

**EXAMEN TERMINAL portant sur les COURS MAGISTRAUX
SESSION 1 – Semestre 2
UE TRANSVERSALE SPORT - Ecrit**

Date : Avril 2019

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 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 - M. Campo - 45 mn :

1. Qu'est-ce que la motivation intrinsèque et quelles en sont ses trois formes ? Veuillez illustrer votre réponse par des exemples issus du milieu sportif.
2. Pourquoi, avant la même compétition, deux coéquipiers peuvent ressentir des émotions complètement différentes ? Vous argumenterez votre réponse en vous basant sur les éléments théoriques vus en cours.
3. Pourquoi les émotions influencent-elles les performances sportives ?
4. Sur une tâche motrice, pour être sélectionné, un joueur doit avoir 70% de réussite. Or, Melwin, lors de la 1^{ère} journée de sélection, a difficilement atteint les 5% de réussite. Six mois plus tard, lors de la 2nde journée de sélection, Melwin a atteint 60% de réussite sur la même tâche motrice, et n'est toujours pas sélectionné. Au travers de la théorie des buts d'accomplissement (Orientation motivationnelle ego vs. maîtrise), veuillez expliquer comment protéger le joueur des effets néfastes sur le plan psychologique liés à ce deuxième échec en sélection.

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

Le rôle des stéréotypes dans la pratique sportive des femmes (dissertation)

Thème 3 - Sport et politique dans l'histoire : 20^e siècle - K. Bretin-Maffiuletti - 45 mn :

Merci de répondre séparément aux deux questions suivantes, même si elles sont liées.

1/ Pour quelles raisons peut-on affirmer que le sport est un fait politique ? (5 points, réponse très courte)

2/ Développez votre réponse à la question précédente en vous appuyant sur l'histoire des grandes compétitions internationales (Jeux olympiques, Coupes du monde de football...) (15 points)

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

Le sport est souvent présenté comme éducatif par définition et sans barrière sociale ou de sexe. Vous déconstruirez cette idée de sens commun.

THÈMES A à D

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

Décrivez les différentes phases (dynamique et statique) d'un étirement du système musculo-tendineux. (2 points)

Quels sont les effets des étirements sur l'amplitude articulaire, à court et long terme ? Énoncer les mécanismes explicatifs (3 points).

Décrivez les différents types d'étirement et leurs effets sur la performance à court terme. (3 points)

Les effets des étirements sur la performance dépendent de différents facteurs. Lesquels ? (3 points)

Quels sont les effets des étirements sur la récupération, à court et long terme ? Énoncer les mécanismes explicatifs. (3 points)

Présentez la relation « force-longueur ». (1,5 points)

Énoncez et décrivez les différents modes de contractions. (1,5 points)

Citez les grands principes de la planification de la préparation physique. (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

Faire sur quatre semaines, avec deux ou trois séances par semaine, une planification soit aérobie soit de renforcement musculaire (au choix) en indiquant selon vous les informations nécessaires. Justifiez.

Réaliser un enchaînement de trois exercices de gainage en donnant la durée et l'intensité pour une personne pratiquant le sport deux fois par semaine. Puis simplifier cet enchaînement et ensuite le complexifier.

Thème C- Sport et santé - Yoann Garnier - 45 mn :

1^{ère} partie (10 pts) :

- 1) Définissez brièvement la technique de l'électrostimulation. Quelles sont les caractéristiques à prendre en compte pour construire une séance d'électrostimulation ?
- 2) En quoi ce type d'entraînement peut-être intéressant dans le cadre de lésions de la moelle épinière ?

2^{ème} partie (10 pts) :

Présentez une pathologie de votre choix en expliquant ses conséquences sur la santé. En quoi l'activité physique peut permettre de lutter contre ces effets délétères pour la santé ?

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

Question 1 (/1.5) : Définir la préparation physique. Pourquoi faire de la préparation physique ?

Question 2 (/2) : Citez les buts de l'évaluation. Enumérez cinq principes d'une évaluation.

Question 3 (/3) : Quelles sont les filières énergétiques que vous connaissez ? Comment pouvez-vous les définir ?

Question 4 (/3) : Donnez les modes de contraction musculaire. Après avoir expliqué deux modes de contraction musculaire, donnez deux exercices pour chaque mode.

Question 5 (/5) : Après avoir cité les qualités physiques, expliquez les différentes façons pour améliorer la force max selon Zatsiorski. Qu'est-ce que le 1RM ? Sachant que mon max est de 100kg est-ce que je peux faire deux répétitions à 90kg ? Est-ce que je peux faire une répétition à 110 kg en excentrique ? Pourquoi ?

Question 6 (/4) : Donnez les étapes d'un échauffement en détaillant les deux premières étapes (principes et exemples d'exercices).

Question 7 (/1.5) : Définir le circuit training. Réaliser un circuit training de six exercices en donnant toutes les informations qui vous semblent nécessaires pour justifier ce choix.