THÉORIE DU SPORT – TEST 1

Sport et santé, module 1.1 : Définitions et concepts-clés

Nom : _____ Date : _____ Note : _____ / 30

Durée conseillée : 45 minutes. Sans documents. Total : 30 points. Partie A : QCM, une seule bonne réponse par question (coche la case). Parties B et C : réponds de manière claire et complète, avec des phrases.

PARTIE A : QCM (1 point par question)

1. Selon la définition vue en cours, l'**activité physique** est : **(1 pt)**

- ☐ A. Uniquement un sport pratiqué en compétition
- ☐ B. Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et qui augmente la dépense énergétique par rapport au repos
- ☐ C. Une activité qui suppose un entraînement méthodique et le respect de règles
- ☐ D. Toute activité effectuée en position assise

2. Marcher 20 minutes pour aller chercher son pain est : **(1 pt)**

- ☐ A. Du sport, car on bouge
- ☐ B. Du sport, car on dépense de l'énergie
- ☐ C. Une activité physique, mais pas forcément un sport
- ☐ D. Ni une activité physique ni un sport

3. Selon la définition de l'OMS, la **santé** est : **(1 pt)**

- ☐ A. L'absence de maladie
- ☐ B. Un bon état physique uniquement
- ☐ C. La capacité de pratiquer un sport de compétition
- ☐ D. Un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité

4. L'**ODD 3** a pour intitulé : **(1 pt)**

- ☐ A. Pas de pauvreté
- ☐ B. Éducation de qualité
- ☐ C. Bonne santé et bien-être
- ☐ D. Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques

5. À propos de la définition du sport, quelle affirmation est correcte ? **(1 pt)**

- ☐ A. Elle est fluide et évolutive : elle varie selon le contexte et la culture et reflète les changements sociaux, culturels et technologiques
- ☐ B. Elle est unique et universelle
- ☐ C. Elle est fixée une fois pour toutes
- ☐ D. Elle est réservée à la compétition de haut niveau

6. Le **test de force** réalisé en pratique consiste à : **(1 pt)**

- ☐ A. Faire un maximum de tractions en 1 minute
- ☐ B. Exécuter le plus grand nombre possible d'appuis faciaux corrects
- ☐ C. Faire un saut en longueur sans élan
- ☐ D. Courir 100 m le plus vite possible

PARTIE B : QUESTIONS COURTES (2 points par question)

7. Cite **deux caractéristiques** du sport. **(2 pts)**

8. Complète : le sport peut se pratiquer en groupe ou en individuel, en intérieur ou en _____, en compétition ou pour le _____. **(2 pts)**

9. Cite les **quatre perspectives** à travers lesquelles on peut définir le sport du point de vue de la science. **(2 pts)**

10. Que signifie le sigle **ODD** ? Quel est le numéro de l'ODD consacré à la santé ? **(2 pts)**

11. Test de force : que doit toucher le menton à la flexion ? Que doit toucher la nuque à l'extension ? Quelle fréquence de flexion-extension est imposée ? **(2 pts)**

12. D'après le barème du test de force, quel nombre d'appuis faciaux correspond au **niveau 5** pour une fille de 17 ans ? Pour un garçon de 18 ans et plus ? **(2 pts)**

PARTIE C : QUESTIONS DÉVELOPPÉES (4 points par question)

13. Explique la différence entre **sport** et **activité physique**. Donne un exemple de sport et un exemple d'activité physique qui n'est pas un sport. **(4 pts)**

14. Définis la **théorie du sport et de la santé** et explique ce qu'elle cherche à comprendre. Illustre avec un exemple concret. **(4 pts)**

15. Explique comment la définition de la **santé** a évolué au fil du temps et ce que signifie une vision « plus holistique ». Fais le lien avec l'**ODD 3**. **(4 pts)**