

# EVALUATION DU 1<sup>ère</sup> année

## Travail n°1 : Analyse de l'activité

Réaliser une analyse de l'activité concernant une activité donnée par votre responsable DU1 au sein du CEP (**4 pages maximum** hors page de garde, sommaire, questions personnelles, ...). L'activité sera donnée lors de votre première réunion avec votre responsable.

### 1<sup>ère</sup> partie : Analyse

Vous devez vous appuyer sur au moins cinq références scientifiques anglosaxonnes sans compter les références Française. Le plagia est interdit et sanctionné. Une attention sera attribuée à la qualité rédactionnelle (orthographe) et la mise en page du document (utilisations des fonctions Word).

Les sous chapitres à aborder seront les suivants :

- Présentation de l'équipe
- Les règles de bases de l'activité
- Les sollicitations musculaires
- Les sollicitations énergétiques
- Traumatologie

### 2<sup>ème</sup> partie : Personnelle

Répondre en quelques lignes (1 page maximum) aux trois questions suivantes :

- A quoi sert l'analyse de l'activité pour le préparateur physique ?
- Quel est le rôle de la préparation physique ?
- Comment envisager vous le relationnel avec les athlètes ?

**Ce travail est à rendre pour le vendredi 08 octobre par mail en format PDF à votre responsable DU1 avant minuit.** En fonction de la qualité du travail rendu, une seconde version pourra être demandée à l'élève. Celle-ci sera à rendre avant le **22 octobre**.

# EVALUATION DU 1<sup>ère</sup> année

## Travail n°2 :

Mouvement de musculation / Mvt de muscu et sport

L'objectif de ce travail sera de sélectionner quatre mouvements généraux en lien avec votre analyse de l'activité (travail n°1).

Pour chaque mouvement, votre document (1 page recto-verso maximum) doit contenir :

- La description détaillée du mouvement
- Une illustration
- Les muscles sollicités (principaux ? secondaires ? moteurs ? stabilisateurs ? ...)
- Les pré-requis pour réaliser ce mouvement
- Les différentes variantes de ce mouvement et leurs intérêts
- Critère de réalisation
- « mauvais comportement type » à corriger
- Explication de l'utilité dans le sport analysé/justification

L'objectif est de réaliser une fiche type révision.

Ce travail est à rendre pour le **vendredi 12 novembre** par mail en format PDF à votre responsable DU1 avant minuit. En fonction de la qualité du travail rendu, une seconde version pourra être demandée à l'élève.

**Travail n°3 :** Evaluation orale à faire avec chacun de vos préparateurs physiques après janvier

## EVALUATION DU 1<sup>ère</sup> année

### Travail n°3 : Evaluation orale

Au cours du second semestre, vous devrez réaliser un oral de dix minutes. Cet oral aura pour objectif d'échanger sur un sujet que vous aurez tiré au sort. Les thèmes concerneront la préparation physique effectuée au cours du premier semestre. L'oral ne nécessitera pas de travail préparatoire. La date sera fixée par votre responsable.