

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 1
UE12a – Aspects Musculaires

Date : décembre 2019

Durée : 2h

Promotion : **M1 EOPS**

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

Sujet de N. Babault (14 pts)

La pliométrie fait intervenir l'élasticité du complexe musculo-tendineux. Quelles structures sont sollicitées ? De quelle manière ? Quelles adaptations peuvent être obtenues ?

Sujet De Y. Gatti (6 pts)

Présentez un système pour expliquer le fonctionnement de la foulée de création de vitesse.
Vous illustrerez sur un élément du système.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 1
UE12b – Aspects Energétiques

Date : décembre 2019

Durée : 2h

Promotion : **M1 EOPS**

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

Sujet de H. Assadi

En quoi et comment la Fréquence Cardiaque peut-elle être un moyen de contrôle de la charge d'entraînement ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 2 – SEMESTRE 1
UE13c – Anglais
F. Bruchon

Date : juin 2020

Durée : 1h

Promotion : M1 EOPS

1/ **Writing.** 250 words +/- 10% (10 pts)

A plump middle-aged man wants to get into sport, so far he has been quite sedentary. What kind of fitness programme can you offer? Detail the activities and justify

2/ Imagine you meet an Olympic champion. Ask him/her **5 questions** related to his/her sport or diet. (5 pts)

3/ Present all the physical and psychological benefits of doing sport that you know. (5 pts)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE21B – Les fonctions du manager général d'un club sportif

Date : juin 2020

Durée : 1h30

Promotion : **M1 EOPS**

Sujet de F. Taiana

En vous appuyant sur le modèle de Herman abordé en cours, qui précise les différentes dimensions entre lesquelles s'inscrit tout(e) entraîneur(e), expliquez pourquoi David Guion dit de son métier que « Entraîner c'est de l'orfèvrerie »
Journal l'Equipe du 9 février 2019.

N. B. : David Guion est l'actuel coach de l'équipe de Football de Ligue 1 du Stade de Reims

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22B –Nutrition, dopage

Date : juin 2020

Durée : 1h30

Promotion : **M1 EOPS**

Questions de R. Leca

1. Proposez un exemple de petit-déjeuner équilibré, de déjeuner équilibré, de collation après l'entraînement, et de dîner équilibré. Vous justifierez vos choix à partir de vos connaissances en nutrition. **7 pts**
2. Quelles boissons choisir pour récupérer après l'effort ? Selon quelle chronologie ? **3 pts**
3. Quels sont les déterminants de la performance sportive sur lesquels la pharmacopée (médicaments) peut agir ? Pour chaque effet, indiquez la substance (ou la classe de substances) associée. **10 pts**