

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
UE55 - Approfondissement

Date : Janvier 2016

Promotion : L3 ES

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.

**L'étudiant devra obligatoirement choisir un des deux parcours :
« Le métier d'entraîneur » ou « Préparation physique »**

Aucun document autorisé

Sujet Parcours 1 « Le métier d'entraîneur » :

- **Adaptation de l'entraînement aux athlètes - D. Mager/D. Roux :**

Question D. Mager :

- « aujourd'hui je travaille le ... »
- « moi je cherche à les rendre compétents sur... dans la situation de... »

Complétez les trous laissés par les ... dans cette conversation entre 2 entraîneurs. Vous pouvez choisir la spécialité sportive de ces 2 entraîneurs, à condition qu'elle soit la même !

Montrez que ces deux discours renvoient à des conceptions différentes de l'entraînement. Une définition précise de la notion de compétence est attendue.

Question D. Roux :

« Ce n'est pas *le temps* qu'on passe sur la piste, c'est le FAIT de s'y sentir BIEN.

Conséquence :

Cela rend l'ENGAGEMENT durable, mais cela ne fait pas tout :

C'est beaucoup plus facile, quand il y a cette dynamique-là » (S.Diagana).

Question : comment l'entraîneur peut-il aider l'athlète à exprimer son potentiel en compétition ?

Sujet Parcours 2 « Préparation physique » :

- **Planification et organisation du développement des qualités physiques – Y. Gatti :**

Citez 4 facteurs qui vous paraissent organiser la foulée de démarrage d'un sportif et proposez une situation d'apprentissage pour chacun de ces facteurs.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
UE55 - Approfondissement

Date : Janvier 2016
Durée : 1h

Promotion : **L3 ES**

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.

Sujet Parcours 1 « Le métier d'entraîneur » :

- **Analyse de l'expert :**

L'étudiant devra traiter les 2 questions sur 2 copies différentes

Question D. Roux :

En vous aidant d'exemples concrets, montrez comment l'entraîneur expert utilise la communication gestuelle dans une séance d'entraînement ?

Question F. Taiana :

Présentez le Pôle espoir football de Dijon.
(Politique, Mission, Fonctionnement, Recrutement, Intervenants, Entraînement, Sclarité)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
UE52a – Aspect Structural
C. Cometti

Date : Décembre 2015

Promotion : **L3 ES**

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.

Aucun document autorisé.

- Citez les 6 grands principes de la préparation physique. Donnez deux exemples concrets pour chaque principe.
- Après avoir défini le mode d'action musculaire isométrique, vous en expliquerez les avantages et les inconvénients.
- Décrivez les méthodes de développement de la force concernant ce mode de contraction isométrique et donnez un exemple d'exercice pour la partie supérieure du corps et un pour la partie inférieure du corps.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 5

UE52b – Aspects énergétiques

H. Assadi

Date : Novembre 2015

Promotion : **L3 ES**

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.

Dans vos réponses allez à l'essentiel en répondant précisément aux questions posées.

Question 1.

Expliquez pourquoi il est possible de réaliser 15 minutes d'intermittent à la VMA₄₅₋₁₅ alors qu'à cette même vitesse il est difficile de dépasser 2 minutes en continu ?

Question 2.

Expliquez comment sont mis en jeu les systèmes énergétiques au cours d'un effort de 6 minutes, réalisé à une intensité la plus élevée possible ?

Question 3.

Pourquoi, de quelle durée et de quel type doit-être la récupération dans les cas suivants ?

Dans le cas d'une séance de sprint où vous demandez aux athlètes de réaliser 9 fois 60 mètres.

Dans le cas d'une séance où vous demandez à des nageurs de réaliser 4 efforts de 1 minute le plus vite possible.

Dans le cas d'une séance où vous demandez à des judokas de réaliser 4 randoris de 5 minutes.

Question 4.

Y a-t-il une différence entre VO₂max et Endurance ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 5

UE52c – Aspect Informationnel

L. Crognier - F. Fouque

Date : décembre 2015

Promotion : **L3 ES**

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

Aucun document autorisé

Sujet de F. Fouque (45 minutes)

« En psychologie, le terme de représentation est utilisé pour désigner à la fois un processus de traitement de l'information et le produit de ce processus. L'une des finalités de ce processus (...) est d'être utilisée dans le guidage, l'orientation et la régulation des actions. » (Decety & Boisson, 1997).

Après avoir expliqué le lien entre prise d'information et construction de représentations, vous expliquerez pourquoi les théories cognitives postulent que l'action repose sur l'élaboration de représentations et non pas sur une perception directe (comme le suggère la théorie écologique).

Sujet de L. Crognier (45 minutes)

Dans le livre « *Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée* » (2002), Daniel Kahneman remet en cause la rationalité fondamentale de la pensée. En quoi la réflexion de l'auteur est-elle intéressante pour comprendre la décision en situation sportive? Vous illustrerez votre propos.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
UE52d – Aspect historique

Date : décembre 2015

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h

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 2 SUJETS SONT A RÉDIGER SUR LA MÊME COPIE

Sujet D. Merle : (30')

Montrez l'évolution des méthodes d'entraînement en lutte entre les années 1950 et les années 1970.

Sujet D. Roux : (30')

Quels sont les différents termes communs en sports collectifs employés par Théodoresco en 1965 ?