

EXAMEN TERMINAL portant sur les COURS MAGISTRAUX
SESSION 1 – Semestre 2
UV SPORTS - Ecrit

Date : Avril 2018

Durée : 1h30

Promotion : UE transversale Sport

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

**En fonction des thèmes de cours théoriques que vous avez suivis, vous traiterez donc
deux sujets de 45 minutes sur deux copies différentes**

THÈMES 1 à 4

Thème 1– La psychologie du sport - J. Pellet – 45 mn :

Enseignant responsable : M. Campo

Ne perdez pas de temps à développer lorsque ce n'est pas demandé. Lorsque des exemples sont demandés, donnez-en des simples.

Questions de connaissances : sur 15 points (environ 20 à 25 minutes)

1. Quelle est la différence entre une humeur et une émotion ?
2. 1/ Quelles sont les deux questions que l'on se pose et qui correspondent aux deux dimensions de l'appraisal (évaluation) selon Lazarus ?
2/ Quelles sont les quatre évaluations possibles qui peuvent en résulter ? (Vous pouvez faire un tableau pour la question 2.2)
3. Qu'est-ce qu'une tendance à l'action ?
4. Qu'est-ce que le coping ? Nommez les différents types de coping et donnez un exemple pour chaque type.
5. En quoi le modèle de la régulation émotionnelle de Gross est-il intéressant par rapport au coping ?
6. Quel est l'intérêt d'un climat motivationnel et une orientation motivationnelle tournés vers la tâche, par rapport à un climat motivationnel et une orientation motivationnelle tournés vers l'égo et la compétition ?
7. Quels sont les différents types de motivations selon les travaux de Vallerand?
Donnez un exemple clair pour chaque sous-dimension.
(Vous pouvez faire un tableau ; ne perdez pas de temps à enrober les exemples)
8. Quels sont les 3 types de buts que l'on peut se fixer ? A quoi correspondent-ils ?

Question de réflexion : sur 5 points

9. Selon vous, comment pourriez-vous utiliser les connaissances acquises dans ce cours de psychologie du sport pour l'amélioration de votre vie d'étudiant(e) ? Il sera apprécié que le contenu que vous développerez vous soit personnellement adapté.

Thème 2 – La discrimination dans le sport - M.F. Lacassagne – 45 mm :

Le sport est-il un domaine masculin ?

Thème 3 – Sport et politique dans l’histoire : 20^e siècle - K. Bretin-Maffiuletti – 45 mm :

On dit des Jeux olympiques d’hiver 2018 de Pyeongchang qu’ils ont été les « Jeux de la paix » en permettant le rapprochement de la Corée du Nord et de la Corée du Sud et la reprise du dialogue entre la Corée du Nord et les Etats-Unis.

Au cours de l’histoire, les Jeux olympiques ont-ils toujours constitué un outil de rapprochement entre les peuples, ainsi que le revendiquent leurs organisateurs ?

Plus généralement, peut-on croire à un sport neutre, ou apolitique, par essence ?

Thème 4 – Idées reçues sur le sport - C. Erard – 45 mm :

Il existe un certain nombre d'idées préconçues concernant le sport. Vous choisirez l'une d'entre elles et vous la déconstruirez en utilisant un maximum d'arguments et/ou de données chiffrées et/ou d'auteur-e-s. Vous porterez tout particulièrement attention à la qualité littéraire de votre réponse ainsi qu'à la construction d'un argumentaire clair et rigoureux.

THÈMES A à D

Thème A – Étirement et renforcement musculaire - J. Opplert – 45 mn :

1. Quels sont les différents tissus qui contribuent à la tension passive lors d’un étirement passif ? (2 points)
2. Quels sont les effets des étirements sur l’amplitude articulaire, à court et long terme ? Énoncer les mécanismes explicatifs. (3 points)
3. Décrivez les différents types d’étirement, et leurs effets sur la performance à court terme. (3points)
4. Les effets des étirements sur la performance dépendent de différentes variables. Lesquelles ? (3 points)
5. Quels sont les effets des étirements sur la récupération, à court et long terme ? Énoncer les mécanismes explicatifs. (3points)
6. Présentez la relation « force-longueur ». (1.5points)
7. Énoncez et décrivez les différents modes de contractions. (1.5points)
8. Proposez et expliquez différents exercices pour renforcer les deltoïdes. (3 points)

Thème B - Planification de l'entraînement - K. Guyon – 45 mn :

Questions de connaissances : sur 10 points

1. Donner une définition de « planification de l'entraînement ».
2. Quels sont les grands principes d'une planification ? Sur quelles variables peut-on avoir une influence ?

Question de réflexion : sur 10 points

Planifier trois séances sur une semaine pour un homme de 20 ans pratiquant un sport collectif en compétition depuis 14 ans et avec un passé en musculation de 4 ans.

Précisez le contexte, le moment de la saison, l'objectif, et les autres informations importantes selon vous.

Vous pouvez vous aider de schémas et d'illustrations.

Thème C – Sport et santé - F. Vitry – 45 mn :

1^{ère} partie (8 pts) : Reportez sur votre copie : le N° de la question et les bonnes réponses associées (une ou plusieurs réponses sont possibles)

Notation :

- 1 seule réponse à cocher : la notation est binaire (0 ou 1)
- 2 réponses à cocher : la notation varie de 1 (les deux items corrects cochés), à 0,5 (un seul item correct de coché ou les deux items corrects et un faux), à 0 (si plus d'une différence avec les réponses attendues).
- 3 ou plusieurs réponses à cocher : la notation varie de 1, à 0,5, à 0 (même principe)

Q1) Le diabète

- A - La prévalence est de 8,4% par an (260 000 nouveaux cas chaque année)
- B - Le diabète de Type I est la conséquence du mode de vie (alimentation, sédentarité...)
- C - Le développement du diabète de type 2 peut passer longtemps inaperçu
- D - L'insuline et le glucagon sont des hormones hypoglycémiantes
- E - La glycémie se situe entre 0,7 g/l et 1,1 g/l avant les repas, et autour de 1,4 g/l, une ou deux heures après les repas

Q2) Lésion de la moelle épinière

- A - Une lésion à L1 entraîne une paraplégie
- B - Une lésion à C12 entraîne une tétraplégie
- C - Une lésion à T8 entraîne une tétraplégie
- D - Une lésion à C6 entraîne une tétraplégie
- E - Une lésion à S1 entraîne une paraplégie

Q3) La maladie d'Alzheimer

- A - Il faut une altération de la mémoire au moins trois mois pour parler de démence
- B - Le Mini Mental State Examination est un test pour évaluer les fonctions cognitives
- C - Les médicaments sont les plus importants stimuli de la plasticité cérébrale
- D - La perfusion cérébrale est un bon indicateur de l'activité neuronale
- E - Se définit comme étant une maladie neurodégénérative engendrant un déclin progressif et irréversible des facultés cognitives

Suite p.4

Q4) L'athérosclérose

- A - La thrombose correspond à l'obstruction totale de l'artère aboutissant à la formation d'un caillot
- B - Une ischémie correspond à une diminution de l'apport sanguin à un organe
- C - Une atteinte au niveau des artères coronaires va entraîner un infarctus du myocarde.
- D - Se définit par une atteinte des grosses et moyennes artères par accumulation de graisses dans la paroi artérielle
- E - Est la conséquence du diabète

Q5) Les facteurs de risque

- A - Le tabagisme est un facteur de risque réversible. Retour au risque de la population générale après 8 ans de sevrage
- B - L'indice de masse corporelle se mesure par le poids (en kg) divisé par la taille au carré (en m)
- C - L'hypertension artérielle est due uniquement au mode de vie
- D - L'âge, le sexe et l'hérédité sont des facteurs de risques modifiables
- E - La possibilité de survenue d'une maladie est moins élevée chez les personnes qui associe plusieurs facteurs de risque

Q6) la Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive

- A - Le tabagisme est un facteur de risque exogène de la BPCO, tandis que l'âge et le sexe sont des facteurs de risques endogènes
- B - La BPCO est une combinaison de l'asthme, de la dépression et d'un emphysème
- C - Le seuil ventilatoire SV1 correspond à 80-85% de la VO2max.
- D - Le protocole en créneau correspond à un effort continu d'environ 30 minutes à fréquence cardiaque SV1
- E - Le VEMS (= Volume Expiré Maximalement en une Seconde) d'un sujet BPCO est plus élevé qu'un sujet sain

Q7) Généralités

- A - Les LDL distribuent l'excès de cholestérol aux différents organes
- B - La valeur critique du périmètre abdominal pour une femme est supérieure à 102cm
- C - L'électrostimulation est utilisée à basse fréquence chez les insuffisants cardiaques
- D - La santé est un état de complet bien-être physique
- E - L'échelle de Borg permet de quantifier la fréquence cardiaque

Q8) L'électrostimulation

- A - Ses caractéristiques sont notamment l'intensité, la fréquence et la durée d'impulsion
- B - Le cycle de travail est déterminé par le ratio ON (relaxation) / OFF (contraction)
- C - Est une bonne alternative à l'entraînement conventionnel
- D - Les hautes fréquences (>70Hz) sont utilisées pour augmenter la force musculaire
- E - Les basses fréquences entraînent une fatigue musculaire importante et rapide

2ème partie (6 pts) : Lésion de la moelle épinière. Définition et classification.

3ème partie (6 pts) : Sédentarité et santé. Définir ces termes et expliquer brièvement pourquoi il est important de lutter contre la sédentarité.

Suite p.5

Thème D - Préparation physique - K. Guyon – 45 mn :

- 1) Donnez quatre termes importants intervenant lors de la contraction musculaire.
- 2) Quelles sont les filières énergétiques ? Expliquer leur différence.
- 3) Donnez les modes de contraction musculaire. Après avoir expliqué deux modes de contraction musculaire, donner deux exercices pour chaque mode.
- 4) Donnez les étapes d'un échauffement avec deux exemples d'exercice par étape.
- 5) Quels sont les buts d'une évaluation ?
- 6) Quelles sont les qualités physiques ? Selon Zatsiorski (1966), pour avoir une amélioration de la force musculaire, il faut exercer une tension maximale sur le système. Quelles sont les méthodes qui découlent de ce point de vue ?
- 7) Créez et expliquez un circuit training.