خاص بكتابة العباراة	مباريات لتوظيف الأطر النظامية للأكاديميات : مباراة توظيف أساتذة التعليم الثانوي دورة دجنبر 2021 الموضوع	المملكة المغربية وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة المركز الوطني للتقويم والامتحانات
رقم الامتحان		
الاسم الشخصي والعائلي : ..... تاريخ ومكان الازدياد :		

التخصص: التربية البدنية و الرياضية.	الاختبار : اختبار في مادة التخصص	مدة الإنجاز:	ثلاث ساعات	المعامل	3

خاص بكتابة العباراة	التخصص : التربية البدنية الاختبار : اختبار في مادة التخصص	ـ نقطة مادة التخصص بالأرقام .....على 75 وبالحروف..... اسم المصحح وتوقيعه :	الصفحة : 1 على 22

الموضوع / ورقة الإجابة

L'épreuve de spécialité comprend deux parties :

❖ **La première partie:**

- **Un QCM noté sur 60 points:**

Le QCM se compose de 60 questions. Les réponses sont notées selon le barème suivant :

- Réponse juste = 1 point.
- Réponse fausse = 0 point.
- Absence de réponse = 0 point.
- Plus d'une réponse = 0 point.
- Toute rature ou confusion de réponse = 0 point.

NB : le candidat doit cocher une seule réponse. Exemple :

A	
B	
~~C~~	
D	

www.educaprof.com

❖ **La deuxième partie:**

- **Une question ouverte notée sur 15 points.**

❖ QCM noté sur 60 points:

1	La libération du calcium dans le cytoplasme cellulaire est synonyme de :
A	Relâchement musculaire.
~~B~~	Contraction musculaire.
C	Dégradation de l'ATP.
D	Décharge électrique.

2	Un objet d'enseignement en EPS est :
~~A~~	Une thématique modulaire de plusieurs cycles d'enseignements.
B	Une compétence plancher.
C	Un contenu de séquence.
D	Un savoir conçu comme une solution à des problèmes.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

3	La dimension perceptivo- décisionnelle est surtout prédominante en :	
	A	Basket Ball.
	B	Rugby.
	C	En sport de combat.
	D	En volley Ball.

4	En course, à la fin de phase de poussée du cycle de jambe, les muscles propulseurs sont :	
	A	Le quadriceps.
	B	Les ischio jambiers.
	C	Les triceps suraux.
	D	Le long péronier.

5	En entrainement, la surcompensation est synonyme :	
	A	De l'intensité de la durée des exercices.
	B	Du volume de travail effectué à l'entrainement.
	C	De la reconstitution des réserves énergétiques.
	D	De la déshydratation accompagnée de signes de fatigue.

6	Parmi les avantages de l'entrainement en course on trouve :	
	A	Une bonne transmission de l'influx nerveux vers les muscles locomoteurs.
	B	Une adéquation biomécanique en course.
	C	Une augmentation substantielle du nombre et de la densité des capillaires.
	D	Une bonne régulation de la fréquence cardiaque.

7	La nage la plus économique en matière de dépense énergétique est :	
	A	La nage libre.
	B	La brasse papillon.
	C	La nage sur le dos.
	D	La brasse classique.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

8	La puissance de la filière énergétique est :	
	A	La faculté de réaliser un effort intense dans la durée pour augmenter la performance.
	B	La faculté de résister lors des efforts intenses pour vaincre les adversaires.
	C	La faculté de supporter une charge de travail intense.
	D	La faculté de produire une très grande quantité d'énergie en un temps donné.

9	L'évaluation en EPS implique :	
	A	La mesure des performances des élèves pour dresser un classement.
	B	La confrontation des prestations des élèves entre eux pour identifier le meilleur.
	C	La confrontation entre un référé et un référent.
	D	L'appréciation des procédures d'actions des élèves.

10	La roucoulette est un tir :	
	A	en extension.
	B	à l'arrêt.
	C	à rebond.
	D	désaxé.

11	Le ligament croisé postérieur s'oppose :	
	A	Au déplacement du tibia vers l'arrière par rapport au fémur.
	B	A la torsion du genou dans le côté latérale externe.
	C	A la dislocation du genou.
	D	Au glissement du tibia vers l'avant.

12	Sous l'effet de l'entrainement :	
	A	La fréquence cardiaque subit des variations notables.
	B	Le volume d'éjection systolique se stabilise.
	C	La fréquence de repos baisse.
	D	Le retour à la normale de la fréquence cardiaque se fait longuement.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

13	**Les nerfs du système nerveux végétatif interviennent dans :**	
	A	La régulation des mouvements du train supérieur.
	B	La régulation de la respiration et de la circulation.
	C	Le maintien des attitudes de posture.
	D	La régulation des mouvements du train inférieur.

14	**Pour ne pas s'écraser en réception après le franchissement en course de haies, il faut :**	
	A	Se réceptionner jambe semi fléchie puis tendue pour amortir le choc.
	B	Se réceptionner Jambe fléchie.
	C	Se réceptionner jambe tendue.
	D	Se réceptionner jambe semi fléchie.

15	**L'extension forcée de la hanche permet l'étirement du :**	
	A	demi membraneux et du long biceps.
	B	demi tendineux et du droit interne.
	C	Quadriceps et du psoas iliaque.
	D	grand adducteur et du pectiné.

16	**La stratégie adoptée pour amener l'élève à maintenir l'attention sélective est de :**	
	A	Décomposer les tâches complexes en plusieurs tâches simples.
	B	Insister sur l'importance et l'utilité de la tâche.
	C	Penser à la valorisation, et la récompense lors de l'exécution de la tâche.
	D	Expliciter les étapes et les démarches d'une tâche et la fractionner.

17	**Les tensions musculaires ressenties 24 H à 48 H après l'effort sont la conséquence de :**	
	A	L'accumulation de l'acide lactique dans le muscle.
	B	La charge de travail qui n'a pas été progressive.
	C	La contraction involontaire pendant l'exercice.
	D	La contusion musculaire due à l'état de la pelouse.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

18	**Les objectifs qui déterminent les contenus des mésocycles et des microcycles dans une phase précompétitive s'affichent comme suite :**	
	A	Plus le volume est grand, plus l'intensité et la spécificité sont moins importantes.
	B	Plus le volume est bas, plus l'intensité et la spécificité sont importantes.
	C	Plus le volume est grand, plus l'intensité et la spécificité sont importantes.
	D	Plus le volume est bas, plus l'intensité et la spécificité sont moins importantes.

19	**Le trajet de lancement est :**	
	A	L'exploitation des différentes chaines de force musculaire.
	B	Le tracé décrit par l'engin lors de la phase d'élan.
	C	La trajectoire du jet correspondant à l'angle d'envol du poids.
	D	Le tracé décrit par l'engin après le jet final.

20	**Pendant le franchissement en course de haies il s'agit de :**	
	A	Garder le buste droit pour ne pas se déséquilibrer.
	B	Placer le bassin vers le haut et l'avant.
	C	Ramener la jambe libre dans l'axe.
	D	Maximiser l'inclinaison vers l'avant.

21	**Les pompes sautées sollicitent une contraction :**	
	A	Isométrique.
	B	Isotonique.
	C	Pliométrique.
	D	Concentrique.

22	**Le contexte d'une situation d'enseignement apprentissage est constitué :**	
	A	De l'ensemble des éléments qui autorisent les actions des sujets.
	B	De l'ensemble des éléments avec lesquels le sujet est en relation.
	C	De l'ensemble des significations que le sujet attribue aux éléments de la situation.
	D	De l'ensemble des objets institutionnels avec lesquels le sujet entretient des rapports stables.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

23	En athlétisme, la période de latence de réaction motrice est :	
	A	La période qui traduit la faculté d'exprimer la force maximale en un temps minimal.
	B	La période qui traduit la faculté d'effectuer le plus grand nombre de gestes identiques pendant une seule unité de temps.
	C	La période de temps comprise entre le signal et la réaction motrice de l'athlète.
	D	La période de temps comprise entre la phase d'accélération et la faculté à maintenir la vitesse maximale.

24	L'objet des Neurosciences est :	
	A	L'étude des différences individuelles notamment les grands continua de personnalité ou les styles cognitifs.
	B	L'étude des relations entre les opérations mentales et les processus nerveux et leurs conséquences sur le comportement.
	C	L'étude du psychisme dans sa formation et ses transformations.
	D	L'étude des processus mentaux qui s'intercalent ente stimulus et réponse.

25	Lors de la marche ; La dépense énergétique diminue lorsque :	
	A	Le rapport entre la durée du pas et la durée de la période d'oscillation propre du membre inferieur est supérieur à 1.
	B	Le rapport entre la durée du pas et la durée de la période d'oscillation propre du membre inferieur est inférieur à 1.
	C	Le rapport entre la durée du pas et la durée de la période d'oscillation propre du membre inferieur est égal à 1.
	D	Le rapport entre la durée du pas et la durée de la période d'oscillation propre du membre inferieur est égal à 0.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

26	Les pré- requis en apprentissage sont :
A	Les sous – habiletés, organisées hiérarchiquement et coordonnées en des blocs fonctionnels plus intégrées.
B	Les connaissances procédurales des instructions relatives à l'utilisation des données.
C	Les conditions préalables à remplir ou les comportements antérieurs pour entreprendre un apprentissage donné.
D	Les connaissances déclaratives qui s'actualisent ou s'expriment dans le langage naturel.

27	En gymnastique, la pirouette s'exécute bio mécaniquement dans :
A	Un axe longitudinal et un plan transversal.
B	Un plan frontal par rapport à un axe latéral.
C	Un plan sagittal par rapport à l'axe de rotation transversal.
D	Un axe latéral et un plan sagittal.

28	La PPG a pour fonction de :
A	Développer les qualités nécessaires à la spécificité et renforcer les points forts de l'athlète.
B	Développer l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'athlète.
C	Développer les possibilités nerveuses et les capacités de récupération de l'athlète.
D	Développer les qualités psychologiques et d'adaptation chez l'athlète.

29	La créatine phosphate est :
A	Un composé riche en phosphore en réserve intracellulaire.
B	Un composé riche en phosphore en réserve dans le sang.
C	Un composé riche en phosphore en réserve dans le foie.
D	Un composé riche en phosphore en réserve dans le muscle.

30	Les demandes de la tâche renvoient :
A	Aux spécificités des modalités d'exécutions.
B	Aux contraintes à prendre en compte pour réussir.
C	Aux types et aux niveaux de ressources mobilisées.
D	Aux caractéristiques objectives et au processus mis en jeu par le sujet.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

31	La théorie de l'apprentissage social met l'accent sur :	
	A	L'importance centrale des motifs et des conflits inconscients comme force déterminante du comportement.
	B	L'importance des facteurs environnementaux dans la détermination du comportement et le façonnement de la personnalité.
	C	L'importance de l'expérience subjective des situations par l'individu qui perçoit et interprète les événements de son existence.
	D	L'importance aux traits de la personnalité et aux caractéristiques de la situation vécue.

32	En course à pied, l'intensité aérobie s'illustre par :	
	A	La faculté du coureur à parcourir une distance identique dans des temps inégaux à intensité élevée.
	B	L'allure critique à laquelle le coureur utilise la quantité totale d'oxygène nécessaire aux cellules musculaires.
	C	La capacité de l'athlète à alterner des périodes courues à allure soutenue voire intense.
	D	La faculté de changer l'allure avec des intensités variables et à des moments différents de la course.

33	Le Gestaltisme est une théorie selon laquelle :	
	A	On prétend réduire le complexe à l'association d'éléments simples.
	B	On privilégie la structure au dépend des éléments.
	C	L'élément n'a de signification que par rapport à l'ensemble.
	D	L'élément est étudié isolement sans aucune relation avec les autres.

34	Un muscle est dit excitable si :	
	A	Il se laisse déformer sous l'effet d'une force et reprend son état initial.
	B	Il a la possibilité de se raccourcir et de s'allonger.
	C	Il répond de façon spécifique à la stimulation.
	D	Il exprime le rapport entre le travail exécuté et le temps.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

35	La complexité de la tâche est déterminée par :
A	Le niveau des exigences de la tâche sollicitant des ressources bio-informationnelles.
B	La quantité d'informations à traiter pour l'organisation et le déclenchement du mouvement.
C	L'ensemble des potentiels énergétiques susceptibles de moduler l'efficacité du processus de traitement de l'information.
D	Le niveau des exigences de la tâche sollicitant des ressources bioénergétiques.

36	L'organisation de la motricité volontaire prend sa source dans :
A	Les axones du faisceau pyramidal qui se terminent dans la moelle épinière.
B	Les aires motrices cérébrales situées en avant du sillon central.
C	Les aires motrices cérébrales situées en arrière du sillon central.
D	Les diverses parties du système nerveux central.

37	La rondade est :
A	Un élément acrobatique en rotation libre transversale avant complète.
B	Un élément acrobatique en rotation libre transversale arrière complète.
C	Un élément acrobatique constituant un trait d'union entre une course d'élan et un autre élément acrobatique.
D	Un élément acrobatique par renversement en rotation avant totale corps tendu.

38	En psychologie, l'affectivité renvoie à :
A	L'ensemble des processus inconscients qui interprètent les événements et les conduites courantes.
B	L'ensemble des variables correspondant à l'investissement en ressources bioénergétiques ou bio- informationnelles.
C	L'ensemble des états d'esprits éprouvés par l'individu dans des situations variées.
D	L'ensemble des attitudes à réagir de façon défavorable ou favorable envers un objet donné.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

39	La filière anaérobie alactique recouvre :	
	A	L'ensemble des réactions assurant la synthèse de l'ATP en présence d'oxygène et sans production d'acide lactique.
	B	L'ensemble des réactions assurant la synthèse de l'ATP en absence d'oxygène et sans production d'acide lactique.
	C	L'ensemble des réactions assurant la synthèse de l'ATP en absence d'oxygène et avec production d'acide lactique.
	D	L'ensemble des réactions assurant la synthèse de l'ATP en présence d'oxygène et avec production d'acide lactique.

40	En lancer de poids, la distance atteinte par l'engin dépond essentiellement de :	
	A	La hauteur d'envol, la vitesse au moment du lâcher et l'équilibre de l'athlète.
	B	La hauteur d'envol, la vitesse au moment du lâcher et de l'angle d'envol.
	C	Du double appui, la vitesse au moment du lâcher et de l'angle d'envol.
	D	De la vitesse au moment du lâcher, la hauteur d'envol et de la posture du lanceur.

41	Le classement en phase finale du lancer de poids est effectué selon :	
	A	Le nombre d'essais réussis de chaque athlète.
	B	La meilleure performance réalisée au cours de trois essais.
	C	La meilleure performance réalisée au cours de six essais.
	D	La meilleure performance réalisée dans les essais précédents.

42	La capacité des cellules musculaires à oxyder le glycogène après entrainement vise à :	
	A	L'augmentation du nombre et de la taille des mitochondries, la concentration des enzymes et le développement du système de transport d'électrons.
	B	L'amélioration de l'activité et la concentration des enzymes dans le cycle de Krebs et la diminution du nombre des mitochondries.
	C	Le développement du système de transport d'électrons et la diminution de la taille des mitochondries.
	D	Le développement du système de transport d'électrons et la stabilisation du nombre et de la taille des mitochondries.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب في هذا الإطار

الصفحة: 1

43	Dans les théories du contrôle moteur, un programme moteur signifie :	
	A	L'expérience motrice stockée et relative à une catégorie de mouvements caractérisés par une identité de structure.
	B	Une série d'instructions destinées à sélectionner les groupes musculaires et régler l'intensité et le timing de leur contraction-relaxation.
	C	Tous les détails de l'organisation spatio-temporelle d'une séquence motrice fonctionnellement signifiante.
	D	L'existence d'une architecture de neurones aux interconnexions rigidement câblées.

44	L'intérêt de l'enseignement sportif basé sur la perception se construit au tour de :	
	A	La partie visible du geste et de son organisation extérieure.
	B	La composante motrice relative au modèle gestuel.
	C	La sollicitation et l'activation des mécanismes mentaux.
	D	L'aménagement d'un milieu stimulant.

45	Selon les cognitivistes, l'amélioration de la performance face à une tâche à caractère d'anticipation-coïncidence est due à :	
	A	Une fixation dans la difficulté de la précision requise à travers un mouvement simple.
	B	Une gradation dans la difficulté de la précision requise à travers un mouvement complexe.
	C	Une gestion dans la difficulté de la précision requise à travers un mouvement élaboré.
	D	Une adaptation dans la difficulté de la précision requise à travers un mouvement composé.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

46	**A travers une modélisation centré sur l'élève, l'enseignant se contente dans son statut de concepteur à :**	
	A	Décrire les comportements des élèves dans leur globalité et tenter d'ajuster son contenu d'enseignement.
	B	Interpréter les comportements des élèves dans leurs spécificités et tenter d'ajuster les contenus d'enseignement.
	C	Analyser les comportements des élèves dans leurs particularités et tenter d'ajuster son contenu d'enseignement.
	D	Classer les comportements des élèves dans leurs diversités et tenter d'ajuster son contenu d'enseignement.

47	**En se référant aux principes d'action retenus pour la course de vitesse, l'élève est appelé à :**	
	A	Stabiliser une maitrise gestuelle.
	B	Maitriser le couple intensité/contrôle de l'action.
	C	Connaitre ses possibilités pour utiliser le plus efficacement ses ressources.
	D	Respecter son plan d'action pour développer sa motricité.

48	**Le cout énergétique est en relation très étroite avec :**	
	A	La vitesse de déplacement et varie selon l'intensité et la durée de travail.
	B	La puissance de déplacement et varie selon le volume de travail.
	C	Le mécanisme de déplacement et varie selon la nature de travail.
	D	La capacité de déplacement et varie selon le type de travail.

49	**Pour respecter le principe de conservation d'énergie lors d'un rebond sur un mini-trampoline :**	
	A	Le gymnaste maintien un bassin en antéversion au-dessus du point d'appui.
	B	Le gymnaste maintien un bassin en rétroversion au-dessus du point d'appui.
	C	Le gymnaste maintien un bassin aligné au-dessus du point d'appui.
	D	Le gymnaste maintien un bassin en antéversion au-dessous du point d'appui.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

50	La stratégie adoptée en défense lors d'un match de basket ball, avec des joueurs (de grandes tailles, peu mobiles et faibles en défense) est :
A	Combinée.
B	Défense de zone.
C	Zone de presse.
D	Homme à homme.

51	La dévolution en apprentissage désigne :
A	L'ensemble des responsabilités de l'enseignant pour gérer la conduite du groupe classe.
B	L'ensemble d'interactions réalisées par l'enseignant pour motiver le groupe classe.
C	L'ensemble des actions de l'enseignant visant à rendre l'élève responsable de la résolution d'un problème.
D	L'ensemble des paramètres aidant l'enseignant à élaborer des contenus d'enseignement-apprentissage.

52	Pour les écologistes, l'apprentissage moteur se définit comme étant :
A	Un processus recherchant la stabilisation d'un programme Moteur efficace en fonction d'un traitement particulier de l'information
B	Un processus recherchant l'adaptabilité du geste en couplant la variabilité de l'environnement avec la perception de l'individu en cours d'action
C	Un processus recherchant l''adaptation des réponses motrices en fonction d'un stimulus provenant de l'environnement
D	Un processus recherchant l'optimisation des processus perceptifs en fonction de la maturation du système nerveux

53	L'apprenant est considéré selon les pédagogies actives comme :
A	Un élément à intégrer dans une communauté du savoir.
B	Un participant actif dans le processus d'apprentissage.
C	Un sujet d'interaction avec autrui ainsi que l'environnement.
D	Un réceptionneur actif des savoirs transmis par les enseignants.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

54	la gestion du couple « risque - sécurité » est moins importante en :	
	A	Volley ball.
	B	Foot Ball.
	C	Hand Ball.
	D	Basket Ball.

55	Le Step-back en basket ball consiste à :	
	A	Neutraliser le porteur de balle pour gêner la passe.
	B	Fixer le défenseur et créer la séparation en vue de tenter au panier.
	C	Changer de direction pour s'écarter du défenseur afin d'occuper l'espace libre.
	D	Harceler le porteur de balle en bloquant le couloir de passe.

56	Le réflexe d'accroche chez un jeune athlète perchiste se manifeste par :	
	A	Une extension des bras au moment du décollage, une perche mobile dans l'espace arrière, un corps aligné.
	B	Une flexion des bras au moment du décollage, une perche fixée dans l'espace avant, un corps groupé.
	C	Une extension des bras au moment du décollage ; une perche peu mobile dans l'espace avant, corps semi-groupé.
	D	Une flexion des bras au moment du décollage ; une perche mobile dans l'espace arrière, corps aligné.

57	Au tennis, une balle aura tendance à retomber plus rapidement si :	
	A	Elle est brossée, avec un effet lifté par le haut d'une manière à la faire tourner vers l'avant.
	B	Elle est coupée, sans effet lifté par le bas d'une manière à la faire tourner vers le haut.
	C	Elle est brossée, sans un effet lifté par le haut d'une manière à la faire tourner vers l'arrière.
	D	Elle est coupée, avec effet lifté par le bas d'une manière à la faire tourner vers le bas.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء
في هذا الإطار

Lors de l'épaulé-jeté les muscles stabilisateurs du tronc sont surtout :

A	Les muscles obliques externes et internes et le muscle de l'abdomen.
B	Les trapèzes et les grands ronds.
C	Le deltoïde antérieur et les érecteurs du rachis.
D	Le grand pectoral et le muscle oblique interne.

En athlétisme, courir au train signifie :

A	Adopter un rythme modéré pour continuer la course dans le temps malgré la distance.
B	tenir la plus haute allure possible de façon constante dans le but de réaliser un bon résultat.
C	Courir à la tête du peloton en vue d'accélérer en fin de course.
D	Stratégie de course pour s'économiser dans la gestion de l'effort.

En hand ball, le progrès des élèves en ASS est déterminé par :

A	La prise en compte de la spécialisation précoce dans des postes de jeu.
B	La prise en compte des procédures rigoureuses de l'entrainement.
C	La prise en compte des indices pertinents et permanents lors du jeu.
D	La prise en compte du nombre de séances d'entrainement.

www.educaprof.com

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

Reportez les résultats du QCM dans le tableau suivant :

Question N°	Réponse
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Question N°	Réponse
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner