

## 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

Organisé une fois par année durant la 2<sup>ème</sup> semaine du semestre 1 des études, le test de performances motrices se déroule sur une journée. Les résultats ont une valeur indicative qui permet aux candidat-e-s d'évaluer leurs 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, cet examen doit être réussi pour permettre à l'étudiant-e de continuer son cursus dans la filière d'études SePS. En cas d'échec, l'étudiant-e est **désinscrit-e** de la filière d'études SePS et ne peut plus s'y représenter.

Peuvent être admis au test de performances motrices, les étudiant-e-s immatriculé-e-s à l'Université de Neuchâtel, non dispensé-e-s d'une activité physique spécifique par un certificat médical.

#### DOMAINES EVALUÉS

Domaines du GROUPE 1	
Athlétisme	15 pts
Gymnastique aux agrès	15 pts

Domaines du GROUPE 2	
Jeux collectifs	10 pts
Natation	10 pts
Patinage	10 pts

## LE TEST

Le test de performances motrices donne lieu à une **appréciation** en fonction des trois conditions suivantes :

1. Le-la candidat-e doit obtenir au minimum 40 points sur 60 sur l'ensemble des 5 domaines évalués.
2. Un seul domaine peut être évalué INSUFFISANT.
3. Aucun domaine ne peut être évalué TRES INSUFFISANT.

Une appréciation générale de la performance sera ensuite transmise à l'étudiant :

TRES BON – BON – SUFFISANT – INSUFFISANT – TRES INSUFFISANT

Un-e candidat-e ayant obtenu 40 pts ou plus mais ne remplissant pas les conditions 2 et/ou 3 se verra attribuer l'appréciation INSUFFISANT.

Selon [l'art. 2 du règlement des études et des examens du SePS](#), si tous les critères de réussite décrits ci-dessus sont remplis, le test valide l'examen qui n'a dès lors plus lieu d'être passé. Une note sera inscrite selon les critères d'évaluation de l'examen ci-dessous.

## L'EXAMEN

L'examen de performances motrice donne lieu à **une note**. Trois conditions doivent être remplies pour la réussite de l'examen :

1. Le-la candidat-e doit obtenir au minimum 40 points sur 60 sur l'ensemble des 5 domaines évalués.
2. Un seul domaine peut être évalué INSUFFISANT.
3. Aucun domaine ne peut être évalué TRES INSUFFISANT.

Un-e candidat-e ayant obtenu 40 pts ou plus mais ne remplissant pas les conditions 2 et/ou 3 se verra attribuer la note de 3,5.

Les notes sont attribuées selon le barème suivant :

Note	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
Points	0-14,5	15-19,5	20-24,5	25-29,5	30-34,5	35-39,5	40-44,5	45-49,5	50-54,5	55-59,5	60

Les appréciations des domaines sont définies selon les barèmes suivants

	Barème GROUPE 1	Barème GROUPE 2
SUFFISANT	10 - 15 points	6 - 10 points
INSUFFISANT	6 - 9.75 points	4 – 5.75 points
TRÈS INSUFFISANT	1 – 5.75 points	1 – 3.75 points

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

# Descriptifs des domaines évalués

## GYMNASTIQUE AUX AGRÈS 15 points

Trois épreuves sont évaluées, chacune équivaut à 5 points au maximum. Une seule démonstration par exercice. Un élément manquant ou non présenté apporte une déduction de 1 point.

### 1. ANNEAUX

[Voir la vidéo](#)

#### Description de la forme<sup>1</sup> :

Prise d'élan 3 balancés, s'établir à la suspension fléchie en arrière - revenir à la suspension en avant - balancer en arrière à vide - s'élever à la suspension mi-renversée en avant jambes tendues - ouverture et fermeture des hanches en arrière - descendre en avant à la suspension avec ouverture des hanches - sauter à la station en arrière (la sortie est aussi notée).

### 2. BARRE FIXE

[Voir la vidéo](#)

#### Description de la forme<sup>1</sup> :

*Barre hauteur de la tête.*

De la station, monter les chevilles à la barre jambes tendues et tenir 3 secondes - redescendre lentement à la station - de la station s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (montée du ventre sans élan ou avec deux appuis des pieds au sol) - tour d'appui en arrière tendu - sortie filée.

### 3. SOL

[Voir la vidéo](#)

#### Description de la forme<sup>1</sup> :

Maintien de la position C+ pendant 3 secondes - maintien de la position chandelle bras aux oreilles pendant 3 secondes - se relever bras tendus au-dessus de la tête - s'établir à l'appui renversé - rouler en avant bras tendus et se relever sans l'aide des mains (jambes serrées) - roue latérale à gauche - roue latérale à droite - roulé en arrière à la station.

---

<sup>1</sup> Référence technique : Fédération Suisse de Gymnastique, Terminologie (manuel)

## NATATION 10 points

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

### 1. L'épreuve TECHNIQUE ; 50m crawl

**Description de la forme :** départ plongeon - phase coulée - coordination et technique de nage - respiration - virage culbute.

### 2. L'épreuve de PERFORMANCE ; 50m libre chronométré

Barème étudiantes

Temps (secondes)	35 et -	35.1 - 38	38.1 - 41	41.1 - 44	44.1 et +
Points	5	4	3	2	1

Barème étudiants

Temps (secondes)	32 et -	32.1 - 35	35.1 - 38	38.1 - 41	41.1 et +
Points	5	4	3	2	1

## PATINAGE 10 points

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

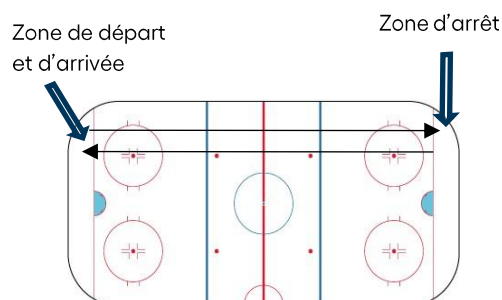
*Utilisation libre de patins de hockey ou d'artistique.*

### 1. ALLER-RETOUR

**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.

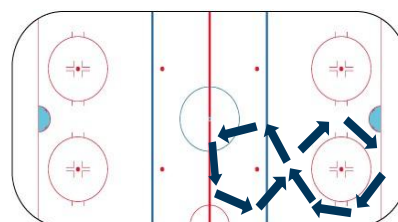
**Temps maximum :** Une pénalité de 1 point à la note technique sera attribuée en cas de dépassement d'un temps de 27 secondes.



### 2. MANÈGE AVANT EN 8, PAS CROISÉS

**Description de la forme :** effectuer quatre manèges en 8 avec pas croisés.

**Critères d'attribution des points :** 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 :

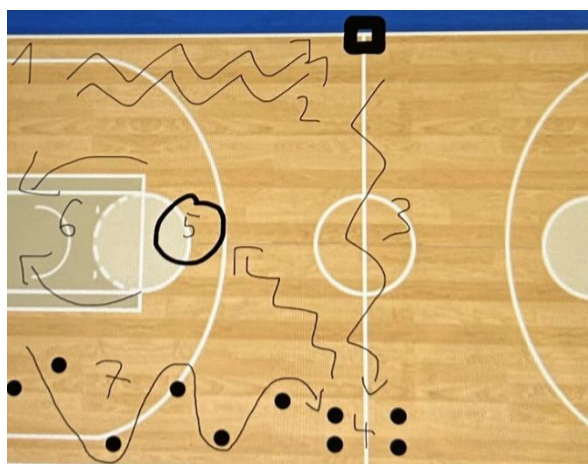
Réalisation d'un parcours chronométré en respectant la technique et les règles du basketball.

#### Explications du parcours :

1. Débuter avec 5 dribbles sur place (2 balles en simultanément). Le chrono commence dès que le premier dribble est effectué.
2. Traverser un demi-terrain (2 balles en alterné) 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 et dribble alterné (changement de main).
4. Réaliser 2x la forme « 8 » autour des pieds. Les pieds ne bougent pas. Recommencer en cas de perte de la balle.
5. Se déplacer en dribblant jusqu'au poste suivant. Dribbler autour des jambes dans un sens et dans l'autre sans bouger les pieds.
6. Effectuer un tir en foulée à gauche ou à droite avec 2 empreintes au sol. Une seule tentative. Si le panier n'est pas marqué, déduction de 0,5 pt sur le total final obtenu.
7. 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. Le temps s'arrête dès l'arrivée dans la zone délimitée par les 4 piquets.

#### Les éléments techniques suivants sont évalués durant le parcours :

Dribble avec 2 balles simultanées	0,5 pt
Dribble avec 2 balles alternées	0,5 pt
Déposer la balle	0,5 pt
Dribble arrière avec 1 balle	0,5 pt
Maniement de ballon « 8 »	0,5 pt
Maniement de ballon autour des jambes	0,5 pt
Tir en foulée	1 pt
Rythme et orientation dans le slalom	0,5 pt
Déplacement entre les postes en respectant les règles du basket	0,5 pt



**Temps maximum** : 45 secondes pour les hommes et 50 secondes pour les femmes. 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 en respectant la technique et les règles du volleyball.

### Explications du parcours :

Effectuer cinq manchettes contre le mur – se diriger vers le filet en effectuant cinq passes hautes – revenir derrière la ligne de service – effectuer trois services par le bas – effectuer trois services par le haut.

### Les éléments techniques ci-dessus sont évalués selon les critères suivants :

1. Manchettes (1,5 pt) : extension des bras, plateau, orientation des épaules.
2. Passes hautes en déplacement (1,5 pt) : position des mains, qualité du contact, maîtrise de l'espace.
3. Services par le bas (1 pt) : transfert de poids, orientation vers l'avant, contact main-ballon.
4. Services par le haut (1 pt) : fluidité du geste, contact main-ballon.

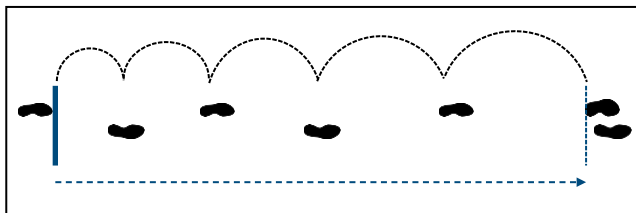
## ATHLÉTISME 15 points

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

### 1. MULTIBONDS (1 essai)

#### Description de la forme :

Au départ, le-la candidat-e se tient debout un pied sur une ligne. Il/elle effectue 5 multi-bonds successifs sur des tapis de sol en *changeant de pied à chaque saut* (4 appuis sur un pied, une réception sur les deux pieds).



**Critère d'attribution des points :** effectuer la distance la plus longue.

Etudiants	Etudiantes	Points
12.70m et plus	10.50m et plus	5
12.20m -12.69m	10.20m-10.49m	4
11.70m -12.19m	9.70m-10.19m	3
11.20m -11.69m	9.20m-9.69m	2
Moins de 11.20m	Moins de 9.20 m	1

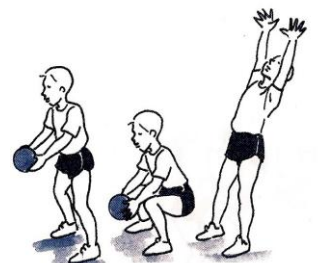
## 2. LANCER (1 essai)

### Description de la forme :

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

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

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



**Critère d'attribution des points :** respect des trois consignes techniques ci-dessus (3 pts) et lancer le plus loin possible (2 pts).

Etudiants (médecine-ball de 3kg)	Etudiantes (médecine-ball de 2kg)	Points
+ de 17m	+ de 14m	2
de 14m à 16m99	de 11m à 13m99	1
- de 14m	- de 11m	0

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

**Description de la forme :** les candidat-e-s effectuent des allers-retours jusqu'à épuisement entre deux lignes espacées de 20 mètres à une allure croissante chaque minute de 0,5 km/h. Les candidat-e-s s'arrêtent ou sont arrêté-e-s lorsqu'ils-elles ne sont plus capables de tenir le rythme de course imposé entre les deux lignes.

**Critère d'attribution des points :** effectuer le plus de paliers possibles.

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