

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

Date : Mai 2021

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 deux sujets de 45 minutes sur deux copies différentes

THÈMES 1 à 4

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

Questions de cours :

- Pourquoi la théorie de Lazarus est Relationnelle, Cognitive, et Motivationnelle ?
- Quels sont les thèmes relationnels de base des émotions de colère, d'anxiété, et de joie ?
- Qu'est-ce qu'une tendance à l'action ? Donnez les tendances à l'action de la colère et de l'anxiété. Que se passe-t-il si l'on exécute la tendance à l'action ?
- Quelle est la différence entre le coping et la régulation émotionnelle ?
- A quoi correspondent le coping centré sur la tâche, le coping centré sur l'émotion, et le coping centré sur l'évitement ? Donnez un exemple simple pour chaque
- Quels sont les différentes étapes de la régulation émotionnelle ? Donnez un exemple simple de chaque étape
- Selon la théorie de l'autodétermination, indiquez à quoi correspondent les états de sportifs qui expriment :
 - Je me donne à fond parce que pour chaque match gagné, je reçois une prime de 30€
 - Je fais plusieurs sports car je me considère comme un sportif doué en tout
 - Je ne suis pas trop attaché au sport, mais j'y vais quand même car ce ne serait pas bien de laisser mes coéquipiers tous seuls
 - Je n'aime pas travailler la résistance, mais j'en ai besoin pour battre mes adversaires et monter de catégorie
 - Je vais skier dès que je peux, la sensation de glisse est unique !
 - Pourquoi je suis là ? Franchement je ne sais pas...
- Pour chaque orientation motivationnelle, citez l'objectif qui la structure, la manière de faire, et les conséquences pour l'individu

- Est-ce une bonne idée de mettre en place un climat motivationnel orienté vers la maîtrise uniquement, et ne pas considérer le.s autre.s ? Pourquoi ?
- Décrivez comment mettre en place les différents climats motivationnels.

Question de réflexion :

Une équipe de basketball d'un petit village vient de monter dans la division supérieure, et par manque de moyens, n'a pas pu recruter. L'entraîneur sait que la saison va être dure, et que peu de matchs vont être gagnés. Avec les connaissances que vous avez acquises sur les émotions et la motivation, qu'est-ce que l'entraîneur peut faire pour garder l'investissement et le plaisir des sportifs tout le long de la saison ?

Thème 2 – La discrimination dans le sport – N. Tinkeu – 45 mm :

- 1- Définition des concepts
 - Sport – Psychologie sociale - Psychologie du sport - Discrimination – Catégorisation sociale (5 pts)
- 2- A partir d'un exemple précis, et en vous appuyant sur la théorie de la catégorisation sociale, expliquer comment se manifeste la discrimination. (5 pts)
- 3- A partir de deux exemples de votre choix, montrer comment le sport peut être utilisé comme un moyen pour lutter contre les discriminations. (5 pts)
- 4- La discrimination peut-elle avoir des avantages ? Pourquoi ? (5 pts)

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

Sujet AU CHOIX :

SUJET A : Dans une interview pour le journal *Libération* en date du 14 novembre 2020, la Ministre de la Jeunesse et des Sports, Roxana Maracineanu a précisé sa vision de la place du sport dans l'enfance en réaction à l'actualité. Elle a notamment affirmé : « *Le sport doit être un lieu d'épanouissement, d'éducation des enfants. [...] Et si on détecte des talents avec le potentiel d'aller vers la très haute performance, on doit les accompagner, mais surtout pas en leur faisant du mal physiquement et mentalement* ».

Vous commenterez cette citation en abordant les violences sexuelles et symboliques liées au genre que vivent des jeunes dans le cadre sportif, ces violences venant questionner le caractère éducatif du sport.

SUJET B : « Les enquêtes l'affirment avec une belle constance depuis cinquante ans, en France les jeunes sont la classe d'âge la plus sportive : aujourd'hui, près de 80 % d'entre eux disent pratiquer une activité sportive, même si les rythmes et l'intensité de celle-ci sont variables. La pratique sportive s'impose ainsi comme un marqueur de la jeunesse, malgré un décrochage réel des affiliations qui se produit à l'adolescence. Cette pratique se caractérise toutefois par une forte pluralité, que reflète la difficulté à proposer une définition consensuelle du phénomène. (...) La diversification des lieux de pratiques sportives et de leur usage est une autre tendance évidente du développement du phénomène sportif auprès des jeunes (Augustin, 2002). (...) Malgré les processus de massification, les stratifications sociales résistent : les enfants de cadres et de professions intellectuelles restent majoritaires dans les pratiques individuelles (tennis, golf, voile, etc.) et dans les principales activités de pleine nature, alors que le football ou les sports de combat demeurent l'apanage des milieux populaires (Mignon, Truchot, 2002) » [Augustin, Jean-Pierre, et Julien Fuchs. « Le sport, un marqueur majeur de la jeunesse », *Agora débats/jeunesses*, vol. 68, no. 3, 2014, pp. 61-70].

Vous illustrerez cette citation qui en évoquant la massification du sport, mais aussi la diversification de ses lieux de pratique et la persistance d'inégalités sociales, souligne aussi à quel point il est difficile de donner une définition consensuelle du sport.

THÈMES A à D

Thème A – Etirements et renforcement musculaire – C. Paizis – 45 mn :

Question 1 (10 pts) :
Pourquoi et quand s'étirer ?

Question 2 (5 pts) :
Décrivez les méthodes de force Isométrique.

Question 3 (5 pts) :
Décrivez les règles de construction, les avantages et les inconvénients du circuit-training.

Thème C– Sport et santé – T. Jacquet – 45 mn :

Question 1 (3 pts) :
Quelles sont les recommandations de l'OMS concernant la pratique de l'activité physique ?

Question 2 (4 pts) :
Donnez 4 tests de terrain permettant d'évaluer les capacités aérobies (Décrivez brièvement chaque test).

Question 4 (3 pts) :
Quels sont les différents types de protocoles que l'on peut mettre en place dans un entraînement aérobie ?

Question 4 (4 pts) :
Définissez brièvement la technique de l'électrostimulation. Pourquoi utiliser cette technique de réentraînement chez un patient atteint d'une lésion médullaire ?

Question 4 (6 pts) :
Présentez l'athérosclérose. En quoi l'activité physique peut permettre de lutter contre ces effets délétères pour la santé ?

Thème D - Préparation physique – C. Paizis – 45 mn :

Question 1 (5 pts) :
Décrivez les règles de construction, les avantages et les inconvénients du circuit-training.

Question 2 (5 pts) :
Donnez un exemple de circuit-training continu.

Question 3 (5 pts) :
Proposez un ordre de progression pour des séances sur le travail intermittent 30"/30".

Question 4 (5 pts) :
Décrivez la réalisation du test 45"/15" de George Gacon.