 point pour cet essai.

#### 2. Lancer (avec Medizinball) (2 essais) (4 points)

Technique : Lancer du Medizinball à une main (« jet du poids ») et lancer du Medizinball à deux mains par-dessus la tête (« lancer du javelot »).

Description : Le candidat lance d'abord le Medizinball à une main avec un élan (rythme 3 temps) puis lance un deuxième Medizinball par-dessus la tête avec les deux mains (rythme 3 temps) (voir vidéo). Seulement un côté est testé.

Medizinball : Femmes 2 kg  
Hommes 3 kg

Critères d'évaluation :

- Elan correct :
  - Droitier : gauche-droite (pas d'impulsion)-gauche
  - Gaucher : droite-gauche (pas d'impulsion)-droite
- Rythme de l'élan : jam-ta-tam
- Tension complète du corps
- Jet du poids: position haute du coude

- Lancer du javelot: bras tendus
- Jambe de blocage tendue (jambe avant)

### 3. Saut en hauteur (2 essais)

(4 points)

Technique : Fosbury Flop (voir vidéo)

Hauteur de la barre : Au minimum 40cm de moins que la taille du candidat

Critères d'évaluation :

- Elan (obligation d'avoir une marque au sol pour la prise d'élan)
- Impulsion : pied d'appel dans la direction de la course
- Jambe d'élan active
- Tension complète du corps
- Franchissement de la barre

### 4. Course de haies (2 essais)

(4 points)

Technique : Course de haies sur un rythme de 4 temps (voir vidéo)

Haies pour les femmes : hauteur 76 cm, distance entre les haies 8.50 m

Haies pour les hommes : hauteur 92 cm, distance entre les haies 9.14 m

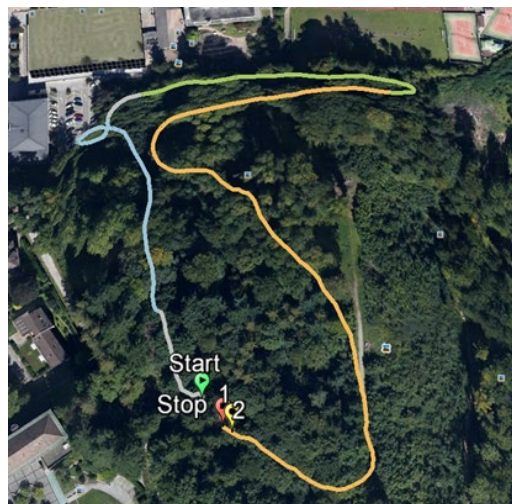
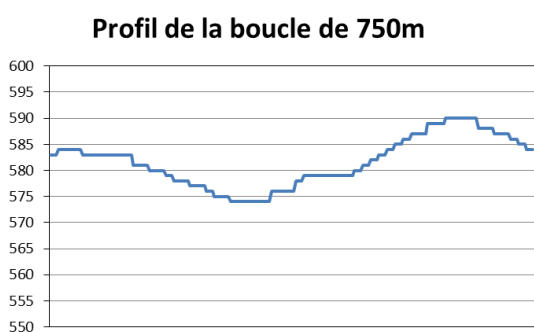
Critères d'évaluation :

- Rythme
- Justesse des mouvements de la jambe « d'élan » lors du franchissement
- Justesse du mouvement de la jambe « de retour » lors du franchissement
- Course „haute“ et „active“ entre les haies
- Franchir les haies (être proche des haies)

## II. Course de durée

### Épreuves – critères d'évaluation – points

En terrain varié, parcourir la plus grande distance possible en course à pied durant **30 minutes**. La course de durée s'effectue sur une boucle de 750m dont le profil est présenté ci-dessous (le point de départ illustré ci-dessous est indicatif et susceptible d'être modifié).



Points	Distance (m)	
	Hommes	Femmes
16	7200	6300
15	7000	6100
14	6800	5900
13	6600	5700
12	6400	5500
11	6200	5300
10	6000	5100
9	5800	4900
8	5600	4700
7	5400	4500
6	5200	4300
5	5000	4100
4	4800	3900
3	4600	3700
2	4400	3500
1	4200	3300

**La Direction de l'examen se réserve le droit de modifier la forme d'organisation ou le lieu de la course d'endurance si le parcours est jugé impraticable ou si les conditions de sécurité ne sont pas assurées suite à des intempéries météorologiques. Dans ce cas, la course peut être exceptionnellement organisée sur une piste d'athlétisme.**

### III. Activités gymniques

#### Épreuves – critères d'évaluation – points

Deux pistes d'agrès évaluées. Un essai pour chaque piste d'agrès. 8 points maximum par piste.

Critères évalués	Points
Exécution de la piste d'agrès (réussite des éléments)	4
Tenue du corps, maîtrise des postures de base C/I, amplitude des mouvements, fluidité	4

#### 1. Piste d'agrès n°1 (voir vidéo)

##### Barre fixe (hauteur des épaules)

De la station faciale, s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (avec élan) – de l'appui facial, prise d'élan – tour d'appui en arrière – de l'appui facial, prise d'élan et sauter en arrière à la station.

##### Sol

Roulé en arrière à la station – saut en extension avec  $\frac{1}{2}$  tour – s'établir à l'appui renversé et retour à la station – d'un double caisson de 2 éléments placés dans le sens de la longueur, s'établir à l'appui renversé et se laisser tomber corps tendu plat dos (posture I) dans 1 gros tapis.

##### Barres parallèles

Prise d'élan sauter d'un tremplin et élaner en avant – élané en arrière – élané en avant – élané en arrière – élané en avant – élané en arrière et sauter facial à la station.

##### Saut

Prise d'élan et saut en extension avec 1/1 tour.



## 2. Piste d'agrès n°2 (voir vidéo)

### Sol

Couché-e sur le dos bras en haut, maintenir la position C+ (3 sec.) – monter à la chandelle (tenir 2 sec.) avec les bras restant au sol – rouler en avant à la station, bras en haut.

### Anneaux fixes

S'établir en avant en tournant en arrière à la suspension mi- renversée – de la suspension mi- renversée, descendre bras fléchis (tenir 2 sec.) à la station faciale.

### Anneaux balançants

Balancé en avant, en arrière, en avant, en arrière, en avant, en arrière – balancé en avant avec ½ tour – balancé en avant avec ½ tour – balancé en avant – balancé en arrière et sauter à la station.

### Sol

Roulé en avant à la station – roue – s'établir à l'appui renversé et rouler en avant à la station.

### Barres asymétriques

De la station faciale, mains sur la barre haute, sortie filée par-dessus la barre basse.

### Saut

Prise d'élan et saut roulé sur 2 gros tapis.

## IV. Expression corporelle

### Épreuves – critères d'évaluation – points

Interprétation d'une séquence de danse sur une musique donnée (1 essai)

**Séquence de danse :** Chorégraphie libre, sans accessoire

**Musique :** A choisir parmi les 4 musiques proposées (la sélection des séquences musicales à choix est à télécharger sur la page internet du site du TCPM) :

Mix 1 – Valse	Mich Gerber
Mix 2 – Later That Same Day	Slagerij Van Kampen
Mix 3 – Valse à Piffou	Hugues le Bars
Mix 4 – Berlin	Klangkarussell

**Durée :** Environ 1'30''minute (dépend du choix de la musique). ATTENTION : seules les séquences musicales exactes fournies sur la page internet du site du TCPM peuvent être utilisées pour la chorégraphie.

Critères évalués	Points
<b>Corps</b> (mouvements corporels précis, dynamiques, contrôlés et coordonnés)	4
<b>Réalisation de la danse</b> [rythme, réalisation musicale, mouvement dans l'espace, « montée du suspense » ( <i>Spannungsbogen</i> )]	4
<b>Expression</b> (manière et façon de se produire – présence)	4
<b>Créativité</b> (originalité, variabilité et authenticité de la chorégraphie)	4

## V. Jeux collectifs

### Épreuves – critères d'évaluation – points

Deux jeux évalués. 8 points maximum par jeu (pour le volleyball : nombre de points divisé par 2).

#### 1. Basketball 5:5 ou 4:4

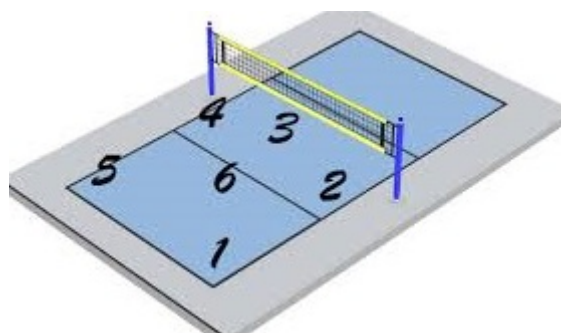
Critères évalués	Points
<b>Comportement offensif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu avec/sans ballon</li> <li>• Intention de jeu (affronter, passer, tirer, combiner)</li> <li>• Exécution technique offensive (passe, dribble, tir, etc.)</li> </ul>	4
<b>Comportement défensif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placement/déplacement</li> <li>• Combativité</li> <li>• Exécution technique défensive (intercepter, relancer, contrer, etc.)</li> </ul>	4

#### 2. Volleyball

L'évaluation du volleyball comporte deux parties : une partie technique et une partie tactique (jeu). 8 points maximum par partie.

##### a) Technique (8 points)

Description : Chaque candidat est évalué sur quatre postes techniques différents (voir vidéos). 4 ballons joués par poste. 1 point attribué par cible atteinte. Le total des points (maximum 16) est divisé par 2.



Poste 1	<b>MANCHETTE</b>
	Depuis les zones 1 et 5, <b>manchette</b> (2 manchettes par zone) <b>vers la zone 3</b> (cible de 3m sur 3m) avec une trajectoire haute qui devrait permettre d'effectuer une passe haute (au-dessus de la tête et devant le passeur). Si la trajectoire de la manchette est « plate » = -0.5 pt/trajectoire « plate ».
Poste 2	<b>PASSE HAUTE</b>
	Le candidat se trouve entre les zones 2 et 3, sur des ballons gratuits depuis la zone 6, il effectue une <b>passe haute</b> vers l'antenne (zone 4 en passe avant, zone 2 en passe arrière) qui devrait permettre d'effectuer une attaque ligne ou diagonale depuis la zone concernée. Si la trajectoire de la passe est « plate » = -0.5pt/trajectoire « plate ». La technique de la passe doit être effectuée correctement (une passe doublée ou portée = 0).
Poste 3	<b>ATTAQUE</b>
	Depuis les 3m (zone 2 ou 4, à choix et hauteur du filet mixte), saut avec élan, <b>attaque</b> (4 attaques) <b>en diagonale</b> sur demi terrain. Si l'attaque est « poussée » = -0.5pt/attaque. Si l'attaque n'est pas dans la zone demandée (diagonale) = -0.5pt/attaque.
Poste 4	<b>SERVICE par le haut</b>
	<b>Service par le haut</b> sur demi terrain (2 services par demi terrain, 2 fois ligne et 2 fois diagonale), sans mordre la ligne de service. Si la ligne est mordue = 0pt/service. Si le service est effectué par le bas = -0.5pt/service.

**b) Tactique (8 points)**

Description : Jeu 3 vs 3 sur un demi-terrain (4.5m sur 9m) sans attaque sautée, hauteur du filet mixte.

Obligation de servir par le bas ou avec une passe haute afin de favoriser la construction du jeu à **3 touches**. Les joueurs comptent les points eux-mêmes.

Variante : jeu avec attaques sautées

Critères d'évaluations :

- Compréhension de la logique interne du volleyball, lecture du jeu
- Construction du jeu
- Choix tactiques, intention
- Gestion des points faibles et forts de son équipe ainsi que de l'adversaire
- Capacité d'anticipation et d'adaptation
- Gestion des espaces et du temps
- Attitude (passive ou active), communication

**Sous réserve de modifications dans les formes d'organisation (en fonction du nombre de candidats)**

## VI. Sports d'eau

### Épreuves – critères d'évaluation – points

Quatre épreuves évaluées. Un essai pour chaque épreuve. 4 points maximum par épreuve.

#### 1. Parcourir 25 m sous l'eau en brasse « coulée »: départ avec un plongeon et réapparition au-dessus de la surface après avoir touché le mur à 25m (voir vidéo)

Critères d'évaluation	Points
Exécute 25 m. Les mouvements des bras et des jambes sont parfaitement exécutés et coordonnés (deux phases de glisse identifiables).	4
Exécute 25 m. Les mouvements des bras et des jambes sont partiellement ajustés (une phase de glisse identifiable).	3
Exécute 25 m. Les bras et/ou les jambes sont utilisés sporadiquement et la nage sous l'eau ne présente aucune phase de glisse.	2
Remonte ou touche la surface de l'eau avant d'avoir touché le mur à 25 m et/ou ne plonge pas correctement (entrée dans l'eau par les bras et la tête).	1

#### 2. Nager 50 m en crawl avec respiration à 3 temps (voir vidéo)

Critères d'évaluation	Points
Effectue les 50m sans interruption et maîtrise la nage de manière aisée et la respiration à trois temps à un rythme régulier.	4
Effectue les 50m sans interruption, mais présente une imperfection de style au niveau des bras, des jambes, de la tête ou de la coordination tête-bras-jambes (ex. modification la régularité du rythme de la respiration).	3
Effectue les 50m sans interruption, mais présente des imperfections marquées de style au niveau des bras, des jambes, de la tête ou de la coordination tête-bras-jambes.	2
Interrompt la nage avant 50 m ou présente de grandes difficultés à exécuter la nage crawl.	1

**3. Exécuter, en position dorsale, 25 m. de battements de jambes alternatifs, les bras en extension dans le prolongement du corps (position « I ») (voir vidéo)**

Critères d'évaluation	Points
Nage 25 m dans une position hydrodynamique optimale avec un battement de jambes correct et efficace.	4
Ne peut pas maintenir la position hydrodynamique optimale sur l'ensemble de la distance demandée ou le battement des jambes manque d'efficacité.	3
Change la position des bras et/ou de la tête.	2
La position du bassin est trop basse dans l'eau ou le candidat présente de grandes difficultés à rester à la surface.	1

**4. Parcourir 50 m en nage hybride (la forme évaluée sera présentée le jour même de l'épreuve) (voir vidéo)**

Critères d'évaluation	Points
Le candidat reproduit la nage hybride avec une coordination et une technique maîtrisées sur l'ensemble de la distance.	4
Le candidat reproduit la nage hybride avec une coordination maîtrisée sur une partie de la distance ou présente une lacune technique des bras, des jambes ou de la tête).	3
Le candidat reproduit la nage avec une coordination approximative et présente des lacunes techniques au niveau des bras, des jambes ou de la tête.	2
La nage n'est pas reconnue et/ou est interrompue avant 50 m.	1