

Exemples de questions d'examen :

- D'après une planche anatomique, citez un maximum d'os.
- Quels sont les intérêts d'un retour au calme au niveau physiologique ?

A l'aide de votre connaissance des filières énergétiques, vous construirez un tableau en le complétant avec les éléments suivant :

- Anaérobie alactique
 - Anaérobie lactique
 - Aérobie
 - Substrats utilisés
 - Délais d'intervention
 - Durée de production
 - Type d'effort
 - Facteurs limitants
 - Illustrez avec un exemple en Sbf
-
- Quelle filière développera t-on de préférence en début de saison et pourquoi ?
 - Quels sont les muscles qui entrent en jeu lorsqu'on donne un chassé ?
-
- Citez et nommez les différents cadres fédéraux
-
- Quelles sont les différentes commissions fédérales ?
 - Que signifient les termes DRJSCS, DDCS, CNOSF, FFSBF&DA, FFSU et UNSS ?
-
- Composition du bureau d'une association et rôle des différents membres.
 - L'assemblée générale de l'association sportive : rôle et fonctionnement.
-
- Qu'est-ce qu'une luxation ? Quelle est la conduite à tenir ?
 - Que doit contenir une trousse de secours ?

Option boxe française (BF) :

- Décrivez les différents gants de couleur en donnant à chaque fois les possibilités qu'ils ouvrent.
- Quelles sont les différentes catégories d'âge ?
- Quelles sont les conditions d'obtention du gant de bronze ?

Option Savate forme (SF) :

- Décrivez les différents niveaux de savate forme
- Quelles sont les différentes parades et esquives
- Qui peut décerner les différents niveaux et de quelle façon ?