

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

Date : décembre 2020

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 Y. Gatti

Quelles connaissances sur la foulée de création de vitesse sont utiles à l'entraîneur pour une bonne préparation physique ? Illustrez.

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

Date : décembre 2021

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

4 questions courtes notées sur 1 point chacune. Réponses courtes attendues.

Q1. Qu'appelle-t-on variabilité de la fréquence cardiaque ?

Q2. Pendant combien de temps un cycliste peut-il maintenir sa PMA sur un home trainer ?

Q3. Que signifient les acronymes suivants : LHTH – LHTL – LLTH – HIIT ?

Q4. Pourquoi peut-on dire que la VMA apporte une information plus importante que la VO₂max ?

Q5. Question d'analyse sur 6 points.

Tout au long de l'exercice il s'agit du même sujet sportif.

Une utilisation pertinente du tableau ci-joint (réalisé à la suite d'un test triangulaire sur tapis roulant) doit vous permettre de répondre aux questions suivantes :

1. A la suite d'une séance de course sur le parcours du campus universitaire de Dijon, le sujet sportif, a une fréquence cardiaque moyenne de 190 bpm. Quelle est sa vitesse probable de déplacement, quel % de VO₂max développe-t-il à ce moment-là ?
2. A la suite d'une séance de course en milieu naturel sa Fc moyenne est de 198 ppm et sa vitesse moyenne de 10,5 km.h⁻¹ comment expliquez-vous cela ?
3. A quelle vitesse conseilleriez-vous à votre sujet sportif de faire un exercice intermittent 30s30s pendant deux séries de 10 minutes ?
4. Quel niveau atteindra sa fréquence cardiaque s'il réalise un 1000 mètres en 4 minutes ?
5. Lors d'une course de 200 mètres, la Fc a atteint une valeur maximale de 200 ppm, pouvez-vous calculer la vitesse à laquelle il se déplaçait ?
6. Quelle sera la charge interne probable au cours d'un marathon que devra courir ce sujet sportif ? Il portera une montre GPS cardio-fréquencemètre, quelles indications pouvez-vous lui donner ?

Temps	Vitesse	% VMA	VO2	% VO2max	Fc
m:s	km/h	%	ml/kg/min	%	ppm
03:30	9,5	63	33,64	76	176
04:00	10	67	34,06	77	179
04:30	10	67	33,61	76	181
05:00	10,5	70	35,73	81	184
05:30	10,5	70	35,25	80	185
06:00	11,0	73	37,68	86	190
06:30	11,0	73	37,98	86	193
07:00	11,5	77	37,81	86	193
07:30	11,5	77	39,38	89	196
08:00	12,0	80	39,51	90	198
08:30	12,0	80	39,5	90	200
09:00	12,5	83	40,05	91	201
09:30	12,5	83	40,94	93	203
10:00	13,0	87	41,21	94	205
10:30	13,0	87	41,65	95	205
11:00	13,5	90	41,71	95	208
11:30	13,5	90	43,02	98	209
12:00	14,0	93	42,12	96	210
12:30	14,0	93	44,03	100	211
13:00	14,5	97	42,6	100	212
13:30	14,5	97	42,8	100	213
14:00	15,0	100	41,98	100	214

Q6. Question d'analyse sur 5 points.

Réalisez une analyse comparative des 3 méthodes citées dans le tableau suivant.

Comparaison des méthodes pour le calcul des Fc cibles.

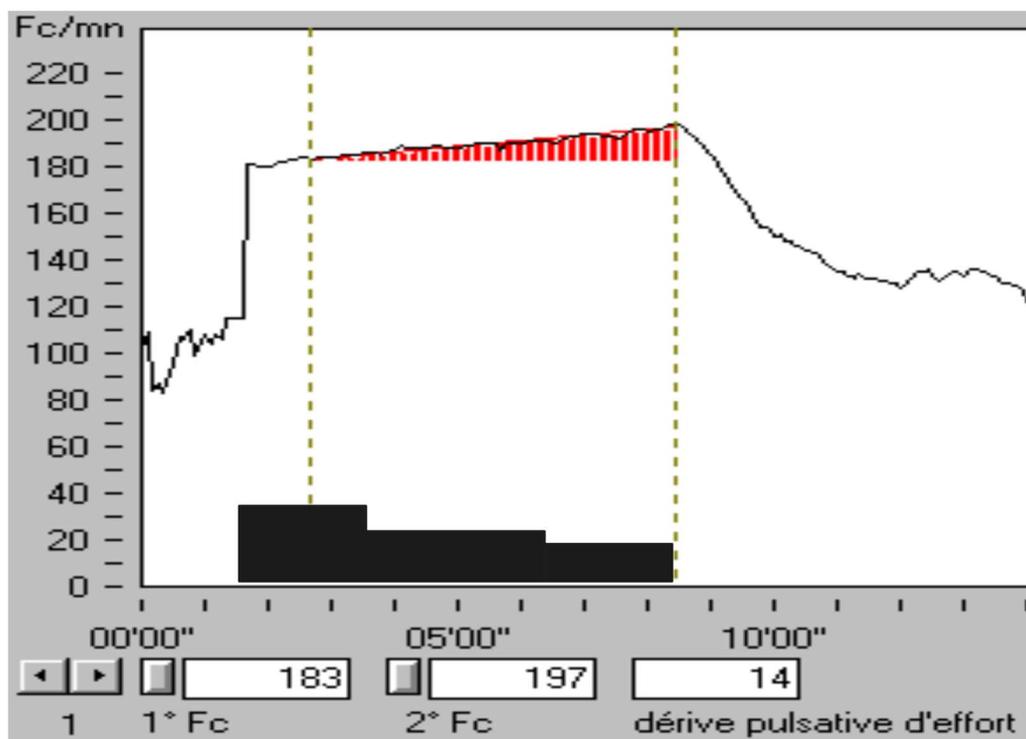
Calculs réalisés sur la base d'une Fcmax de 190bpm, d'une Fc de récup de 40bpm et d'une relation Fc/Vitesse établie à partir d'un enregistrement de Fc obtenu au cours d'un test derrière cycliste de F.Brue

% calculé	Méthode de la Fc max bpm	Méthode de la Fc de réserve bpm	Méthode de la Charge Interne bpm
100	190	190	190
95	181	183	184
90	171	175	178
85	162	168	172
80	152	160	166
75	143	153	160
70	133	145	154

Q7. Question d'analyse sur 5 points.

Au cours d'une compétition un jeune athlète réalise un 2000 mètres en 6min20s. Sur le graphique sont superposées la Fc au cours de l'exercice et l'allure moyenne par portion de 500 mètres (1min30s – 1min35s – 1min35s – 1min40s).

1. Réalisez une analyse critique de cette compétition et du niveau de ce jeune athlète.
2. Expliquez comment cela devrait évoluer grâce à l'entraînement.
3. Proposez une séance dont le contenu sera de l'intermittent 30s30s.



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

Date : avril 2021

Durée : 1h

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.

Sujet de F. Taiana

En quoi la connaissance des profils mbti et/ou des préférences motrices peut-elle aider le manager du club dans l'atteinte de ses objectifs ?

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

Date : avril 2021

Durée : 1h

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.

Sujet de F. Taiana

En quoi la connaissance des profils mbti et/ou des préférences motrices peut-elle aider le manager du club dans l'atteinte de ses objectifs ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22A – Suivi médical, traumatologie
L. Pardon

Date : avril 2021

Durée : 1h

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 blanche.

Sujet de L. Pardon

« **PEACE&LOVE** ». Cet acronyme a été proposé pour présenter une séquence d'action à mettre en place à la suite d'un traumatisme. Détaillez chaque séquence de cet acronyme. 5points

Comment intégrer l'**optimisation neuromotrice** et la **réafférentation sensorielle** dans les exercices pour participer à la prévention des blessures en sport. Vous pouvez vous appuyer sur des tests et/ou des exercices pour illustrer ces 2 dimensions. 10 points

Quelle est la différence entre la **laxité** et l'**instabilité** d'une articulation ? 5 points

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22A – Suivi médical, traumatologie
L. Pardon

Date : avril 2021

Durée : 1h

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 blanche.

Sujet de L. Pardon

« **PEACE&LOVE** ». Cet acronyme a été proposé pour présenter une séquence d'action à mettre en place à la suite d'un traumatisme. Détaillez chaque séquence de cet acronyme. 5points

Comment intégrer l'**optimisation neuromotrice** et la **réafférentation sensorielle** dans les exercices pour participer à la prévention des blessures en sport. Vous pouvez vous appuyer sur des tests et/ou des exercices pour illustrer ces 2 dimensions. 10 points

Quelle est la différence entre la **laxité** et l'**instabilité** d'une articulation ? 5 points

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

Date : avril 2021

Durée : 1h

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.

Questions de R. Leca

DOPAGE 10 pts

1. Quels sont les effets recherchés et les dangers de l'EPO ? **3 pts**
2. Quels sont les effets recherchés et les dangers des agents anabolisants ? **3 pts**
3. Quels sont les effets recherchés et les dangers des glucocorticoïdes ? **3 pts**
4. Quelle est la différence entre stimulants spécifiés et stimulants non spécifiés ? **1 pt**

NUTRITION 10 pts

1. Quels sont les objectifs de la ration de récupération ? **3 pts**
2. Décrivez les étapes (chronologie) de l'alimentation après l'effort, pour une compétition se terminant en fin d'après-midi. **5 pts**
3. Vous « zoomerez » (description précise) sur la composition du repas du soir. **2 pts**

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22C – Préparation mentale**

Date : 8 avril 2021

Durée : 1h

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.

Sujet de M. NICOLAS :

Après avoir défini le stress d'un point de vue psychologique, montrez comment la combinaison de différentes techniques de préparation mentale pourrait favoriser la gestion du stress et l'adaptation de l'athlète aux multiples contraintes sportives. Donnez un exemple précis dans votre discipline sportive.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22C – Préparation mentale**

Date : 8 avril 2021

Durée : 1h

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.

Sujet de M. NICOLAS :

Après avoir défini le stress d'un point de vue psychologique, montrez comment la combinaison de différentes techniques de préparation mentale pourrait favoriser la gestion du stress et l'adaptation de l'athlète aux multiples contraintes sportives. Donnez un exemple précis dans votre discipline sportive.