

EVALUATION DUPP 1^{ère} année – 2025-2026

Travail n°1 : Analyse de l'activité

Réaliser une analyse de l'activité concernant une activité donnée par votre préparateur physique responsable 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^{ère} partie : Analyse

Vous devez vous appuyer sur au moins cinq références scientifiques anglosaxonnes sans compter les références françaises. Le plagia est interdit et sanctionné. Une attention particulière 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^{ème} 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 envisagez-vous le relationnel avec les athlètes ?

Ce travail est à rendre pour le vendredi 3 octobre par mail en format PDF à votre préparateur physique responsable avant minuit. En fonction de la qualité du travail rendu, une seconde version pourra être demandée à l'élève.

EVALUATION DUPP 1^{ère} année – 2025-2026

Travail n°2 : Analyse des mouvements de musculation

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 doit contenir (1 page recto-verso maximum) :

- La description détaillée du mouvement
- Une illustration
- Les muscles sollicités (principaux ? secondaires ? moteurs ? stabilisateurs ? ...)
- Les prérequis et critères de réalisations pour réaliser ce mouvement
- Les différentes variantes de ce mouvement et leurs intérêts
- Les « 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 lundi 3 novembre par mail en format word avant minuit.

En fonction de la qualité du travail rendu, une seconde version pourra être demandée.

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.