

Évaluation de la BOXE 2

Semestre 1 – Partie Préparation physique

Année universitaire 2024-2025

1- TEST DE 15 QUESTIONS SUR 20 POINTS

Ce test portent sur les connaissances des cours suivants :

- Définition, métier et registres d'intervention.
- Évolution, formes et méthodes.
- Qualités physiques et Modèles de performance.
- Analyse de la discipline sportive et de ses exigences physiques.
- Puissance et Force musculaires.
- La vitesse.

Vous pouvez Consultez les documents sur Moodle :

- Résumé de la Partie 1 – Préparation physique.
- Résumé la puissance, la force et la vitesse.

2- FICHE SYNTHÉTIQUE + VIDÉO

↳ 2A. Fiche synthétique

Présentez la principale qualité physique de votre spécialité sportive. 2 page et ½ maximum :

- 1) Justifiez en quoi elle est prioritaire ou comment elle s'articule avec une autre qualité physique, si elles sont de même importance (Modèles de performances).
- 2) Expliquez les mécanismes et le fonctionnement de cette qualité physique dans votre discipline, au regard d'éléments anatomiques (principaux muscles mis en action, articulations principalement engagées...). Si les éléments anatomiques en question n'ont pas été abordés ce semestre, recherchez-les sur des ressources bibliographiques en ligne ou au format papier

2- FICHE SYNTHÉTIQUE + VIDÉO

→ 2A. Vidéo d'illustration

Présentez une vidéo permettant d'illustrer les propos développés. **2 minutes maximum** :

La vidéo peut être réalisée de différentes manières, par exemple :

- Vous vous filmez et vous commentez vos actions au regard de ce que vous avez exposé dans votre fiche.
- Vous filmez un partenaire d'entraînement et vous commentez les images au regard de ce que vous avez exposé dans votre fiche.
- Vous vous faites filmer par votre entraîneur ou votre préparateur physique, vous pouvez également l'interviewer sur vos actions, toujours au regard de ce que vous avez exposé dans votre fiche.
- Vous pouvez aussi mixer ces différentes situations
- Ou tout autres formes que vous pourrez créer

L'essentiel est de vous voir évoluer dans votre cadre d'entraînement (salle de musculation, terrain,).