

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 4

UE42 – Planification, préparation mentale et physique

Date : mai 2016

Promotion : **DEUST 2**

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

Les candidats devront traiter obligatoirement les 2 sujets sur 2 copies différentes

Sujet « Préparation physique et planification de l'entraînement », J. Denuziller – 45min :

- 1) Donner le nom d'un test permettant de connaître le potentiel maximal aérobie d'un sportif et expliquer le. (/3 points)
- 2) Donner une définition de la Performance. Expliquer les différents facteurs qui la composent. (/5 points) :
- 3) Donner et expliquer les différentes étapes pour construire une planification. (/12 points)

Sujet « Préparation mentale », M. Nicolas – 45min :

Quelles sont les phases principales de la planification de la préparation mentale ? Illustrez avec un exemple chacune des phases.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
UE43 – Spécialisation en sport en plein air

Date : mai 2016
 Durée : 1 h

Promotion : **DEUST 2**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.

Les étudiants doivent faire le sujet de leur APPN

Sujet CK - P. Rozoy :

Q/4 : Législation : Complétez ce tableau pour décrire les 2 catégories de rivières praticables en CK en eaux intérieures.

	Rivières dites.....	Rivières dites.....
caractéristiques		
Droits...		
Interdictions...		

Q/5 : le bac : description (schéma des forces, phases) ; apprentissage (schémas obligatoires)

Q/4 : Citez et expliquez les 3 gros dangers de la rivière et 2 autres dangers

Q/5 : Proposez, en détaillant toutes ses rubriques, une situation d'apprentissage de type Situation Problème (SP, SRP)

Q/2 : définissez les mots suivants

- Biocénose
- Biotope

Sujet VTT – F. Taiana :

Question1.(8 points)

Expliquez l'enchaînement des techniques à utiliser pour aborder de manière « économique » une montée progressive (faux plat, puis montée, puis montée raide, puis montée raide avec faible adhérence) Etablissez le tableau descriptif des différentes phases du geste.

Question2.(4 points)

Quels sont les observables que vous allez prendre en compte pour corriger les vététistes ?

Question3.(8 points)

Proposez 1 situation pédagogique évolutive pour travailler cette situation.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 4

UE44 – Polyvalence 8

V. DEFOSSE

Date : mai 2016

Promotion : **DEUST 2**

Durée : 30 min

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

1. Le Fitness. Définition (1 point)
2. Les familles de pas en Step. Expliquez pourquoi nous les différencions et donnez 3 exemples dans chaque famille. (3 points)
3. Les bienfaits du Fitness dynamique sont nombreux. Expliquez en donnant 3 exemples. (6 points)