

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

Date : Avril 2023

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 et 3**Thème 1– La psychologie du sport – L. Perrot – 45 mn :**

Consignes : Prenez le temps de lire les énoncés et souvenez-vous de répondre à toutes les questions. L'orthographe et la syntaxe sont évaluées sur 2 points.

Question 1 : D'après la théorie de l'auto-détermination (Nicholls, 1989), pour qu'une motivation soit auto-déterminée, trois besoins psychologiques doivent être satisfaits (compétence, autonomie et appartenance sociale). Indiquez dans votre pratique sportive ou artistique comment vous avez satisfaits chacun de ces besoins. (/6 points)

Question 2 : Expliquez pourquoi l'anxiété en sport peut être bénéfique pour la performance : (/6 points)

Question 3 : Un(e) athlète/ pratiquant(e) d'une activité vous demande des conseils pour être moins concentré sur les victoires ou les défaites dans sa pratique. À l'aide de vos connaissances sur les climats motivationnels, proposez-lui 3 actions pour orienter son attention vers des buts de processus (ou maîtrise) et justifiez leurs utilités. (/6 points)

Thème 3 – Sport et politique dans l'histoire : XXe siècle – K. Bretin-Maffiuletti – 45 mn :

En quoi et pourquoi les grands événements sportifs du XXe siècle ont-ils constitué une manifestation de la politisation du fait sportif ? Dans votre argumentation, vous pouvez vous appuyer sur un exemple précis, choisi parmi ceux qui ont été vus en cours.



THÈMES A à D

Thème A – Etirements et renforcement musculaire – P. Furchert – 45 mn :

Quelles méthodes d'étirement proposeriez-vous dans un objectif de gain d'amplitude articulaire à long terme ? (4 pts)

Quel est le pourcentage maximal de déformation d'un tendon ? (3 pts)

Les étirements améliorent-ils la récupération à court terme ? Améliorent-ils la récupération à long terme ? (4 pts)

Après la mise en place d'un protocole d'étirement 3 fois par semaine, après combien de jours pourrions-nous observer des effets bénéfiques sur l'amplitude articulaire ? (3 pts)

Définir le mode de contraction pliométrique. (4pts)

Quel mode de contraction utiliser en priorité si notre but est de limiter les effets immédiats et les effets retardés ? (2 pts)

Thème B – Planification de l'entraînement – A. Cortial – 45 mn :

1. Donner les 3 formes d'exercices et proposer pour chaque forme 2 exercices. /5
2. Quels sont les différentes étapes de la planification ? /4
3. Faire sur 3 semaines une planification pour un sport collectif chez un homme pratiquant la musculation depuis 4 ans. Vous avez deux séances par semaine. /6
4. Réaliser un enchaînement de 3 exercices lié à cette planification que vous pourriez intégrer lors d'une séance. /5

Thème C – Sport et santé – L. Lebesque – 45 mn :

Question 1 : (4 points)

Qu'est-ce que la sédentarité ? Quelles sont ses conséquences pour la santé ?

Question 2 : (4 points)

Qu'est-ce que l'électrostimulation ? Quels sont les avantages de l'électrostimulation fonctionnelle par rapport aux protocoles d'électrostimulation classiques ?

Question 3 : (6 points)

Après avoir brièvement développé les facteurs pouvant influencer la surcharge pondérale, donnez les recommandations minimales en activité physique de l'OMS pour les personnes en situation d'obésité sans complication.

Question 4 : (6 points)

Pourquoi l'importance des réserves fonctionnelles est primordiale chez les personnes âgées ? Comment la pratique d'une activité physique peut permettre de les améliorer ?

Thème D – Préparation physique – A. Cortial – 45 mn :

- 1) Donnez les buts de l'évaluation. Quels sont les 5 principes de l'évaluation ? /4
- 2) Donnez les modes de contraction musculaire. Après avoir expliqué deux modes de contraction musculaire, donner deux exercices pour chaque mode. /6
- 3) Pourquoi faire de la préparation physique ? /4
- 4) Créez et expliquez un circuit training. /6