

DATE DE L'ÉPREUVE : NOVEMBRE 2025

ÉPREUVE DE :

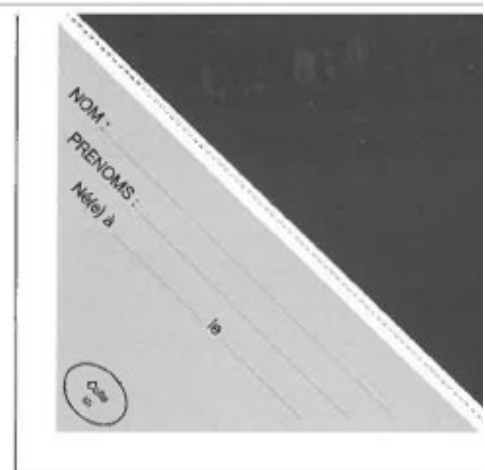
SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--



1B1A – Psychologie du sport

Sujet de A. Fournier et R. Laurin (1h)

QCM Entourez la/les lettre.s (plusieurs réponses possibles. 0.5 point par bonne réponse, et -0.25 point par mauvaise réponse) (15 points)

1. Un joueur de football, calme et posé dans toutes les situations, présente cette stabilité depuis des années.

Cela renvoie à :

- A) Une émotion
- B) Une humeur
- C) Un tempérament
- D) Un sentiment

2. Un athlète blessé décide d'ignorer la douleur et de ne plus penser à son entraînement raté. Cette stratégie relève :

- A) Du coping centré sur le problème
- B) Du coping centré sur l'émotion
- C) Du désengagement de l'objectif
- D) D'une réévaluation positive

3. Durant un match difficile, un capitaine ajuste la stratégie de jeu et redonne des consignes précises à ses coéquipiers.

Ce joueur exerce un rôle de :

- A) Leader social
- B) Leader motivationnel
- C) Leader opératoire
- D) Leader externe

4. Une équipe montre une forte unité sur le terrain : tout le monde est mobilisé pour atteindre les mêmes objectifs.

Il s'agit d'un indicateur de :

- A) Cohésion sociale
- B) Cohésion opératoire
- C) Cohésion émotionnelle
- D) Intégration sociale

5. Une équipe compte plusieurs leaders identifiés par les joueurs : un tacticien, un motivateur et un médiateur social.

D'après Fransen et al. (2014), ce profil illustre :

- A) La spécialisation des rôles de leadership
- B) La domination du capitaine
- C) Le leadership formel
- D) Le leadership charismatique

6. Une sportive se sent mieux après avoir bu une boisson censée « améliorer la récupération », alors qu'elle ne contient que de l'eau sucrée.

Ce phénomène illustre :

- A) Un biais d'ancrage
- B) Un effet placebo
- C) Un biais de confirmation
- D) Un biais d'attribution

7. La recherche...

- A) Est réalisée grâce à des méthodes qualitatives et quantitatives
- B) Est inadaptée pour répondre à des problématiques de terrain
- C) Peut viser à invalider une théorie existante
- D) Vise à produire de nouvelles connaissances

8. Si un sportif déclare : « Je m'entraîne parce que je veux être en bonne santé », sa motivation est :

- A) Extrinsèque par régulation identifiée.
- B) Extrinsèque par régulation externe.
- C) Extrinsèque par régulation introjectée.
- D) Intrinsèque.

9. La cohésion est considérée comme :

- A) Une variable fixe et stable.
- B) Un processus dynamique influencé par les interactions sociales.
- C) Un indicateur individuel.
- D) Une conséquence de la performance uniquement.

10. L'échec devrait être considéré comme :

- A) Une preuve d'incompétence.
- B) Un signe de faiblesse.
- C) Une étape normale du processus d'apprentissage.
- D) Un phénomène à éviter à tout prix.

11. Pourquoi la motivation extrinsèque peut-elle générer de l'anxiété ?

- A) Parce qu'elle repose sur des facteurs incontrôlables et le regard des autres.
- B) Parce qu'elle pousse à négliger la technique.
- C) Parce qu'elle augmente la confiance en soi.
- D) Parce qu'elle réduit la concentration.

12. Le « syndrome de l'échec » désigne :

- A) La peur du jugement des autres.
- B) Une tendance inconsciente à s'auto-saboter pour éviter l'échec.
- C) La perte d'intérêt pour la compétition.
- D) Le refus de se remettre en question.

13. L'orientation vers la tâche/maîtrise favorise principalement :

- A) L'anxiété de performance.
- B) Le plaisir et la persévérance dans l'effort.
- C) La peur de l'échec.
- D) L'évitement des situations compétitives.

- 14. Selon la théorie de Martens, Vealey and Burton, quelle composante de l'anxiété compétitive est liée aux réponses physiologiques telles que la tension musculaire et l'augmentation du rythme cardiaque ?**
- A) Anxiété situationnelle
 - B) Anxiété somatique
 - C) Anxiété cognitive
 - D) Anxiété sociale
- 15. Selon la théorie de la catastrophe, qu'est-ce qui se produit lorsque l'anxiété cognitive augmente au-delà du seuil de catastrophe ?**
- A) Amélioration de la performance
 - B) Diminution soudaine de la performance
 - C) Stabilité de la performance
 - D) Augmentation de l'activation physiologique
- 16. La théorie du U inversé de Yerkes et Dodson :**
- A) Décrit un niveau optimal de motivation favorable à la performance
 - B) Décrit un niveau optimal d'activation favorable à la performance
 - C) Décrit un niveau optimal d'anxiété favorable à la performance
 - D) Décrit un niveau optimal de confiance en soi favorable à la performance
- 17. Selon le modèle du self-focus, comment l'attention sur soi-même peut-elle influencer la performance ?**
- A) Amélioration de la concentration
 - B) Diminution de l'anxiété
 - C) Facilitation de la performance
 - D) Dégradation de la performance
- 18. Selon le modèle de la distraction, quel effet la distraction pendant une tâche exigeante peut-elle avoir sur la performance ?**
- A) Diminution de l'anxiété
 - B) Facilitation de la concentration
 - C) Déplacement de l'attention vers des informations non pertinentes
 - D) Amélioration de la coordination
- 19. Quelle fonction de la motivation concerne le choix entre différentes activités ou objectifs ?**
- A) Déclenchement
 - B) Direction
 - C) Intensité
 - D) Persistance
- 20. Quel aspect de la motivation concerne l'énergie et l'effort investis dans la réalisation d'un objectif ?**
- A) Déclenchement
 - B) Direction
 - C) Intensité
 - D) Persistance
- 21. Selon Oxendine (1970), la relation anxiété-performance :**
- A) Est abordée selon une approche multidimensionnelle de l'anxiété
 - B) S'appuie sur la théorie du U inversée
 - C) Montre un optimum variant selon les sports pratiqués
 - D) Montre un optimum variant selon les individus
- 22. Selon la ZOF (Hanin, 1986), la relation anxiété-performance :**
- A) Est abordée selon une approche multidimensionnelle de l'anxiété
 - B) S'appuie sur la théorie du U inversée
 - C) Montre un optimum variant selon les sports pratiqués
 - D) Montre un optimum variant selon les individus
- 23. Quel type de mémoire est principalement impliqué dans le stockage temporaire d'informations nécessaires pour effectuer des tâches cognitives ?**
- A) Mémoire à long terme
 - B) Mémoire de travail
 - C) Mémoire sensorielle
 - D) Mémoire procédurale

- 24. Quel type de mémoire est responsable de l'apprentissage et de l'exécution des habiletés motrices et des procédures automatiques ?**
- A) Mémoire à long terme
 - B) Mémoire de travail
 - C) Mémoire sensorielle
 - D) Mémoire procédurale
- 25. Une équipe soudée en début de saison montre un déclin de performance à mi-parcours : plusieurs joueurs évoquent un manque d'ambition et un relâchement collectif.**
Ce phénomène illustre une baisse de :
- A) L'attraction sociale
 - B) L'intégration opératoire
 - C) L'intégration sociale
 - D) L'attraction opératoire
- 26. Selon le psychologue du sport, apprendre à échouer consiste à :**
- A) Se résigner à la défaite.
 - B) Renoncer à l'idée de réussite.
 - C) Considérer l'échec comme un processus d'apprentissage.
 - D) Minimiser l'importance de la compétition.

Question de cours à rédiger. Concernant le stage de cohésion présenté en TD, rapportez parmi l'ensemble des activités proposées, 5 activités critiquables et expliquez en quoi elles le sont (1 point par activité).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1B1B - Sociologie

Sujet de K. Bretin et B. Caritey (1h)

Comment caractériser les différences d'engagement dans la pratique sportive selon la catégorie socioprofessionnelle, le sexe et l'âge ?

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./MME :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOM :

PRENOMS :

(N°) a :

10

616

L1 Anatomie Décembre 2025 session 1 semestre 1 – Sujet de C. Cometti

Dans la grille ci-dessous, noircissez les réponses correctes. **Vous devez noircir un cercle dans son intégralité, avec une encre de couleur noire ou bleue.** La correction de l'examen est automatisée, vous ne devez pas raturer le sujet. Si vous vous trompez, prenez un autre sujet.

Pour chaque question, une ou plusieurs réponses sont correctes. Une réponse est totalement juste (toutes les réponses correctes sont cochées) ou totalement fausse (seulement une partie des réponses correctes et/ou une réponse fausse ont été cochées. Il n'y a pas de réponse partiellement juste. Il n'y a pas de point négatif entre les questions.

<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">8</td> <td style="padding: 2px 10px;">6</td> <td style="padding: 2px 10px;">9</td> <td style="padding: 2px 10px;">3</td> </tr> </table>	8	6	9	3	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th style="padding: 2px 10px;">A</th> <th style="padding: 2px 10px;">B</th> <th style="padding: 2px 10px;">C</th> <th style="padding: 2px 10px;">D</th> <th style="padding: 2px 10px;">E</th> </tr> <tr><td>1</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>2</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>3</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>4</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>5</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>6</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>7</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>8</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>9</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>10</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	1	☐	☐	☐	☐	☐	2	☐	☐	☐	☐	☐	3	☐	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	☐	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th style="padding: 2px 10px;">A</th> <th style="padding: 2px 10px;">B</th> <th style="padding: 2px 10px;">C</th> <th style="padding: 2px 10px;">D</th> <th style="padding: 2px 10px;">E</th> </tr> <tr><td>11</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>12</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>13</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>14</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>15</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>16</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>17</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>18</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>19</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>20</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	11	☐	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th style="padding: 2px 10px;">A</th> <th style="padding: 2px 10px;">B</th> <th style="padding: 2px 10px;">C</th> <th style="padding: 2px 10px;">D</th> <th style="padding: 2px 10px;">E</th> </tr> <tr><td>21</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>22</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>23</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>24</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>25</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>26</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>27</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>28</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>29</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>30</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	21	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	☐
8	6	9	3																																																																																																																																																																																																							
A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																						
1	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
2	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
3	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
4	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
5	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
6	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
7	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
8	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
9	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
10	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																						
11	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
12	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
13	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
14	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
15	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
16	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
17	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
18	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
19	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
20	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																						
21	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
22	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
23	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
24	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
25	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
26	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
27	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
28	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
29	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					
30	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																					



1 - Parmi les muscles de l'avant de la jambe nous avons :

- A - le pyramidal (piriforme)
- B - les gastrocnémiens interne et externe
- C - le tibial antérieur
- D - l'extenseur propre du gros orteil
- E - le vaste latéral

2 - L'articulation de la cheville :

- A - comprend les os du tibia, fibula (péroné) et astragale
- B - comprend les os du tibia, fibula (péroné) et calcanéum
- C - peut faire une inversion et une éversion
- D - peut faire une extension et une flexion
- E - peut faire une flexion plantaire et une flexion dorsale

3 - Les muscles des ischios jambiers :

- A - sont les muscles principaux de la jambe
- B - ont une origine commune vers le sacrum
- C - font la flexion du genou/jambe
- D - font la flexion de la hanche
- E - sont sur l'arrière de la cuisse

4 - La zone commune d'origine des adducteurs est :

- A - l'ilion
- B - l'ischion
- C - le pubis
- D - la fibula (péroné)
- E - la cavité cotyloïde

5 - Les moyens d'union de la cheville :

- A - comprennent le ligament ilio-tibial
- B - comprennent un ligament latéral avec 3 faisceaux
- C - comprennent un ligament interne
- D - comprennent le talus (astragale)
- E - comprennent un ligament rond

6 - Les muscles principaux postérieurs de la cuisse sont :

- A - les adducteurs
- B - les ischios jambiers
- C - le quadriceps
- D - le triceps sural
- E - les jambiers

7 - Le triceps sural c'est :

- A - les obturateurs et le pyramidal
- B - le groupe musculaire qui occupe l'arrière de la jambe
- C - Les 2 gastrocnémiens et le soléaire
- D - Les 2 gastrocnémiens et le crural
- E - un groupe musculaire qui participe à la flexion de la hanche

8 - Les origines des muscles fessiers sont principalement dans la zone de :

- A - la fosse iliaque interne (région ilion)
- B - l'ischion
- C - le pubis
- D - la rotule (patella)
- E - la fosse iliaque externe (région ilion)

9 - La rotation externe de la hanche est principalement réalisée par :

- A - les muscles pelvi-trochantériens
- B - les ligaments croisés
- C - les ligaments de la hanche
- D - les ischio jambiers
- E - le quadriceps

10 - Parmi les muscles moyens d'union de la hanche il y a :

- A - le ligament rond (de la tête du fémur)
- B - le ligament ilio tibial
- C - le ligament pubo fémoral
- D - le ligament du tarse
- E - le ligament ischio fémoral

11 - Les os du bassin (pelvis) sont :

- A - les 2 os iliaques, le psoas, le sacrum, le coccyx et le fémur
- B - les 2 os iliaques, le sacrum, le coccyx, la colonne vertébrale et le fémur
- C - les 2 os iliaques, le pubis, le transverse
- D - les 2 os iliaques, le sacrum et le coccyx
- E - les 2 os iliaques, la crête iliaque et le pelvis

12 - Les muscles du quadriceps sont :

- A - le vaste interne, le vaste externe, le vaste intermédiaire (crural) et le droit antérieur
- B - le vaste interne, le vaste externe, le droit antérieur et le vaste latéral
- C - le vaste interne, le vaste externe, le droit antérieur et le vaste superficiel
- D - le vaste interne, le vaste externe, le droit interne et le vaste superficiel
- E - le vaste latéral, le vaste médial, le droit antérieur et le vaste latéral

13 - Les ischio jambiers ce sont :

- A - le demi tendineux, le demi épineux et le biceps fémoral
- B - le demi tendineux, le demi membraneux et le vaste latéral
- C - le demi tendineux, le demi membraneux, biceps fémoral
- D - le demi tendineux et le demi membraneux
- E - le demi tendineux, le couturier (sartorius), le biceps fémoral court et le biceps fémoral long

14 - Parmi ces affirmations lesquelles sont justes :

- A - l'os de la cuisse est le fémur
- B - les os de la jambe sont le tibia et la patella (rotule)
- C - l'os de la cuisse est le tibia
- D - la rotule (patella) est l'os du genou
- E - l'os iliaque est dans le pelvis

15 - En anatomie, les mouvements se réalisent autour de :

- A - 1 axe : sagittal
- B - 3 axes : sagittal, transversal et vertical
- C - 2 axes : transversal et vertical
- D - 3 plans : vertical, transversal et frontal
- E - 3 axes : horizontal, perpendiculaire et parallèle

16 - Le muscle tibial antérieur se situe :

- A - à l'arrière de la cuisse
- B - à l'arrière de la jambe
- C - à l'avant de la jambe
- D - à l'avant de la cuisse
- E - dans le genou

17 - Le psoas iliaque c'est :

- A - le muscles principal de la flexion de la hanche
- B - le muscle principal de l'extension de la hanche
- C - un ensemble de 3 muscles
- D - un muscle qui va des dernières vertèbres lombaires au tibia
- E - un muscle qui va des dernières vertèbres lombaires au fémur (petit trochanter)

18 - Le groupe des adducteurs :

- A - comprend le petit, le moyen, le grand adducteur, le pectiné et le droit interne (gracile)
- B - comprend le petit, le moyen, le grand adducteur, le pectiné et le droit antérieur
- C - est un ensemble de muscles qui est sur l'intérieur de la cuisse
- D - comprend le moyen adducteur qui est sur la superficiel
- E - se superpose de manière logique (petit en profondeur, puis moyen au milieu et grand en superficiel)

19 - L'extenseur commun des orteils est :

- A - un muscle de la jambe
- B - un muscle du membre inférieur
- C - un muscle de la cuisse
- D - un muscle de la hanche
- E - un muscle qui gère la flexion dorsale

20 - Le groupe des fessiers :

- A - est un ensemble de 3 muscles : grand, moyen et petit fessier
- B - est un ensemble de 5 muscles : grand, moyen, petit fessier, pectiné et pyramidal
- C - est un ensemble de 4 muscles : grand, moyen, petit fessier et tenseur du fascia lata
- D - comprend le tenseur du fascia lata qui est sur le côté interne de la cuisse
- E - se superpose du petit fessier en profondeur au grand fessier superficiel sous la fesse

21 - Les ligaments croisés du genou sont :

- A - l'antéro-interne
- B - l'antéro-externe
- C - le postéro-supérieur
- D - le postéro-interne
- E - le supérieur-inférieur

22 - Parmi ces affirmations lesquelles sont justes

- A - la ligne Âpre est sur le tibia côté postérieur
- B - la ligne Âpre est sur le fémur côté postérieur
- C - les ligaments croisés limite les mouvements du tibia sous le fémur
- D - le tenseur du fascia lata est sur le côté externe de la cuisse
- E - le psoas iliaque est un groupe musculaire dans la cheville

23 - Parmi les muscles pelvi-trochantériens nous avons :

- A - le pyramidal (piriforme)
- B - les jumeaux supérieur et inférieur
- C - le droit interne (gracile)
- D - les obturateurs interne et externe
- E - le vaste latéral

24 - Sur le pied nous avons :

- A - le ligament rond
- B - l'articulation de Lisfranc (tarso-métatarsienne)
- C - le calcaneum qui est l'os talon
- D - le ligament ilio fémoral de Bertin
- E - l'astragale qui est l'os du talon

25 - Le muscle psoas iliaque :

- A - se situe sur la zone du tarse
- B - se situe sur la zone du pelvis
- C - va des dernières vertèbres lombaires au petit trochanter
- D - va des dernières lombaires au condyle latéral
- E - regroupe les muscles psoas et iliaque

26 - La zone d'origine principale des adducteurs est :

- A - le tibia
- B - l'ischion
- C - le pubis
- D - la fibula (péroné)
- E - la cavité cotyloïde

27 - Parmi les mouvements du genou nous avons :

- A - flexion dorsale/ flexion plantaire
- B - pronation/supination
- C - rotation interne/rotation externe
- D - flexion/extension
- E - inversion/éversion

28 - Les ménisques :

- A - se situent sur le plateau du sacrum
- B - sont en forme de croissant
- C - se situent sur le plateau tibial
- D - permettent la stabilité du genou
- E - sont deux : un interne et un externe

29 - Parmi les os du pieds nous avons :

- A - l'astragale (talus)
- B - le péroné (fibula)
- C - le pubis
- D - le cuboïde
- E - les métatarses

30 - L'os du tibia :

- A - appartient à la hanche
- B - se termine par la malléole externe
- C - appartient à la jambe
- D - se termine par la malléole interne
- E - est collé au péroné (fibula)

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--

NOM :

PRENOMS :

N° de la

1/9

611c

L1 Physiologie Semestre 1 Session 1 – Décembre 2025 Sujet de M Papaiordanidou

Dans la grille ci-après, noircissez les réponses correctes (questions de 1 à 40). Vous devez noircir le cercle dans son intégralité, avec une encre de couleur noire ou bleue. Vous ne devez pas raturer le sujet.

Pour chaque question, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes. Une réponse est considérée juste si toutes les réponses correctes ont été noircies. Il n'y a pas de réponse partiellement juste.

Une fois terminé, vous devez rendre l'ensemble du sujet (grille des réponses + questions).

Student	Quiz				Date/Notes																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Student ID <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>0</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>9</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					0				1				2				3				4				5				6				7				8				9				<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>1</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>2</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>3</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>4</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>5</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>6</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>7</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>8</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>9</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>10</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>11</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>12</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>13</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>14</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>15</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					1	☐	☐	☐	☐	2	☐	☐	☐	☐	3	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	11	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	A B C D E					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>16</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>17</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>18</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>19</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>20</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>21</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>22</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>23</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>24</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>25</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>26</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>27</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>28</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>29</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>30</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					16	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	21	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	A B C D E					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>31</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>32</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>33</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>34</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>35</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>36</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>37</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>38</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>39</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>40</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>41</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>42</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>43</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>44</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>45</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					31	☐	☐	☐	☐	32	☐	☐	☐	☐	33	☐	☐	☐	☐	34	☐	☐	☐	☐	35	☐	☐	☐	☐	36	☐	☐	☐	☐	37	☐	☐	☐	☐	38	☐	☐	☐	☐	39	☐	☐	☐	☐	40	☐	☐	☐	☐	41	☐	☐	☐	☐	42	☐	☐	☐	☐	43	☐	☐	☐	☐	44	☐	☐	☐	☐	45	☐	☐	☐	☐	A B C D E					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>46</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>47</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>48</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>49</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>50</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>51</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>52</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>53</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>54</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>55</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>56</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>57</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>58</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>59</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>60</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					46	☐	☐	☐	☐	47	☐	☐	☐	☐	48	☐	☐	☐	☐	49	☐	☐	☐	☐	50	☐	☐	☐	☐	51	☐	☐	☐	☐	52	☐	☐	☐	☐	53	☐	☐	☐	☐	54	☐	☐	☐	☐	55	☐	☐	☐	☐	56	☐	☐	☐	☐	57	☐	☐	☐	☐	58	☐	☐	☐	☐	59	☐	☐	☐	☐	60	☐	☐	☐	☐	A B C D E				
0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
2	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
3	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
4	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
5	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
6	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
7	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
8	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
9	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
10	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
11	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
12	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
13	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
14	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
15	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
17	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
18	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
19	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
20	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
21	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
22	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
23	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
24	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
25	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
26	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
27	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
28	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
29	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
30	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
31	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
32	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
33	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
34	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
35	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
36	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
37	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
38	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
39	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
40	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
41	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
42	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
43	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
44	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
45	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
46	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
47	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
48	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
49	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
50	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
51	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
52	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
53	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
54	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
55	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
56	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
57	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
58	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
59	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
60	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				



QuickKey

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. L'exocytose :

- a) est un mécanisme de transport actif
- b) concerne l'internalisation de grosses molécules avec contact avec le milieu intracellulaire
- c) concerne l'externalisation de grosses molécules avec contact avec le milieu intracellulaire
- d) concerne l'externalisation de grosses molécules sans contact avec le milieu intracellulaire

2. La principale source d'énergie lors d'un sprint de 100m sont :

- a) les lipides
- b) l'ATP et la phosphocréatine
- c) les glucides
- d) les lipides et les glucides

3. Le quotient respiratoire :

- a) augmente avec l'augmentation de la durée de l'exercice
- b) augmente avec l'augmentation de l'intensité de l'exercice
- c) au repos, a une valeur de 0,95
- d) montre le type de substrat qui est utilisé lors de l'exercice

4. Le potentiel postsynaptique inhibiteur :

- a) correspond à une dépolarisation de la membrane postsynaptique par ouverture des canaux de sodium
- b) correspond à une hyperpolarisation de la membrane postsynaptique par ouverture des canaux de chlore ou potassium
- c) correspond à une hyperpolarisation de la membrane postsynaptique par ouverture des canaux de calcium
- d) correspond à une dépolarisation de la membrane postsynaptique par ouverture des canaux de calcium

5. Un marathonien :

- a) a besoin d'une filière anaérobie alactique performante
- b) à une intensité de course donnée, utilise plus de lipides qu'une personne sédentaire
- c) produit beaucoup d'énergie dans les mitochondries
- d) aucune des réponses précédentes

6. La diffusion :

- a) simple s'effectue dans le sens du gradient de concentration
- b) facilitée s'effectue dans le sens contraire du gradient de concentration
- c) facilitée est un mécanisme de transport membranaire passif
- d) facilitée s'effectue avec apport d'énergie

7. Une unité motrice :

- a) comprend un motoneurone et plusieurs fibres musculaires
- b) comprend un motoneurone et une fibre musculaire
- c) comprend plusieurs motoneurones et plusieurs fibres musculaires
- d) s'active quand un PA est propagé par son motoneurone

8. Le filament fin :

- a) est composé de deux protéines
- b) est composé de tropomyosine, une protéine globulaire qui fixe les ions Ca^{2+}
- c) est composé de troponine, une protéine globulaire qui fixe les ions Ca^{2+}
- d) est composé de troponine, une protéine filamenteuse qui fixe les ions Ca^{2+}

9. Un neurotransmetteur :

- a) exciteur produit une hyperpolarisation de la membrane postsynaptique
- b) peut être exciteur ou inhibiteur selon le récepteur avec lequel il agit
- c) facilite l'entrée de calcium dans la membrane postsynaptique
- d) inhibiteur éloigne le neurone postsynaptique de son seuil d'excitation

10. Le lactate produit par la filière anaérobie lactique :

- a) est en majorité évacué par la sueur
- b) est transformé en pyruvate
- c) est utilisé par le cycle de Citrullin
- d) est transformé en glycogène

11. La fonction du noyau est :

- a) le stockage de l'information génétique utilisée pour synthétiser les protéines
- b) la protection de la cellule nerveuse
- c) la production d'énergie sous forme d'ATP
- d) la dégradation des bactéries et des déchets

12. Les fibres musculaires :

- a) de type I sont des fibres lentes avec une capacité oxydative élevée
- b) de type I sont des fibres lentes avec une capacité glycolytique élevée
- c) de type IIx sont très résistantes à la fatigue
- d) de type IIa sont les fibres qui possèdent la vitesse de raccourcissement la plus élevée

13. Lors de la chaîne de transport des électrons :

- a) pour chaque $\text{NADH} + \text{H}^+$ il y a formation de 3 ATP
- b) pour chaque FADH_2 il y a formation de 3 ATP
- c) pour chaque $\text{NADH} + \text{H}^+$ il y a formation de 2 ATP
- d) pour chaque FADH_2 il y a formation de 4 ATP

14. Un coureur court le semi-marathon d'Athènes en 1h21min. Son quotient respiratoire moyen au cours de l'épreuve est égal à 0,85 et sa dépense énergétique totale est de 8360kJ.

- a) La moitié de sa dépense énergétique provient de la dégradation des glucides
- b) Lors de l'épreuve, il a utilisé 200g de lipides et 200g de glucides
- c) Sa dépense énergétique totale est de 2000kcal
- d) La moitié de sa dépense énergétique provient de la dégradation des lipides

15. Contraction de la fibre musculaire :

- a) les ions Ca^{2+} déclenchent la libération de l'acétylcholine dans les tubules transverses
- b) la libération de l'ATP induit un PA
- c) le Ca^{2+} se lie à la troponine provoquant le basculement de la tropomyosine
- d) la liaison actine-myosine produit l'hydrolyse de l'ATP

16. La relation force-vitesse du muscle :

- a) la force développée en excentrique est plus importante que la force développée en concentrique
- b) la force développée en isométrie est plus importante que la force développée en concentrique
- c) la puissance maximale (vitesse x force) est obtenue pour une vitesse de raccourcissement maximale
- d) la force en excentrique fait un plateau uniquement pour les vitesses positives

17. Lors de la contraction musculaire :

- a) 70% de l'énergie est perdue en chaleur
- b) l'énergie chimique est transformée en énergie mécanique
- c) le rendement musculaire est de 30%
- d) le rendement musculaire est de 70%

18. Le potentiel membranaire de repos :

- a) a une valeur de -55 mV
- b) dépend de la perméabilité sélective de la membrane à certains ions
- c) a une valeur de -70 mV
- d) s'explique par la différence de concentration d'ions de part et d'autre de la membrane

19. La cellule musculaire :

- a) est une cellule procaryote
- b) est la fibre musculaire
- c) se localise au niveau du tendon
- d) est entourée par une membrane appelée sarcoplasme

20. L'oxydation d'une molécule de glucose :

- a) produit moins d'ATP que l'oxydation d'une molécule de glycogène
- b) produit moins d'ATP que l'oxydation d'une molécule de lipides
- c) nécessite plus d'O₂ que l'oxydation d'une molécule de lipides
- d) produit 38 ATP

21. Pour le modèle musculaire de Hill, la composante contractile du muscle squelettique :

- a) est le siège de la conversion de l'énergie chimique en énergie mécanique
- b) est localisée au niveau des ponts d'actine et de myosine et au niveau du tendon
- c) ne développe pas de tension lors d'une contraction isométrique
- d) représente les sarcomères

22. Lors de la contraction excentrique :

- a) la force développée par le tendon est plus importante que la force isométrique
- b) le moment musculaire est supérieur au moment engendré par la charge externe
- c) le muscle se raccourcit
- d) la vitesse angulaire du mouvement est négative

23. Le temps de contraction de la secousse musculaire :

- a) est plus court pour les fibres musculaires de type I
- b) est le temps entre le début de la contraction et la tension minimale
- c) est le temps entre le début de la contraction et la tension maximale
- d) est plus important pour les fibres musculaires de type I

24. Le recrutement temporel des unités motrices :

- a) consiste en l'augmentation de l'hyperpolarisation des unités motrices
- b) consiste en l'augmentation de la fréquence de décharge des unités motrices déjà recrutées
- c) consiste en l'augmentation du nombre d'unités motrices recrutées
- d) suit la loi de Henneman

25. Un potentiel d'action :

- a) peut se produire en période réfractaire relative uniquement si le stimulus déclenchant est supraliminaire
- b) est dû à une modification transitoire de la perméabilité membranaire aux ions Ca²⁺
- c) se propage uniquement dans les cellules procaryotes
- d) se déclenche lorsque le stimulus dépasse une valeur minimale appelée seuil d'excitation

26. Le système nerveux somatique :

- a) innerve les muscles lisses
- b) met l'organisme en état de repos
- c) est responsable de l'innervation des muscles squelettiques
- d) comprend le système sympathique et parasympathique

27. Une unité motrice lente :

- a) comprend des fibres musculaires de type I et de type II
- b) ses fibres musculaires contiennent beaucoup de mitochondries
- c) se fatigue plus rapidement qu'une unité motrice rapide
- d) est recrutée en premier lors d'un effort musculaire de force croissante

28. Les fuseaux neuromusculaires :

- a) reçoivent une innervation efférente par les motoneurones gamma
- b) reçoivent une innervation efférente par les motoneurones alpha
- c) reçoivent une innervation afférente par les afférences Ib
- d) reçoivent une innervation afférente par les motoneurones alpha

29. L'ATP :

- a) est synthétisée par la voie anaérobie lactique sans participation d'O₂
- b) est synthétisée par le cycle de Krebs en grande quantité
- c) est synthétisée par la voie aérobie sans participation d'O₂
- d) est synthétisée par la voie anaérobie alactique grâce à la dégradation des lipides

30. Les organes tendineux de golgi :

- a) transmettent des informations sur la force musculaire
- b) sont sensibles aux variations de la longueur musculaire
- c) sont responsables du réflexe myotatique inverse
- d) sont responsables du réflexe myotatique

31. Les fibres de type IIx :

- a) sont innervées par un motoneurone alpha possédant un gros diamètre axonal
- b) présentent une grande résistance à la fatigue
- c) ont une vitesse de contraction rapide
- d) produisent une force plus importante que les fibres de type I

32. Pour le modèle musculaire de Hill, la composante élastique parallèle du muscle squelettique :

- a) exprime la relation force longueur passive et active
- b) représente le tissu conjonctif
- c) se localise au niveau du tendon et au niveau des interactions actine-myosine
- d) présente des caractéristiques élastiques (raideur ou compliance)

33. Un axone moteur de gros diamètre :

- a) innerve des fibres musculaires lentes
- b) a une vitesse de conduction lente
- c) sera préférentiellement activé à de bas niveaux de force
- d) innerve des fibres musculaires IIx

34. La secousse musculaire :

- a) est la réponse mécanique d'une fibre musculaire à un seul potentiel d'action
- b) est la réponse mécanique d'une fibre musculaire à plusieurs potentiels d'actions
- c) est la réponse mécanique du muscle à un seul potentiel d'action
- d) est la réponse mécanique du muscle à un étirement passif

35. Un motoneurone alpha est composé de :

- a) dendrites qui envoient les informations
- b) dendrites qui reçoivent des potentiels inhibiteurs et excitateurs
- c) terminaisons axonales qui reçoivent les informations
- d) axone moteur qui envoie les informations

36. Le tetanos complet :

- a) apparaît à des basses fréquences de stimulation
- b) apparaît à des intervalles courts de stimulation
- c) la stimulation est induite lors de la phase de contraction de la secousse précédente
- d) la stimulation est induite lors de la phase de relaxation de la secousse précédente

37. La coactivation alpha-gamma :

- a) résulte de l'activation des afférences Ib
- b) résulte de l'activation combinée des motoneurones alpha et des motoneurones gamma
- c) implique l'activation simultanée des fibres intrafusales et extrafusales
- d) résulte de l'activation des récepteurs articulaires

38. Les glucides :

- a) sont dégradés uniquement par la voie anaérobie
- b) sont stockés sous forme de glycogène dans les muscles et le foie
- c) sont dégradés par la filière anaérobie alactique
- d) sont formés d'atomes de carbone, d'oxygène et d'hydrogène

39. La libération du neurotransmetteur acétylcholine :

- a) se fait dans la cellule nerveuse
- b) se fait par exocytose
- c) est produite grâce à l'entrée massive de Na^+ dans la terminaison axonale
- d) est produite grâce à la présence de Ca^{2+} dans le sarcoplasme

40. La dépense énergétique est calculée à partir :

- a) du quotient respiratoire
- b) de la consommation d'oxygène
- c) de l'intensité de l'exercice
- d) du temps de l'exercice

CONTROLE DES CONNAISSANCES – EXAMEN TERMINAL

**Session 1 - Semestre 1
1B3 - Polyvalences 1, 2 et 3**

Date : Décembre 2025

Promotion : **L 1**

Durée : 3 h

Le candidat traitera **obligatoirement les sujets DE SON GROUPE SUR DES COPIES SÉPARÉES.**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête des
EN INDIQUANT VOTRE NOM, VOTRE GROUPE ET LA POLYVALENCE TRAITÉE.**

Les candidats sont tenus de rendre une copie même blanche.

Non prise en compte de la copie pour les candidats qui ne traiteront pas les sujets correspondant à leur groupe et de la copie non identifiée par le nom, le groupe et la polyvalence.

ATHLETISME - Gr 1, 2 ,3**Gr 1 Sujet de N. Vouaux-Binet :****CONNAISSANCES 5 PTS**

1. Nombre de haies sur un 110 m **(1 pt)**
2. Record du monde du 100 m féminin **(1 pt)**
3. Définition de la pliométrie **(1 pt)**
4. Définition de l'élasticité **(1 pt)**
5. Expliquer la 3e loi du mouvement selon Newton **(1 pt)**

ANALYSE 15 PTS

Après avoir schématiser la poulaine du sprinter expert **(3 pts)**, vous expliquerez pourquoi cela traduit son niveau moteur. **(12 pts)**

Gr 2 Sujet de A. Dury :

Comparez l'appui de création de vitesse et l'appui de conservation de vitesse. Vous vous appuyerez sur le cône d'impulsion, les temps d'appuis, les forces et vitesses développées, la relation fréquence/amplitude, le fonctionnement musculaire...

Gr 3 Sujet de P. Gandrey :

- Si je cours 150 m lors d'un entraînement "intermittent 30/30", quel temps puis-je espérer faire sur un 2000 m couru le plus vite possible ? Vous détaillerez vos calculs ainsi que le raisonnement suivi **(5 points)**.
- Le griffé est la signature technique du sprinteur de haut niveau, par comparaison avec ce que fait le débutant expliquez ce mécanisme **(10 points)**.
- Le travail dit "d'enfourchement" pour l'initiation en course de haies : décrivez la situation et son évolution (y compris les consignes pédagogiques) et expliquez l'intérêt technique **(5 points)**.

BADMINTON - S. Lelievre - Gr 4, 5

1/ La séquence de jeu : qu'est-ce que c'est ? de quoi est-elle constituée ? Représentations schématiques pour les niveaux débutant, initié et expert avec explication pour chaque schéma.

2/ Le service en badminton : règles, surfaces, placements.

3/ La trajectoire d'un volant est différente de celle d'une balle. Commentez cette affirmation. Indiquez ce que cela change au niveau de la pratique.

BASKET - T. Liemas et E. Petiot - Gr 1, 2, 12

1. Décrivez la création du basket ball : inventeur, dates, intention de départ et règles originelles **(3 points)**
2. Il existe quatre types de fautes en basket, décrivez-les **(3 points)**
3. Pour être efficace sur jeu rapide, quelles sont les trois grandes compétences que doivent maîtriser les joueurs ? Donnez-les dans un ordre hiérarchisé d'apprentissage en précisant leur contenu (attention, à ne pas confondre avec les trois étapes chronologiques de la montée de balle) **(5 points)**



4. Vous encadrez une séance de basket avec de jeunes débutants. A quels comportements moteurs vous attendez-vous au niveau du dribble et du tir ? Donnez trois conduites typiques et choisissez un axe de transformation prioritaire pour chacun des deux gestes **(6 points)**
5. Citez trois violations liées au temps et expliquez-les **(3 points)**

CANOË-KAYAK - C. Gentil - Gr 4, 15

Q1 (2 pts) : Comment doit s'équiper un kayakiste en kayak Polo ?

Q2 (6 pts) : Pourquoi est-il important de distinguer 2 quadrants lors de l'apprentissage de la propulsion circulaire ? A quel moment sont-ils utilisés ? (Illustrez vos propos à l'aide de schémas).

Q3 (4 pts) : Décrivez une situation « clé » pour aider un débutant à aller droit (objectifs, buts, consignes, critères de réalisations, critères de réussites, variables).

Q4 (6 pts) : A partir de la formule : Milieu Hostile et non prévisible.

Vous expliquerez cette formule et en fonction de celle-ci, vous décrirez l'organisation de la sécurité d'un groupe lors d'une séance en eau calme.

Q5 (2 pts) : définissez les mots suivants

- Gîte
- Esquimautage

COURSE ORIENTATION - A. Lalire - Gr 5

Carte en annexe à demander

1. De quel type de carte s'agit-il ? A quelle activité d'orientation fait-elle référence ? **(2 points)**
2. Quelle est la définition du poste 8 ? A quelle famille d'éléments appartient-il ? Citez 2 autres familles d'éléments présents sur cette carte. **(4 points)**
3. En référence à la méthode fédérale, quel serait le niveau de traçage de ce circuit ? Citez 2 compétences que l'orienteur de ce niveau doit maîtriser pour réussir le parcours **(3 points)**
6. L'usage de la boussole est-il recommandé pour réaliser ce circuit ? Expliquez en vous appuyant sur la carte **(3 points)**
4. Quelles sont les étapes de la construction d'un itinéraire ? Expliquez en détaillant un exemple de poste à poste sur ce circuit **(5 points)**
5. Ce parcours comporte-t-il beaucoup de dénivellation ? Expliquez et justifiez. **(3 points)**

COURSE ORIENTATION - J. Willocq - Gr 11

Sujet en annexe à demander

COMBAT - P. Benas / C. Coutanche - Gr 8, 9, 10, 16

1. Expliquez ce qui fait d'un sport, un sport de combat. **(2 Points)**
2. Les ressources **(7 points)** : Après avoir défini la notion de ressource, vous présenterez comment se fait la mobilisation des ressources affectives en SDC.
Vous expliquerez ensuite, en quoi la prise en compte de ces ressources affectives est fondamentale dans l'initiation aux sports de combat.
3. Le technico tactique **(8 points)** : Définissez le principe d'analyse technicotactique en combat.
Vous expliquerez ensuite sur quoi il repose. Vous l'illustrerez en Lutte ou SBF.
Quelle place lui avez-vous accordée et comment avez-vous travaillé sur ce principe pour progresser lors des TP ?
4. Rôles et missions de l'arbitre en SDC **(3 points)**. Vous pourrez vous appuyer sur une des deux activités.

DANSE - E. Mingam - 30'

1. Quelle(s) innovation(s) Louis XIV apporte-t-il à la danse ? **/1 pt**
2. En quoi la danse moderne rompt-elle avec la danse classique ? **/1 pt**
3. Pourquoi dit-on que la danse est un « objet multidimensionnel » ? **/1 pt**
4. Quelles sont les principales qualités du danseur-interprète ? Expliquez. **/1,5 pt**
5. Quelles sont les étapes de la démarche (du processus) de création chorégraphique ? Expliquez. **/1,5 pt**
6. Quelles sont les différentes phases d'un tour/pivot ? Expliquez. **/1,5 pt**
7. Quelles sont les différentes formes d'espace en danse ? Expliquez. **/1,5 pt**
8. Quels sont les principes fondamentaux du porter ? **/1 pt**

ARTS DU CIRQUE - D. Tissier - 30'

- Comment expliquer la métaphore de l'arbre pour résumer l'histoire du cirque ? **2pts**
 - Proposez 6 différences entre le cirque traditionnel et le cirque contemporain. **3 pts**
 - Manipulations. **5 pts**
- Proposez 5 étapes en déclinant l'objectif de chacune pour apprendre une cascade à 3 anneaux.

ESCALADE - F. Weckerlé - Gr 7, 8, 9, 10, 16

1. Après avoir défini la notion de chaîne d'assurage, vous détaillerez toutes les compétences nécessaires pour faire évoluer une cordée de 3 en tête. **(5 points)**
2. Les ressources informationnelles jouent un rôle clé dans le déplacement du grimpeur. Expliquez pourquoi et illustrez tout ce qu'un grimpeur doit mettre en oeuvre pour optimiser sa prise d'information lors de l'ascension d'une voie à vue. **(5 points)**
3. A partir d'exemples choisis en escalade, vous montrerez comment cette activité reflète l'évolution socio-historique du sport contemporain. **(5 points)**
4. Après avoir défini l'escalade sportive, vous expliquerez pourquoi cette modalité de pratique est considérée comme une APPN. **(5 points)**

FOOTBALL - D. Fezeu - Gr 3, 17**- LOIS DU JEU : 10 points**

1. À quel moment un joueur se trouve-t-il en position de hors-jeu ?
2. Pendant l'action de jeu, dans quels cas un joueur n'est-il pas sanctionné " Hors-jeu " ?
3. Quels sont les différents coups d'envoi que l'arbitre peut être amené à donner ?
4. Un défenseur effectue un tacle régulier sur le ballon qui était jusqu'alors en possession d'un attaquant. Le ballon parvient directement à un partenaire de l'attaquant en position de hors-jeu au moment du tacle. Décisions et explications ?

- ANIMATION OFFENSIVE : 10 points

5. À quoi correspond l'EJE ? Quelles actions à mener selon la forme de l'EJE ?
6. Quels sont les critères de réalisation d'une sortie de balle ?

FORME CROSS TRAINING- D. Annocque - Gr 8

1. Qu'est-ce qu'un **WOD** ? Nommez et expliquez les quatre phases qui le composent. **(3,5 points)**
2. Présentez la méthode **EMOM** :
 - Signification
 - Principes
 - Exemple (temps, exercices, nombre de répétitions). **(2 points)**
3. Qu'est-ce que l'**hyrox**. **(1 point)**
Expliquez son organisation générale. **(1 point)**
Détaillez les 4 premières stations (nom, distance ou nombre de répétitions, principes de l'exercice, muscles sollicités). **(4 points)**



4. Expliquez ce qu'est un **burpee**. Donnez les critères permettant de valider une « rep ». **(1 point)**
5. En yoga, que signifie les termes **asana** et **pranayama** ?
Citez un asana (nom en français + traduction sanskrit), dessinez-le et expliquez-le. **(2 points)**
6. D'après les textes officiels du lycée :
- Que signifie « CA » ?
 - Combien en existe-t-il ?
 - Quel est le numéro et l'intitulé du CA dans lequel se situe le Cross-Training ? **(1,5 points)**
7. Expliquez l'étude de **A Tremblay (1994)** : son but ? **(1 point)** son protocole ? **(1 point)** ses résultats ? **(1 point)** les explications des auteurs ? **(1 point)**

FORME - P. Gandrey - Gr 9

En vous appuyant sur vos connaissances et les articles support du cours justifies, l'intérêt que l'on a à entretenir et développer son capital musculaire.

FORME - V. Defosse - Gr 10, 11

Il existe différentes formes de pratique en STEP. Quelles sont les caractéristiques du TBC ?

Quels indicateurs permettent d'évaluer son effort en Step ?

Après avoir rappelé la formule de Karvonen, indiquez les zones de FCE à atteindre pour chaque thème d'entraînement en Step scolaire. Précisez ensuite pour chaque thème, les durées d'effort, les temps de récupération, le nombre de série ou durée des répétitions et le type d'endurance sollicitée.

Dans le thème d'entraînement « Effort modéré et prolongé », les facteurs de complexification et les effets chorégraphiques augmentent le niveau de difficulté technique.

Lesquels sont-ils ? Illustrez.

Citez 5 conduites typiques du débutant en Step. Donnez en parallèle les critères de réalisation en expliquant les raisons de ces corrections.

Qu'est-ce que le CUEING ? Pourquoi et comment l'utiliser ? Illustrez.

Classez les pas suivants dans les différentes familles en Step en différenciant chacun des 7 mécanismes :

Basic	Knee-up alternés	Jazz square	Kick alternés
Jumping jack	Squat	Jump	I Step
A Step version 1	Twist	V Turn	Grapevine
A Step version 2	Cha-Cha	Pony	Shuffle
V Step	Hop turn	Rocking Horse	Knee-up Pendulum
Mambo	Repeater	Reverse	Heel-up
Knee-up Lunge	Charleston version 1	Z Step	W Step
T Step	Charleston version 2	Kick - Contre temps – Kick	Baby Mambo
Y Step	Helicopter	Side Lift	Arabesque
Over	Across	Knee-up Cissors	X Step

GYMNASTIQUE - S. Dufraigne - Gr 12,13,14,15

1. Citer, définir et illustrer sur un élément au choix (schémas) 2 actions motrices spécifiques à la gymnastique **(3 points)**
2. Citer 3 enjeux de formation à la pratique de la gymnastique **(3 points)**
3. Illustrer (sur un schéma avec une légende) les paramètres générant une trajectoire parabolique au cours d'une impulsion salto avant **(5 points)**
4. Citer et illustrer les trois règles des mouvements pendulaires sur le balancé en barre. **(4 points)**
5. Proposer une démarche d'apprentissage (trois ateliers) de l'élément suivant : ATR roulade avant **(5 points)**

HAND-BALL - F. Larue - Gr 14

- 1 : La montée de balle rapide : donnez la définition, ses principes d'exécution et son organisation spatiale. **(4 points)**
- 2 : Dans les principes d'action de l'attaque placée, expliquer et décrire le principe de la « circulation de balle ». **(4 points)**
- 3 : Citez les principes du système de défense de zone et ses principes d'attaque. **(4 points)**
- 4 : Citez et expliquez les 3 phases du gardien dans la défense de son but. **(3 points)**
- 5 : D'après François RONGEOT, quel est le lien entre technique et tactique et quelles sont les incidences sur la formation du jeune joueur. Donnez un exemple de situation qui illustre ce principe. **(3 points)**
- 6 : Donnez la définition d'enclenchement. Présentez et expliquez un exemple d'enclenchement. **(2 points)**

NATATION - E. Cormery - Gr 4

Question 1 - 10 points :

Lorsque vous vous déplacez dans l'eau vous allez rencontrer et créer des résistances. Ces résistances ont tendance à freiner votre déplacement : on parle de Résistances à l'avancement. Conséquence directe de ces phénomènes, le rendement en natation est très médiocre, et inférieur à 50% pour les meilleurs nageurs. A partir de vos connaissances et de vos expériences, expliquez le modèle « L.A.S » qui permet de mieux comprendre le passage d'une motricité terrienne aérienne à une motricité aquatique ?

Question 2 - 10 points :

Présentez sous forme de schéma l'horloge respiratoire. Comment le concept de *l'horloge respiratoire* aide-t-il un nageur à synchroniser sa respiration avec ses mouvements, et quels bénéfices cela apporte-t-il à l'efficacité de la nage ?

NATATION - A. Louazel - Gr 5

1. Après avoir rappelé ce que pourraient être les savoirs fondamentaux en natation, vous préciserez ce que l'ASSN propose et les enjeux éducatifs présents pour chaque élément constitutif de ce test. **(7 points)**
2. On parle d'équilibre dynamique autrement dit d'équilibre propice à l'efficacité : expliquez. **(6 points)**
3. $P = M \times A$ expliquez. **(7 points)**

NATATION - D. Mager - Gr 6

Question 1 - 8 points : Coordination motrice en dos. Expliquez le rôle des jambes lors des différents balayages des bras.

Question 2 - 7 points : Pourquoi le crawl est-il plus rapide que le dos ? Montrez que cependant le dos aurait des arguments pour être une nage rapide.

Question 3 - 5 points : Des nageurs aveugles peuvent réaliser des performances voisines des meilleurs nageurs valides. Quels sont les **repères** utilisés pour se déplacer efficacement ? Grâce à quels **capteurs** ?

NATATION - B. Lannoy - Gr 7

Question 1 - 10 points : Vous constatez que votre nageur est essoufflé. Quels conseils pouvez-vous lui donner en vous appuyant sur ERPI. ATTENTION, j'attends un total de 8 conseils (2 en E, 2 en R, 2 en P, 2 en I) que vous illustrerez en vous appuyant sur les fondements théoriques.

Question 2 - 10 points : Expliquez les résistances qui s'opposent au nageur.

RUGBY - P. Debarbieux - Gr 13

1. Pourquoi dit-on du Rugby que « c'est un sport collectif de combat » ? 3 pts
2. Parmi les enjeux éducatifs 'moteurs' de la pratique du Rugby, on parle de 'placements corporels au contact'. Donner un placement spécifique en attaque et un en défense, ainsi que les apprentissages qu'ils nécessitent, afin de mieux sécuriser les contacts. 6 pts
3. Donnez le schéma de la cellule d'action, et utilisez-la pour définir les rôles des « soutiens offensifs et défensifs » en Rugby 4 pts
4. Comment s'organise-t-on pour être de plus en plus efficace en défense individuelle et collective en Rugby ? Proposer deux (ou +) situations d'apprentissage (effectif réduit + collective) sur ce thème. 7 pts

TENNIS - G. Majcher - Gr 6

Question 1 : (5 points)

Veillez citer les noms des 3 joueurs les plus célèbres du 21^{ème} siècle qu'on appelle couramment le « Big 3 ». Vous préciserez leur nationalité et au moins un de leur record respectif.

Vous citerez également une joueuse de tennis professionnelle.

Question 2 : (5 points)

En vous appuyant sur les deux schémas vus en TD et sur les compétences acquises en TP, expliquez les deux fondamentaux tactiques du tennis.

Question 3 : (10 points)

Après avoir situé, en justifiant votre choix, votre propre niveau de tennis sur la grille des niveaux vue en TD, veuillez proposer une situation d'apprentissage ou un exercice permettant de travailler le coup droit en situation défavorable.

Il est attendu une réponse détaillée (schémas, rôles de l'entraîneur et des joueurs, etc...).

TENNIS - E. Capdepon - Gr 14

Question 1 (5 points)

Vous devez mettre en place un cycle d'initiation au tennis avec des jeunes lycéens.

En vous appuyant sur votre expérience en TP et TD de tennis :

- Proposez deux conseils techniques pour faciliter l'entrée des jeunes dans l'activité.
- Proposez deux conseils tactiques pour accompagner leurs premiers apprentissages.

Question 2 (5 points)

Quels sont les différents effets qu'il est possible d'appliquer à une balle de tennis ?

Expliquez leurs conséquences sur la trajectoire de la balle ainsi que leurs incidences sur le jeu.

Question 3 (5 points)

Citez quatre types de joueurs au tennis et décrivez les caractéristiques principales de chacun.

Question 4 (5 points)

Expliquez ce qu'est la reprise d'appui au tennis et son utilité.

Faites un parallèle avec des exemples provenant d'autres sports.

TENNIS DE TABLE - F. Morel - Gr 7, 12, 13

1. Vous souhaitez convaincre un joueur de pratiquer le tennis de table. Qu'est-ce que vous lui dites ? **(4 points)**
2. Décrivez et analysez les attitudes des joueurs en retour de service (photo 1 et 2). Puis, proposez et justifiez les différents services que vous pourriez produire si vous jouiez contre la joueuse de la photo 2 ? **(8 points)**



3. En quoi et pourquoi le tennis de table est une activité de précision, de vitesse et de rotation ? **(8 points)**

Question 1 : Fonctionnement de l'engin (15 ' - 5 points) : vous traiterez au choix l'une des 2 questions suivantes, n'oubliez pas de noter sur votre copie le choix de question retenue :

- **Choix A** : Comment règle-t-on sa voile aux différentes allures de navigation ?
 - Qu'appelle-t-on réglage de voile ?
 - Quels sont les principes théoriques sur le fonctionnement de l'engin qui permettent de répondre à la question ?
 - Quels repères en navigation va-t-on pouvoir utiliser pour régler sa voile et comment va-t-on faire ?
 - Schémas des différents réglages de voile aux différentes allures de navigation
- **Choix B** : Pourquoi ne peut-on pas naviguer dans l'angle mort en voile : définition, décomposition de l'angle mort et explications théoriques, schémas, quelles sont les solutions pour rejoindre un point situé au vent ?

Question 2 : Analyse technique (5 ' - 3 points) : après avoir donné dans l'ordre les grandes étapes d'un démarrage en planche à voile, vous expliquerez pourquoi il est important dans l'une d'elles de mettre sa voile en équilibre.

Question 3 : Fonctionnement de l'engin (20' - 6 points) :

Schéma des forces aérodynamiques et hydrodynamiques et de leur décomposition sur une planche à voile qui navigue au près. (VR : 4u, VV : 1u, PV : 5 u). Les légendes sont à noter en toutes lettres et non en abréviation.

Question 4 : Sécurité (10' - 4 points)

Pour pouvoir naviguer en toute sécurité la météorologie est un élément important à prendre en compte. Vous expliquerez pourquoi en n'oubliant pas de déterminer quels sont les différents choix et décisions que vous pourriez prendre en fonction des prévisions météorologique.

Question 5 : espace vent (5' - 2 points) :

Donnez la définition de ce qu'on appelle le compromis cap/vitesse ? Illustrez par un schéma.

Attention :

- N'oubliez pas d'illustrer vos propos par des schémas
- 5' pour vous relire

Question 1 : 3 points

Présentez les caractéristiques qui distinguent le volleyball des autres sports collectifs.

Question 2 : 3 points

Citez les 5 techniques identifiées lors de la phase d'armé du smash à haut niveau. Précisez pour chacune les avantages et inconvénients.

Question 3 : 6 points

Expliquez le principe "Je frappe ou je me déplace" en volleyball (Droujininsky, 2009) et justifiez en quoi il constitue un repère fondamental pour structurer l'activité du joueur débutant.

Question 4 : 8 points

A partir des conduites typiques du débutant en réception, identifiez les problèmes prioritaires à résoudre. Proposez des contenus d'apprentissage ainsi qu'une situation d'apprentissage cohérente avec ces objectifs. (*Schéma conseillé*)

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--



COURSE D'ORIENTATION – J. Willocq – Gr 11

1. Si tu trouves les zones dessinées ci-dessous sur ta carte peux-tu ou non les traverser sur le terrain. Relie la zone à la réponse juste (1 point)



•



•



•



•

• Je peux traverser

• Je ne peux pas traverser

pts

2. Dessine et donne la signification de 2 symboles de couleur Vert (1 point)

SYMBOLE 1 :

SYMBOLE 2 :

--	--

pts

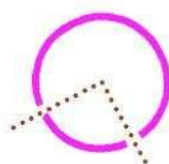
3. Que représente ce symbole ? (1,5 points)



- ☐ Groupe de rochers
☐ Rocher
☐ Colline

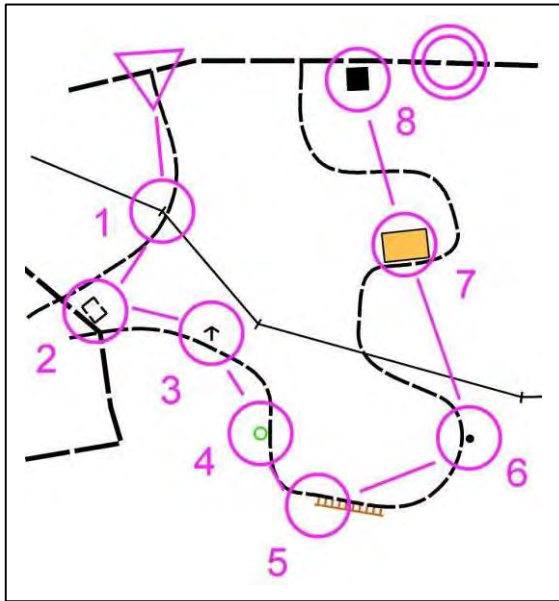
pts

4. Donne la définition de ce poste de contrôle : (1 point)



pts

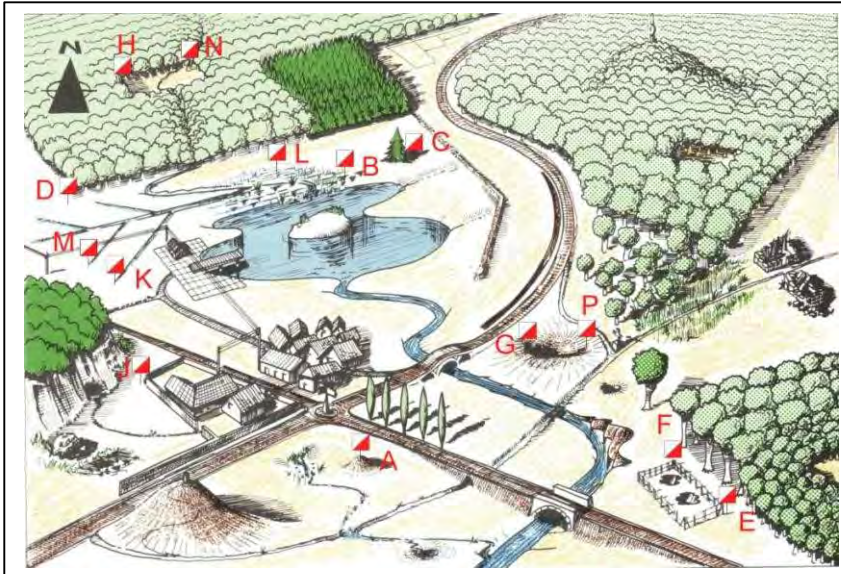
5. *Pour effectuer ce parcours, tu passes à différents postes qui sont situés soit à droite soit à gauche du chemin. Suivant que ces postes se situent à gauche ou à droite du chemin, classe les dans la bonne colonne et donne leur signification (2 points)



pts	
DEFINITIONS ELEMENTS A GAUCHE	DEFINITIONS ELEMENTS A DROITE

6. Trouve la balise correspondant à la bonne définition (Reporte la lettre de la balise dans la case de la définition (attention, il ya plus de balises que de définitions) (2 points)

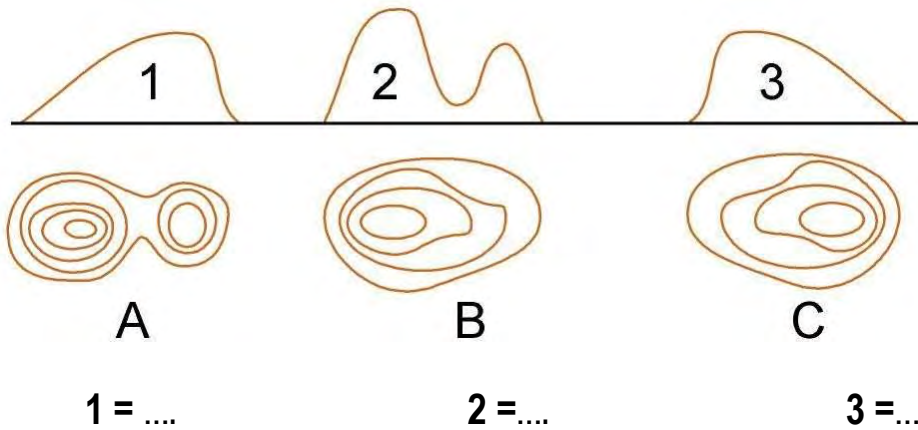
pts



Limite de végétation - Angle Sud	1
Clôture - Angle Est	2
Marais - Bord Nord	3
Mur - Angle Ouest	4
Dépression - Bord Ouest	5
Clairière - Angle Nord Ouest	6
Butte	7
Fossé le plus au Nord - Extrémité Sud Ouest	8

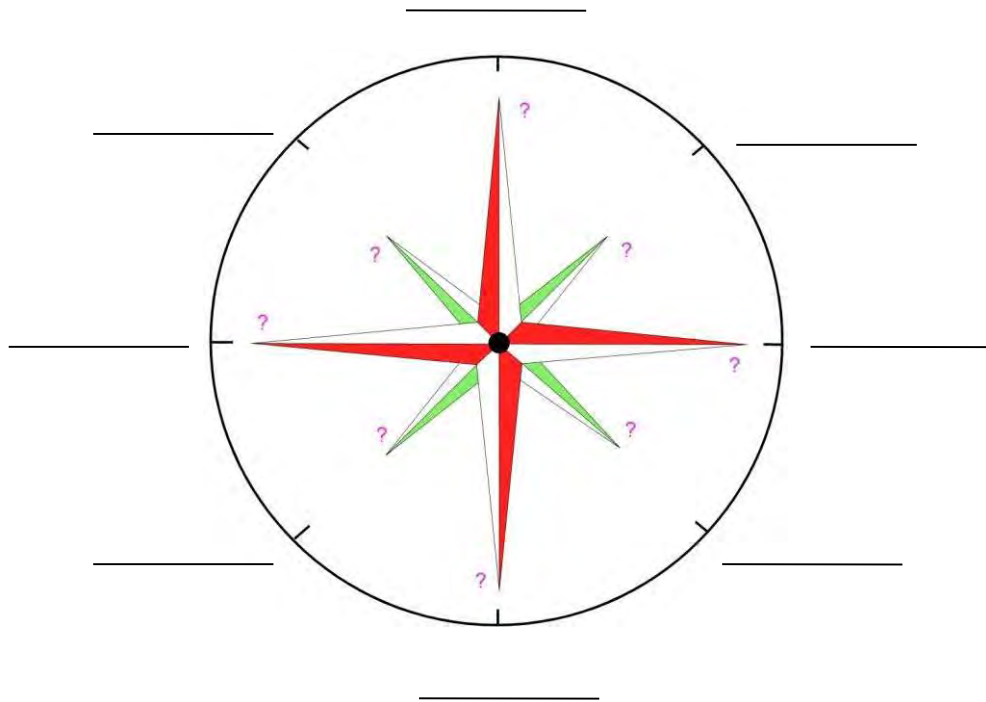
7. Associe le plan à la coupe (1,5 point)

pts



8. Indique sur cette boussole, sur le trait correspondant, le SUD, l'EST le NORD-OUEST et le SUD-EST: (1 point)

pts



9. Dessine le symbole correspondant au symbole de la carte et donne sa couleur (2 points)

pts

PETITE RUINE Couleur :.....	TALUS Couleur :.....	GRANDE TOUR Couleur :.....	PUIT - FONTAINE Couleur :.....
--------------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

10. Est – ce autorisé de faire ce qui est décrit par ce coureur ? Entoure la bonne réponse (1 point)

pts

« Je passe au dernier poste, je passe la ligne d'arrivée et poinçonne le poste Arrivée. Je m'aperçois que j'ai oublié de poinçonner le dernier poste. Je retourne rapidement le poinçonner et je repasse la ligne d'arrivée en n'oubliant pas de poinçonner le poste Arrivée une seconde fois »

AUTORISE

PAS AUTORISE

11. Reporte les postes et les numéros figurant sur la carte sur la photo aérienne (2 points)

pts



12. Sur ces deux cartes pratiquement identiques, trouve 6 erreurs. Note-les en les entourant sur la carte de droite. (1 point)

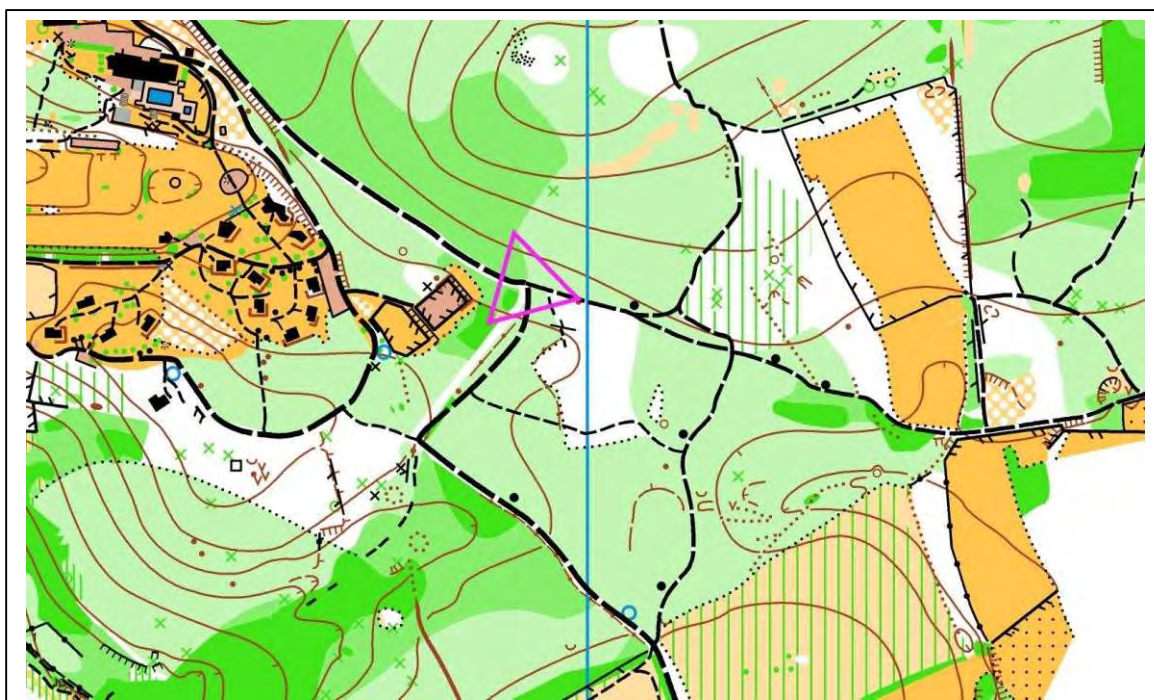
pts



13. **Dictée'O** . Essaie de trouver l'emplacement de 3 postes que recherche cet orienteur en lisant ce qu'il raconte. Quand tu trouves l'emplacement du poste entoure l'élément sur lequel se trouve la balise. Je te conseille d'orienter la carte et de la lire comme en course (3 points)

pts

« Je suis au triangle de départ. Au top départ je prends le chemin indiqué par la pointe du triangle. Arrivé à la jonction de chemins, je prends le chemin de gauche passe rapidement la jonction suivante et suit le chemin en direction du Nord jusqu'à la prochaine jonction de sentiers où je tourne à droite. Je passe la clôture franchissable à son angle, je rejoins le pré et je suis la limite de végétation en direction de l'Est jusqu'à l'angle du pré où je trouve la balise 1. Après avoir poinçonné le poste, je traverse le pré plein Sud jusqu'au chemin. J'emprunte ce chemin en direction de l'Ouest jusqu'à une intersection. Je tourne à gauche et continue sur le chemin jusqu'à un rocher situé à droite où je trouve la balise 2 que je poinçonne. Je repars vers la jonction de sentiers située immédiatement au Sud. Je tourne à droite et suit le petit sentier jusqu'à une jonction, je tourne alors à gauche et puis à droite à la jonction suivante puis à gauche à la suivante. Je suis alors le chemin jusqu'à un point d'eau situé sur la gauche du chemin où je trouve la balise 3 »



DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./MME :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

Nom.....
 Prénoms.....
 Né(e) à..... le.....

Code 40

Novembre 2025 - L1 Cadre Institutionnel Acteurs du Sport ETAT FEDERATIONS

Vous devez remplir les deux questionnaires, chacun comptant 30 questions !
Au total des deux questionnaires = 60 questions !!!

Vous devez **remplir, sans dépasser**, chacune des bulles choisies pour les réponses. **Pas de croix ou points !!**
 Ne rien remplir dans le tableau Student ID

OUI 1 ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E

NON 1 ☒ A ☐ B ☒ C ☐ D ☐ E

11 ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E

Student

Quiz

Date/Notes

Student ID					A B C D E					A B C D E					A B C D E				
0					1					11					21				
1					2					12					22				
2					3					13					23				
3					4					14					24				
4					5					15					25				
5					6					16					26				
6					7					17					27				
7					8					18					28				
8					9					19					29				
9					10					20					30				



QuickKey

Fill bubble completely.

Do not cross-out bubble rows or put marks on bounding boxes

Make sure all bounding boxes, QR codes print black and not faded or broken

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. Parmi les propositions suivantes, quels sont les rôles que l'Etat souhaite voir jouer par le Sport pour la Société ? #1 (de 2 à 4 réponses)

- A. L'Excellence Environnementale
- B. Les Matériaux textiles utilisés lors des Compétitions
- C. L'Insertion Sociale et l'Emploi
- D. Développement des Réseaux de Transport
- E. Le Fair-Play l'Education et la Culture

2. Parmi les propositions suivantes, quels sont les rôles que l'Etat souhaite voir jouer par le Sport pour la Société ? #2 (de 2 à 4 réponses)

- A. L'Excellence dans la vie Quotidienne
- B. Agir pour les publics dans les domaines de la Santé et du Handicap
- C. L'égalité Femmes/Hommes
- D. Le Respect des règles, notamment sur la Route
- E. Développer les actions pour : la Jeunesse/L'Education/La Culture

3. Quelles sont les 5 grandes familles d'acteurs du Sport en FRANCE ?

- A. Les Ministères/Les clubs Pros/Les collectivités/Les diffuseurs Télé/Les Fédérations
- B. Le secteur privé-Entreprises/Les Ministères/Le Mouvement Olympique/Le mouvement Fédéral/Les Universités
- C. Le Mouvement Olympique/Les secteur privés/Le Mouvement Fédéral/Les Collectivités/Les Ministères
- D. Les diffuseurs télé/Les salles privées/Le mouvement Olympique/Le mouvement Fédéral/Les Sponsors
- E. Les Youtubeurs/Les Franchises/Les Collectivités/Les Clubs Pros/Les Ligues

4. Parmi ces affirmations, identifiez celles qui sont vraies. (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. L'Etat, les Collectivités et les associations ont un but non marchand.
- B. Le Comité Olympique International (CIO) a un but marchand.
- C. En France, les Ligues professionnelles de Sports-collectifs sont des associations.
- D. En France, les Clubs Professionnels sont des sociétés = entreprises.
- E. Les salles de loisirs sportifs (Five, Climb Up, Trampoline Expérience...) sont des associations sportives.

5. Quelle est la différence fondamentale entre le Sport et l'Activité Physique ?

- A. Il n'y a pas de différences majeures.
- B. En Sport il a des règles et des compétitions.
- C. Une activité physique pratiquée intensément devient du Sport.
- D. Le Sport bénéficie de Sponsors et de diffuseurs télé, contrairement à l'Activité Physique.
- E. Le Sport est systématiquement surveillé avec des contrôles anti-dopage

6. Voté en 1940, comment s'appelle le texte qui "encadre" fortement les fédérations sportives en France ?

- A. La Charte des Sports
- B. La Loi sur le Sport
- C. Le Code du Sport
- D. La Charte du Dopage
- E. Les Lois sur le Sport

7. Identifiez les dispositions qui étaient, en 1940, mises en place par ce texte. (de 2 à 4 réponses)

- A. Le document instituait la Tutelle de l'Etat sur les Fédérations Françaises
- B. L'Etat délivrait un agrément aux Fédérations Françaises
- C. L'Etat interdisait toute discipline sportive dangereuse
- D. L'Etat favorisait le développement des clubs amateurs
- E. L'Etat désignait les présidents des Fédérations Françaises

8. Identifiez le bon ordre hiérarchique des textes juridiques. Du texte supérieur au texte inférieur.

- A. Règles fédérations internationales/Traité européen/Lois/Arrêts/Décret
- B. Ordonnance/Traité européen/Déclaration des droits de l'Homme/Règles sportives
- C. Déclaration des Droits de l'Homme/Traité Européen/Lois/Décrets/Règles Sportives internationales
- D. Déclaration des droits de l'Homme/Arrêts/Lois/Décrets/Règles sportives internationales
- E. Déclaration des droits de l'Homme/Lois/Décrets/Ordonnances/Règles sportives internationales

9. Parmi ces affirmations, identifiez celles qui sont fausses. (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Les Comités Régionaux sont des associations affiliées à la Fédération Française.
- B. Les Conseils Départementaux organisent les compétitions départementales.
- C. L'INSEP est l'établissement privé qui forme le plus de Sportifs de Haut Niveau
- D. Les ligues et comités régionaux de Sport sont des structures de l'ETAT
- E. L'UNSS est un organisme ne dépendant pas d'une fédération

10. En quelle année, en France, le Code du Sport a-t-il été rédigé ?

- A. 1804 B. 1896 C. 1998 D. 2002 E. 2004

11. Le code du Sport est organisé en Livres. Quels sont les domaines traités ?

- A. Les Règles des équipements Sportifs/Les conditions d'encadrement/Les Pratiques Sportives
B. La Pratique Sportive/Les Valeurs du Sport/Les règles de Sécurité
C. Les Acteurs du Sport/Les Règles Sportives des Fédérations/Les Règles de Sécurité
D. L'Organisation des Activités Physiques et Sportives/Les Acteurs du Sport/La Pratique Sportive
E. Les Acteurs du Sport/Les Qualifications Sportives/La Sécurité

12. Quels sont les mots manquants de l'article L100-1 du Code du Sport (version 2021) ?

- A. Education, Liberté, Egalité, Fraternité. Citoyenneté, Nation. L'Intégration.
B. Engagement, Liberté, Egalité, Fraternité, la Compétitivité.
C. Effort, Combativité, Investissement, Santé, la Vie sociale.
D. Education, Culture, Intégration, Vie Sociale, la Santé.
E. Engagement, Cohésion, Intégration, Fraternité, la Vie sociale.

13. Quels sont les mots manquants de l'article L212-1 du Code du Sport ?

- A. entraîner, coacher, encadrer - d'entraîneur, de coach sportif - sécurité et santé des pratiquants
B. enseigner, animer ou encadrer - titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification - sécurité des pratiquants
C. encadrer, animer - d'Etat, Universitaire ou fédéral - sûreté et santé des pratiquants
D. enseigner, préparer ou coacher - d'animation ou d'entraînement qualifiant - pédagogie et sécurité des pratiquants des pratiquants

14. Il existe trois types de fédérations sportives en France. Donnez la bonne réponse classée de la plus importante à la moins importante.

- A. Agréée Délégataire, Agréée, Affiliée
B. Agréée Olympique, Agréée Unisport, Non Agréée
C. Non agréée, Agréée, Agréée Délégataire
D. Agréée Délégataire, Agréée, Non Agréée
E. Agréée Délégataire, Agréée, Non Agréée

15. En matière d'agrément des fédérations françaises, l'Etat oblige ces dernières à posséder : (2 à 4 réponses possibles)

- A. Des statuts types proposés par l'Etat
B. Un règlement disciplinaire spécifique en matière de dopage
C. Des fonds propres (finances) d'un montant minimum de 500 000 €
D. Une charte éthique
E. Une ligue professionnelle

16. Que précise l'article L111-1 du Code du Sport : depuis août 2021

- A. L'Etat exerce la tutelle des fédérations sportives.
B. L'Etat exerce le contrôle des fédérations sportives.
C. L'Etat exerce la surveillance des fédérations sportives.
D. L'Etat exerce la protection des fédérations sportives.
E. L'Etat et les Sponsors exercent la tutelle des fédérations

17. Les fédérations Françaises de Sport doivent veiller au respect des lois et règlements en vigueur. Quels sont les domaines qui concernent particulièrement les fédérations ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. Transparence de gestion, Démocratie, Paris Sportifs, Dopage, Harcèlement
B. Propriété privée, Sécurité Routière, Fiscalité, Copyright
C. Secours, Egalité des chances, Bénévolat, Egalité Sociale
D. Obligation de diplôme, Honorabilité, Incivilités, Sécurité
E. Harcèlement, Lutte contre les Paris Sportifs, Agents Sportifs, Sponsors Eco-responsables

18. Quelles pourraient être les raisons du refus d'agrément des fédérations par l'Etat ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. Les activités sont trop dangereuses
B. Pas assez de clubs sur le territoire
C. Une existence de la fédération depuis moins de 3 ans
D. Pas de mise en place de règlement disciplinaire à deux instances
E. Pas de clubs formateurs sur le territoire

19. Quelles sont les compétences possédées uniquement par les fédérations françaises sportives agréées, délégataires ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. Elles seules délivrent des licences, sportives.
B. Elles sélectionnent des équipes de France qui participent aux Jeux, championnats d'Europe et du Monde
C. Elles permettent les contrôles anti-dopage de leurs licenciés en communiquant les dates des championnats à l'Etat.
D. Elles font respecter les règles techniques de leur SPORT en FRANCE.
E. Elles sont les seules à pratiquer leurs disciplines (ex : Natation, Athlétisme, Volley-Ball...)

20. Parmi les objectifs suivants, quels sont ceux que l'Etat demande de développer par les Fédérations Françaises sportives ? (2 à 4 réponses sont possibles)

- A. Accompagnement de l'emploi, professionnalisation et formation
- B. Développer et Structurer un Sport Professionnel en sociétés commerciales
- C. Sport et santé : prévention par le sport et protection des sportifs
- D. Promotion du sport pour le plus grand nombre
- E. Créer de nombreux clubs loisirs

21. L'Etat signe des conventions pluriannuelles avec les Fédérations Françaises agréées dans le but de leur attribuer :

- A. Des droits-télé, des équipements vestimentaires, des subventions
- B. Des Sponsors, des Cadres techniques d'Etat
- C. Des équipements sportifs, des subventions, des primes pour les Olympiques
- D. Des Cadres Techniques d'Etat, des droits-télé, des sponsors
- E. Des Cadres Techniques d'Etat fonctionnaires et des Subventions

22. Afin de permettre (enfin) de voir des femmes au sein du Bureau Directeur (BD) des Fédérations, l'Etat a institué des règles en termes de présence au BD : quelles sont-elles ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. plus de 25 % de licenciés féminines - 40 % de femmes élues au BD minimum
- B. Proportionnel : 15 % de licenciées féminines 15 % de femmes élues au BD etc..
- C. Parité au BD : 50 % d'hommes - 50 % de femmes maximum
- D. 75 % d'hommes et 25 % de femmes
- E. moins de 25 % de femmes licenciées - 25 % de femmes élues au BD minimum

23. Combien y-a-t-il de fédérations françaises agréées par l'Etat en FRANCE et combien parmi elles sont olympiques ?

- A. 102 – 35 B. 120 – 42 C. 110 – 34 D. 118 – 37 E. 300 – 22

24. Parmi ces propositions quelles sont les fédérations Multisports ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. UNSS B. Fédération Athlétisme C. Fédération Natation D. Fédération Triathlon
- E. Fédération Sportive de la Police Nationale

25. Une Fédération agréée non Délégataire est une fédération importante, mais elle : (2 à 4 réponses possibles)

- A. n'a pas des sportifs en liste de haut niveau
- B. ne peut pas modifier les règles techniques internationales
- C. peut s'appeler Fédération Française
- D. ne peut pas organiser de Championnats de France
- E. ne peut pas bénéficier de subventions

26. Quels sont les rôles des comités régionaux sportifs ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. Organiser les championnats régionaux, Prêter les équipements sportifs
- B. Former les arbitres régionaux, Organiser des formations
- C. Trouver des sponsors pour les clubs, Gérer les cas de dopage
- D. Organiser l'ETR, Réaliser la détection des jeunes potentiels
- E. Gérer les pôles Espoir, Lutter contre le harcèlement dans les clubs

27. Quels sont les acronymes des Cadres Techniques d'Etat mis à disposition par le Ministère des Sports aux fédérations ?

- A. CTS, CTN, CTD, EN B. DTN, CEN, CTN, CTS C. EN, CTS, CTF, CTD D. CTS, CTN, EN, DTN

28. Identifiez le taux de féminisation des licenciés des fédérations agréées et le nombre d'associations sportives en France ? (chiffres 2023)

- A. 25 % - 210 000 B. 30 % - 123 000 C. 40 % - 190 000 D. 33 % - 163 000 E. 41 % - 150 000

29. Quelles sont, en 2023, les fédérations françaises qui présentent un taux de féminisation inférieur à 16 % ? (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Football B. Rugby C. Tennis D. Judo E. Cyclisme

30. Parmi ces Fédérations Françaises quelles sont celles qui présentent un taux de féminisation supérieures à 40 % (chiffres 2023) ? (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Natation B. Tennis de Table C. Hockey sur Glace D. Gymnastique E. Sports de Glace

Student	Quiz	Date/Notes																																																																																																																																																																																																																																																																				
Student ID <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr><td>0</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>1</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>2</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>3</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>4</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>5</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>6</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>7</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>8</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>9</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>					0	☐	☐	☐	1	☐	☐	☐	2	☐	☐	☐	3	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">A</td> <td style="width: 10%;">B</td> <td style="width: 10%;">C</td> <td style="width: 10%;">D</td> <td style="width: 10%;">E</td> </tr> <tr><td>1</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>2</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>3</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>4</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>5</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>6</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>7</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>8</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>9</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>10</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td></td> <td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">A</td> <td style="width: 10%;">B</td> <td style="width: 10%;">C</td> <td style="width: 10%;">D</td> <td style="width: 10%;">E</td> </tr> <tr><td>11</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>12</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>13</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>14</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>15</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>16</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>17</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>18</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>19</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>20</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td></td> <td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">A</td> <td style="width: 10%;">B</td> <td style="width: 10%;">C</td> <td style="width: 10%;">D</td> <td style="width: 10%;">E</td> </tr> <tr><td>21</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>22</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>23</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>24</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>25</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>26</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>27</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>28</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>29</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr><td>30</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td></td> <td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td> </tr> </table>		A	B	C	D	E	1	☐	☐	☐	☐	☐	2	☐	☐	☐	☐	☐	3	☐	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	☐		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E	11	☐	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E	21	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	☐		A	B	C	D	E	
0	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
5	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
6	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
7	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
8	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																	
1	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
2	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
3	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
4	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
5	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
6	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
7	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
8	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
9	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
10	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																	
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																	
11	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
12	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
13	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
14	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
15	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
16	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
17	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
18	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
19	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
20	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																	
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																	
21	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
22	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
23	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
24	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
25	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
26	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
27	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
28	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
29	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
30	☐	☐	☐	☐	☐																																																																																																																																																																																																																																																																	
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																	

Fill bubble completely.
Do not cross-out bubble rows or put marks on bounding boxes
Make sure all bounding boxes, QR codes print black and not faded or broken

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com

1. Que représente le drapeau Olympique ?

- A. L'universalité, l'humanité, les peuples
- B. Les Etats Unis, La Russie, L'Europe, L'Asie, les Pôles
- C. Les 3 couleurs primaires, L'universalité, L'environnement
- D. Les 5 continents : Afrique, Asie, Europe, Australie, Amérique
- E. Les 5 continents : Afrique, Asie, Europe, Océanie, Amérique

2. En quelle année le Baron Pierre de Coubertin a dessiné et proposé le logo des anneaux comme symbole de l'olympisme ?

- A. 1896 B. 1904 C. 1908 D. 1914 E. 1948

3. En quelle année les premiers Jeux Antiques ont-ils eu lieu ?

- A. 1010 B. 393 C. - 52 av JC D. - 776 av JC E. - 810 av JC

4. Aux Jeux Antiques on comptait 8 disciplines. Identifiez celles qui n'y figuraient pas. (2 à 4 réponses possibles)

- A. Saut en Longueur B. Lutte C. Gymnastique D. Saut en Hauteur E. Boxe

5. En quelle année ont eu lieu les premiers Jeux Olympiques Modernes ?

- A. 1804 B. 1896 C. 1904 D. 1908 E. 1948

6. Comment s'appelle le document international qui fixe les principes fondamentaux de l'Olympisme ?

- A. Le Code Olympique
- B. Le Règlement Olympique
- C. La Charte Olympique
- D. Le Guide Olympique
- E. Les Lois Olympiques

7. Article 2 du document international du CIO : trouvez les mots manquants

- A. Monde entier, l'amitié, tolérante, paix et la dignité
- B. L'être humain, l'éducation, moderne, une paix mondiale
- C. Développement équilibré, l'humanité, responsable, planète
- D. Développement harmonieux, l'humanité, pacifique, dignité humaine

8. L'Olympisme est une philosophie de vie fondée sur : (2 à 4 réponses possibles)

- A. Le Corps B. La Compétition C. L'Humanité D. Le Volonté E. L'Esprit

9. Quelles sont les valeurs clefs de l'Olympisme ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. Courage B. Respect C. Excellence D. Amitié E. Partage

10. Quelle est la vision du mouvement olympique ? (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Bâtir un monde meilleur par le sport
- B. Créer de nouvelles disciplines sportives
- C. Préserver et assurer la célébration régulière des Jeux Olympiques
- D. Professionnaliser et privatiser le sport dans chaque pays
- E. Promouvoir le Sport et les valeurs olympiques dans la société, en particulier les jeunes

11. Quel mot a été, en 2021, ajouté à la célèbre devise : Citius, Altius, Fortius... (latin-français)

- A. conjucter - tous ensemble
- B. connectum - en symbiose
- C. communiter - ensemble
- D. comminter - ensemble
- E. communiter - entre communautés

12. Que comporte la célèbre devise du Baron Pierre de Coubertin ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. L'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu !
- B. L'important c'est de participer !
- C. L'essentiel ce n'est pas le combat mais de participer !
- D. L'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat !
- E. En participant, l'important c'est d'aller plus vite, plus haut, plus fort !

13. De quand date l'origine des jeux Paralympiques ?

- A. 1948 Jeux de Londres
- B. 1952 Jeux d'Helsinki
- C. 1960 Jeux de Rome
- D. 1968 jeux de Mexico
- E. 1972 Jeux de Berlin

14. Parmi ces sportifs ou personnalités, lesquels sont élus au CIO ? #1

- A. Tony Parker
- B. David Douillet
- C. Tony Estanguet
- D. Jean-Christophe Rolland
- E. Marie-José Pérec

15. Parmi ces sportifs ou personnalités, lesquels sont élus au CIO ? #2

- A. David Lappartient
- B. Nikola Karabatic
- C. Martin Fourcade
- D. Guy Drut
- E. Renaud Lavillenie

16. Que veulent dire les acronymes AMA et TAS ?

- A. Agence Mondiale Athlétisme - Tennis Amateur Section
- B. Association Mondiale des Athlètes - Tableau des Arbitres Sénior
- C. Agence Mondiale Anti-Dopage - Tribunal Arbitral du Sport
- D. Agence Mondiale anti-Dopage - Tribunal Anti-dopage du Sport

17. Quel est le rôle du TAS pendant les Jeux Olympiques ?

- A. Gérer le parcours de la flamme Olympique
- B. Organiser la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques
- C. Gérer les conflits et le respect des règlements pendant les JO
- D. Gérer les contrats publicitaires du CIO
- E. Désigner les pays organisateurs des Jeux Olympiques

18. Quelles sont les compétitions organisées par le CIO ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les Jeux Olympiques par continent
- B. Les Jeux olympiques d'Eté, d'Hiver uniquement mixtes
- C. Les Jeux Olympiques d'Eté, d'Hiver
- D. Les Jeux Olympiques d'Eté, d'Hiver, de l'Asie, du Pacifique
- E. Les Jeux Olympiques de la Jeunesse

19. Quelles sont parmi les réponses suivantes les rôles du CNOSF en FRANCE ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. Organiser les compétitions nationales des fédérations agréées
- B. Former les agents de sportifs
- C. Structurer les ligues de sports professionnels
- D. Propager les principes fondamentaux de l'Olympisme
- E. Réaliser la promotion des sportifs sur le plan social

20. Quelles sont les missions portées par le CROS dans les régions de France ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Contribuer à la définition d'une politique sportive régionale avec le Conseil Régional,
- B. Réaliser les sélections des jeunes talents sportifs
- C. Participer au développement du patrimoine sportif régional,
- D. Labelliser les centres de formation des clubs
- E. Organiser des formations des dirigeants, des salariés du sport

21. Quelles sont les thématiques des formations proposées par le CDOS, pour les dirigeants ou acteurs du Sport ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Santé et Sport
- B. Analyse vidéo des performances
- C. PSC1
- D. Comptabilité des Clubs
- E. Organiser des compétitions sportives

22. Quelles sont les 3 Fonctions Publiques en FRANCE ?

- A. Santé, Education, Police
- B. Armée, Police, Education
- C. Etat, Fédérations, Olympiques
- D. Etat, Hospitalière, Territoriale
- E. Collectivités, Associative, Etat

23. Quelles catégories de professionnels (fonctionnaires) font partie de la Fonction Publique d'Etat ?

- A. Les policiers
- B. Les conseillers municipaux
- C. Les juges
- D. Les militaires
- E. Les entraîneurs pros

24. Quels sont les noms des collectivités territoriales en France ?

- A. Comités, Conseils Généraux, Conseils régionaux
- B. Communes, Clubs, Mairie, Conseil Régional
- C. Communes, Communauté de communes, Conseil Territorial, Conseil Régional
- D. Communes, Communauté de communes, Préfecture, Conseil Régional
- E. Communes, Communauté de communes, Conseil Départemental, Conseil Régional

25. Aux élections locales vous votez pour quels élus qui s'occupent des politiques sportives :

- A. Les députés
- B. uniquement les conseillers municipaux
- C. Les sénateurs
- D. Les conseillers municipaux et communautaires (communauté de commune)
- E. Les adjoints au Maire

26. Que veut dire décentralisation quand on parle de rôle de l'Etat et des collectivités ?

- A. L'Etat développe des services au niveau régional et départemental
- B. L'Etat confie des responsabilités aux Fédérations Françaises de sport
- C. L'Etat attribue des subventions aux communes et Départements
- D. L'Etat délègue des responsabilités ou compétences aux régions, départements
- E. L'Etat finance davantage des projets des communes

27. Que veut dire l'acronyme EPCI ?

- A. Etablissement de Partage des Coûts Inter-départementaux
- B. Etablissement Public à Coopération Inter-Communale
- C. Evaluation des Politiques des Collectivités Inter-Régional
- D. Etablissement Public de Centralisation Infra-régional
- E. Equipement Public de Coopération International

28. En quelle année ont été créés les EPCI (communautés de communes) et en quelle année a été votée la Loi créant les Métropoles ?

- A. 1982 – 1998
- B. 1984 – 2003
- C. 1999 – 2010
- D. 1999 – 2014
- E. 2017 – 2024

29. Quelles sont les obligations faites par l'Etat aux Conseils Régionaux et Départementaux en matière de Sport ?

- A. Financer des clubs pros, le financement des Comité régionaux de sport
- B. Financer des athlètes de Haut niveau
- C. Financer les mini-bus des clubs sportifs
- D. Financer les clubs qui embauchent des éducateurs sportifs
- E. Financer les équipements sportifs des lycées et collèges

30. Quelle est la signification de la Loi NOTRE ?

- A. Nouvelle Organisation des Territoires et des Régions
- B. Nomenclature des Organismes Territoriaux Régionaux et de l'Etat
- C. Nouvel Ordre des Territoires et des Régions
- D. Nouvelle Organisation Territoriale de la République

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--



2B1B PSYCHOLOGIE SOCIALE - A. Fournier et S. Barre (1h)

Question de cours (13 points)

1. Quels sont les liens entre stéréotypes, préjugés, et discrimination ? Définir chacun des termes et faire une conclusion sur les ressemblances et différences.
2. Présentez les conditions qui font qu'une équipe est orientée « action ». Indiquez ce que cela nécessite au niveau cognitif pour qu'elle soit intelligente collectivement.

QCM (7 points)

1. D'après l'approche prototype vs exemplaire, lesquelles de ces affirmations sont correctes ?

- A. Le prototype correspond à la moyenne statistique réelle des membres du groupe
- B. L'approche par exemplaires est plus sensible aux cas atypiques
- C. Le prototype est plus utilisé sous pression temporelle
- D. L'approche par exemplaires élimine le risque de stéréotypisation

2. Quels critères permettent à la paresse sociale de se produire ?

- A. Lorsqu'il n'y a pas de risque de sanction
- B. Lorsque la cohésion est forte
- C. Lorsque les objectifs personnels et collectifs sont alignés
- D. Lorsque le groupe est grand

3. « Sentiment plus ou moins favorable que chaque individu éprouve à l'égard de lui-même » (Rosenberg, 1979) » est la définition :

- A. Du soi social
- B. Du concept de soi
- C. De l'estime de soi
- D. De la présentation de soi

4. L'accessibilité cognitive d'une catégorie augmente la probabilité que :

- A. Elle soit utilisée pour interpréter une situation ambiguë
- B. Elle influence la perception même si elle est non pertinente
- C. Elle soit activée uniquement si elle est objectivement correcte
- D. Elle oriente l'attention vers des indices cohérents

5. Les comportements intergroupes sont basés sur :

- A. Catégorisation sociale
- B. Identification sociale
- C. Ressources limitées
- D. Réflexes instinctifs uniquement

6. Dans l'expérience de De Montmollin réalisée en TD :

- A. La variable indépendante était la connaissance des avis des autres
- B. La variable indépendante était l'estimation faite à chaque tour
- C. Met en lumière l'influence normative
- D. Montre que la norme du groupe est proche de la moyenne

7. Selon la théorie réaliste des conflits :

- A. La compétition crée de l'hostilité
- B. Les ressources limitées favorisent le conflit
- C. Les objectifs communs réduisent le conflit
- D. Les groupes sont naturellement agressifs

8. Le sexisme :

- A. Peut être ordinaire et non conscientisé
- B. N'est pas une attitude
- C. Considère une hiérarchie entre deux catégories de genre
- D. N'est produit que par les personnes ouvertement sexistes

9. La moyennisation :

- A. S'illustre dans l'expérience de De Montmollin
- B. Consiste en une modification d'un comportement ou attitude afin de suivre l'unanimité
- C. Se produit en tâche simple
- D. Se produit quand on sait comment il convient d'agir

10. La catégorisation sociale repose sur :

- A. Des caractéristiques perçues comme pertinentes
- B. Des critères objectifs universels
- C. Le contexte
- D. Des appartenances sociales

11. L'identité peut être plus saillante selon :

- A. Le contexte
- B. L'humeur
- C. La situation intergroupe
- D. Le niveau d'activation physiologique

12. La normalisation :

- A. Est illustrée par le conformisme
- B. Correspond à une influence informationnelle
- C. Montre que le groupe influence notre jugement
- D. Souligne la création d'une norme commune à tous les groupes

13. L'effet témoin montre que :

- A. Plus il y a de témoins, moins il faut de temps pour que quelqu'un intervienne.
- B. Plus il y a de témoins, moins on intervient.
- C. Si l'urgence me concerne, je mets moins de temps pour intervenir.
- D. Cela dépend des caractéristiques personnelles des témoins

14. Le biais d'assimilation consiste à :

- A. Exagérer les différences intergroupes
- B. Exagérer les ressemblances intragroupes
- C. Minimiser les différences intragroupes
- D. Uniformiser les membres d'un groupe

15. Dans l'étude de Tajfel (groupes minimaux) :

- A. Les groupes étaient en réalité aléatoires
- B. Les groupes étaient basés sur des différences réelles fortes
- C. Il y avait favoritisme endogroupe
- D. Il y avait maximisation des différences

16. Quelles affirmations concernant l'intelligence collective sont vraies ?

- A. La somme des performances individuelles implique forcément une bonne performance collective
- B. L'hétérogénéité des profils des individus est utile pour prendre de meilleures décisions
- C. La convergence des points de vue permet de créer un référentiel commun, ce qui est utile pour les groupes qui doivent prendre des décisions
- D. Elle nécessite une étape cohésion sociale

17. L'étude de Lapierre (visite des hôtels/restaurants avec un couple chinois, puis contact téléphonique) :

- A. A pour résultat que la majorité des établissements n'ont pas accepté le couple lorsqu'il se présentait physiquement.
- B. Montre qu'une attitude engendre toujours un comportement.
- C. Montre que l'appel téléphonique produit une manipulation persuasive.
- D. Montre qu'une attitude n'engendre pas forcément un comportement.

18. Il y a discrimination du point de vue de la loi lorsqu'il y a :

- A. Traitement défavorable
- B. Critère reconnu par la loi
- C. Situation visée par la loi
- D. Ressenti subjectif uniquement

19. En sport, des dérogations existent concernant :

- A. Recrutement de travailleurs handicapés
- B. L'inaptitude médicale
- C. La préférence personnelle du recruteur
- D. La nationalité

20. L'identité sociale est :

- A. Une partie du concept de soi
- B. Liée à l'appartenance groupale
- C. Purement individuelle
- D. Émotionnellement signifiante

21. Qu'est-ce que l'état agentique :

- A. L'acceptation le contrôle total d'une personne possédant un statut similaire au nôtre
- B. On ne s'estime plus responsable de nos actes
- C. La culpabilisation
- D. La responsabilisation

22. Dans la théorie des émotions intergroupes :

- A. L'émotion dépend de l'identité activée
- B. Les évaluations cognitives modulent l'émotion ressentie
- C. L'émotion intergroupe peut orienter des comportements collectifs
- D. L'émotion intergroupe est indépendante de la perception de menace

23. Lorsque l'endogroupe est perçu comme faible face à l'exogroupe :

- A. La peur est plus probable que la colère
- B. L'affrontement direct est favorisé
- C. L'évitement peut apparaître
- D. L'identité personnelle devient dominante

24. La dissonance cognitive :

- A. Est un état de tension inconfortable
- B. Se produit lorsqu'un comportement est incompatible avec une attitude
- C. Engendre une modification des croyances de l'individu
- D. Remet en question le comportement comme conséquence de l'attitude

25. La présence d'autrui sur nos performances :

- A. Nous fait faire moins bien ce que nous trouvons simple
- B. Est inhibitrice en fonction du nombre de personnes
- C. Est facilitante en fonction du nombre de personnes
- D. Nous permet de faire encore mieux ce que nous faisons généralement bien

26. Le favoritisme endogroupe peut s'expliquer par :

- A. Un besoin d'estime de soi
- B. Une recherche de différenciation positive
- C. Une hostilité préalable envers l'exogroupe
- D. Une simple activation catégorielle

27. Lors des différents calculs réalisés en TD suite au test de la Nasa, on a pu observer que :

- A. L'indice de diversité cognitive du groupe illustre l'expertise du groupe
- B. La performance réelle du groupe était en général meilleure que la performance théorique
- C. L'indice de diversité cognitive du groupe est censé être plus faible après la condition collective
- D. La baisse de la moyenne des scores individuels en dernière condition illustre une baisse de performance suite à la condition collective

28. Une attitude :

- A. Est une action
- B. Est un paramètre de l'effet témoin
- C. Est observable
- D. Prédit toujours un comportement

29. Dans le paradigme « Qui a dit quoi ? » :

- A. Il y a plus d'erreurs intra-catégorielles
- B. Il y a plus d'erreurs inter-catégorielles
- C. Les erreurs intra-catégorielles relèvent de l'assimilation
- D. Les erreurs inter-catégorielles relèvent du contraste

30. Dans l'expérience de Milgram :

- A. Dans la condition où l'expérimentateur ne dit rien, la grande majorité des sujets s'arrêtent à 120 volts
- B. Dans la condition où l'expérimentateur demande de continuer, plus de la moitié des participants est allée au bout de l'expérience
- C. L'expérimentateur incarne un rôle de témoin
- D. La soumission est librement consentie

2B1A HISTOIRE DU SPORT - Sujet de B. Caritey et C. Erard (1h)

Les grandes tendances de l'histoire des Jeux olympiques de 1896 à nos jours

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--



2B2A ANATOMIE Membres supérieurs - L1 semestre 2- W. Dupont (1h)

Dans la grille ci-dessous, noircissez les réponses correctes (questions de 1 à 30). Vous devez noircir le cercle dans son intégralité, avec une encre de couleur noire ou bleue. Vous ne devez pas raturer le sujet. Pour chaque question, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes. Une réponse est considérée juste si toutes les réponses correctes ont été noircies. Il n'y a pas de réponse partiellement juste. Il n'y a pas de report de points négatifs entre les questions. Vous rendrez l'ensemble du sujet (grille des réponses et questions). Ne pas tenir compte du cadre Student ID.

Student ID																													
					A	B	C	D	E						A	B	C	D	E						A	B	C	D	E
0	☐	☐	☐	☐						11	☐	☐	☐	☐						21	☐	☐	☐	☐					
1	☐	☐	☐	☐						12	☐	☐	☐	☐						22	☐	☐	☐	☐					
2	☐	☐	☐	☐						13	☐	☐	☐	☐						23	☐	☐	☐	☐					
3	☐	☐	☐	☐						14	☐	☐	☐	☐						24	☐	☐	☐	☐					
4	☐	☐	☐	☐						15	☐	☐	☐	☐						25	☐	☐	☐	☐					
5	☐	☐	☐	☐						16	☐	☐	☐	☐						26	☐	☐	☐	☐					
6	☐	☐	☐	☐						17	☐	☐	☐	☐						27	☐	☐	☐	☐					
7	☐	☐	☐	☐						18	☐	☐	☐	☐						28	☐	☐	☐	☐					
8	☐	☐	☐	☐						19	☐	☐	☐	☐						29	☐	☐	☐	☐					
9	☐	☐	☐	☐						20	☐	☐	☐	☐						30	☐	☐	☐	☐					



Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. Les muscles du groupe antérieur de la ceinture scapulaire sont :

- A. le coraco-brachial (coracobrachialis)
- B. le petit rond (teres minor)
- C. le grand dorsal (latissimus dorsi)
- D. le grand pectoral (pectoralis)
- E. le grand rond (teres major)

2. L'action (ou les actions) du muscle brachial antérieur (brachialis) est :

- A. l'adduction du bras
- B. la flexion de l'avant-bras
- C. l'extension de l'avant-bras
- D. la flexion du bras
- E. l'extension du bras

3. L'action (ou les actions) du muscle premier radial (extensor carpi radialis longus) est :

- A. l'inclinaison radiale
- B. la flexion palmaire de la main
- C. la flexion dorsale de la main
- D. l'inclinaison cubitale
- E. la flexion de l'avant-bras

4. Les insertions du muscle anconé sont :

- A. la moitié supérieure de l'humérus (la face antérieure)
- B. la tubérosité sous-glenoïdienne de l'omoplate
- C. l'épicondyle de l'humérus (face postérieure)
- D. le quart supérieur du cubitus (face postérieure)

5. L'action (ou les actions) du muscle sus-épineux (supra-épineux) est :

- A. la rotation externe
- B. l'adduction du bras
- C. l'élévation du bras (plus de 90°)
- D. l'abduction du bras

6. L'action (ou les actions) du muscle brachioradial (long supinateur) est :

- A. la flexion de l'avant-bras
- B. l'inclinaison radiale
- C. l'extension de l'avant-bras
- D. l'inclinaison cubitale

7. Les muscles qui participent à l'exercice « extension des poignets à la barre » (voir la figure ci-dessous) sont :

- A. l'extenseur des doigts
- B. l'extenseur radial du carpe court et long (1^{er} et 2^{ème} radiaux)
- C. le cubital antérieur (flexor carpi ulnaris)
- D. le cubital postérieur (extensor carpi ulnaris)
- E. le rond pronateur

8. L'origine du muscle coraco-brachial (coracobrachialis) est :

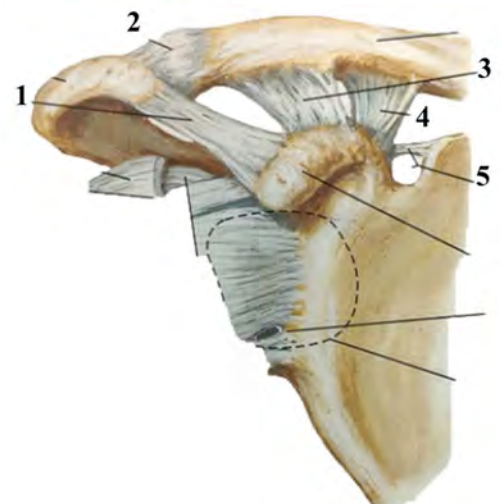
- A. l'apophyse coracoïde
- B. la tubérosité sous-glenoïdienne de l'omoplate
- C. la petite tubérosité de l'humérus
- D. le bord externe de l'omoplate

9. À quel ligament correspond le chiffre 1 sur l'image :

- A. le ligament acromio-coracoïdien
- B. le ligament coracoïdien
- C. le ligament acromio-claviculaire
- D. le ligament coraco-claviculaire (portion externe ou trapézoïde)
- E. le ligament coraco-claviculaire (portion interne ou conoïde)

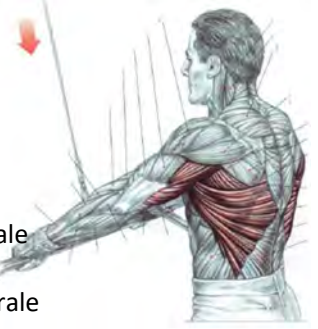
10. À quel ligament correspond le chiffre 4 sur l'image :

- A. le ligament acromio-coracoïdien
- B. le ligament coracoïdien
- C. le ligament acromio-claviculaire
- D. le ligament coraco-claviculaire (portion externe ou trapézoïde)
- E. le ligament coraco-claviculaire (portion interne ou conoïde)



11. Les muscles qui participent à l'exercice « tirage bras tendus à la poulie haute » (voir la figure ci-dessous) sont :

- A. triceps brachial chef long
- B. grand rond
- C. triceps brachial chef court
- D. deltoïde antérieur
- E. grand dorsal



12. Cocher la ou les affirmations correctes :

- A. l'apophyse épineuse d'une vertèbre se trouve dans la partie antérieure de la colonne vertébrale
- B. le corps vertébral d'une vertèbre se trouve dans la partie antérieure de la colonne vertébrale
- C. l'apophyse épineuse d'une vertèbre se trouve dans la partie postérieure de la colonne vertébrale
- D. le corps vertébral d'une vertèbre se trouve dans la partie postérieure de la colonne vertébrale

13. Les muscles qui participent à la rotation externe du bras sont :

- A. petit rond
- B. deltoïde faisceaux antérieurs
- C. sous-épineux (infraspinatus)
- D. sus-épineux (supraspinatus)

14. Les muscles qui participent à l'exercice « traction à la barre fixe » (voir la figure ci-dessous) sont :

- A. biceps brachial
- B. coraco-brachial
- C. grand dorsal
- D. rhomboïdes
- E. trapèze portion supérieure



15. Parmi ces os du carpe, lesquels se trouvent dans la rangée supérieure ou antibrachiale ?

- A. os crochu (hamatum)
- B. scaphoïde
- C. trapézoïde
- D. pisiforme

16. Cocher la ou les affirmations correctes :

- A. il y a 10 paires de côtes
- B. les côtes asternales sont indirectement unies ou pas du tout au sternum
- C. les côtes ne s'insèrent pas sur les vertèbres
- D. les côtes flottantes font référence aux fausses côtes

17. L'action (ou les actions) du muscle sous-scapulaire (subscapularis) est :

- A. adduction du bras
- B. rotation interne
- C. abduction du bras
- D. rotation externe

18. L'action (ou les actions) des muscles interosseux dorsaux (interossei dorsales) est :

- A. flexion des articulations interphalangiennes
- B. adducteurs des 2e, 4e et 5e doigts par rapport au 3e
- C. extension des articulations métacarpo-phalangiennes
- D. abducteurs des 2e, 4e et 5e doigts par rapport au 3e

19. Parmi ces os du carpe, lesquels se trouvent dans la rangée inférieure ou carpienne ?

- A. os crochu (hamatum)
- B. scaphoïde
- C. trapézoïde
- D. pisiforme

20. Cocher la ou les affirmations correctes :

- A. l'articulation du coude comprend 3 articulations
- B. le ligament latéral interne relie le radius et l'humérus
- C. le ligament interosseux de l'avant-bras relie le radius et le cubitus
- D. l'articulation du coude comprend 2 articulations

21. Les actions du muscle grand palmaire (flexor carpi radialis) sont :

- A. flexion du pouce, flexion dorsale de la main
- B. flexion et pronation de l'avant-bras, flexion palmaire et inclinaison radiale

(suite réponses proposées page suivante)

- C. extension du pouce, flexion palmaire de la main
- D. flexion de l'avant-bras, flexion dorsale de la main et inclinaison cubitale

22. Parmi ces os, lequel est un os plat ?

- A. humérus
- B. clavicule
- C. vertèbre
- D. omoplate

23. Cocher la ou les affirmations correctes :

- A. l'omoplate ne s'articule pas à l'humérus
- B. l'humérus s'articule avec l'omoplate, le radius et le cubitus
- C. nous avons une articulation huméro-costo-claviculaire
- D. le ligament interclaviculaire relie les deux clavicules

24. L'action (ou les actions) du muscle anconé (anconeus) est :

- A. adduction du bras
- B. extension de l'avant-bras
- C. flexion du bras
- D. flexion de l'avant-bras

25. Les muscles qui participent à l'antépulsion du bras sont :

- A. coraco-brachial
- B. deltoïde faisceaux antérieurs
- C. deltoïde faisceaux postérieurs
- D. grand pectoral
- E. grand dorsal

26. L'action (ou les actions) du muscle sterno-cléido-mastoïdien est :

- A. élévation du bras à plus de 90°
- B. extension de la tête
- C. tourne la tête du côté opposé tout en l'inclinant
- D. flexion de la tête

27. Cocher la ou les affirmations correctes :

- A. l'atlas correspond à la seconde vertèbre cervicale
- B. l'atlas correspond à la première vertèbre thoracique
- C. l'axis correspond à la seconde vertèbre cervicale
- D. l'axis correspond à la première vertèbre cervicale
- E. aucune de ces affirmations n'est juste

28. Les muscles du groupe postérieur des muscles du bras sont :

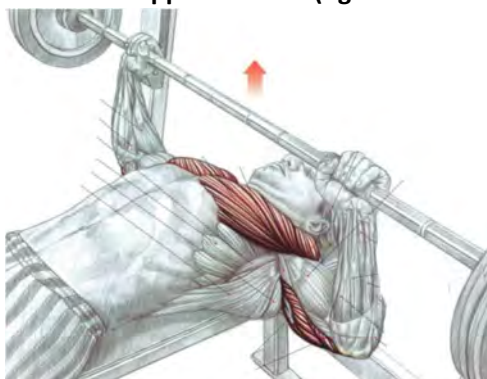
- A. triceps brachial
- B. anconé
- C. biceps brachial
- D. brachial antérieur

29. À quel chiffre correspond le muscle rond pronateur sur l'image :

- A. 12
- B. 1
- C. 16
- D. 5
- E. 14

30. Les muscles qui participent à l'exercice « développé-couché » (figure ci-dessous) sont :

- A. biceps brachial
- B. triceps brachial
- C. grand dorsal
- D. grand pectoral
- E. deltoïde postérieur



DATE DE L'ÉPREUVE : _____

ÉPREUVE DE : _____

SUJET DE M./MME : _____

ANNÉE D'ÉTUDE : _____

SESSION ANNÉE : _____

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--

NOM : _____
PRENOMS : _____
N°/a : _____

6/16

L1 2B2B NEUROLOGIE - Sujet E. Thomas - Mai 2026 (1h) SUJET A

Lisez attentivement les instructions

1. Veuillez répondre sur la feuille de questions **ainsi que** sur la feuille à bulles.
2. Sur la feuille à bulles, **n'indiquez rien d'autre** que les réponses aux questions 1-40. Il ne faut pas remplir les champs « student », « quiz », « dates » ou « student id ». La bonne réponse doit être indiquée en coloriant avec un crayon noir.
3. Il y a 60 questions sur la feuille à bulles mais vous ne devez répondre qu'à 40 questions. Ne vous occupez pas de l'option E.
4. Points : Bonne réponse = 1. Pas de réponse ou mauvaise réponse = -0,25
5. Chaque question ne nécessite qu'une seule réponse.

Student	Quiz	Date/Notes	Date/Notes																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Student ID <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>0</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>9</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					0				1				2				3				4				5				6				7				8				9				<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>1</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>3</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>4</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>5</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>6</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>7</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>8</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>9</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>10</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>11</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>12</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>13</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>14</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>15</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> </table>		A	B	C	D	E	1	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	3	○	○	○	○	○	4	○	○	○	○	○	5	○	○	○	○	○	6	○	○	○	○	○	7	○	○	○	○	○	8	○	○	○	○	○	9	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	11	○	○	○	○	○	12	○	○	○	○	○	13	○	○	○	○	○	14	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○		A	B	C	D	E	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>16</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>17</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>18</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>19</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>20</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>21</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>22</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>23</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>24</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>25</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>26</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>27</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>28</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>29</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> </table>		A	B	C	D	E	16	○	○	○	○	○	17	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	21	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	24	○	○	○	○	○	25	○	○	○	○	○	26	○	○	○	○	○	27	○	○	○	○	○	28	○	○	○	○	○	29	○	○	○	○	○	30	○	○	○	○	○		A	B	C	D	E	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>31</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>32</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>33</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>34</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>35</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>36</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>37</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>38</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>39</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>40</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>41</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>42</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>43</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>44</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>45</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> </table>		A	B	C	D	E	31	○	○	○	○	○	32	○	○	○	○	○	33	○	○	○	○	○	34	○	○	○	○	○	35	○	○	○	○	○	36	○	○	○	○	○	37	○	○	○	○	○	38	○	○	○	○	○	39	○	○	○	○	○	40	○	○	○	○	○	41	○	○	○	○	○	42	○	○	○	○	○	43	○	○	○	○	○	44	○	○	○	○	○	45	○	○	○	○	○		A	B	C	D	E	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>46</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>47</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>48</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>49</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>50</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>51</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>52</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>53</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>54</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>55</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>56</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>57</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>58</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>59</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>60</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> </table>		A	B	C	D	E	46	○	○	○	○	○	47	○	○	○	○	○	48	○	○	○	○	○	49	○	○	○	○	○	50	○	○	○	○	○	51	○	○	○	○	○	52	○	○	○	○	○	53	○	○	○	○	○	54	○	○	○	○	○	55	○	○	○	○	○	56	○	○	○	○	○	57	○	○	○	○	○	58	○	○	○	○	○	59	○	○	○	○	○	60	○	○	○	○	○		A	B	C	D	E
0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
7	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
8	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
13	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
14	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
15	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
17	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
18	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
19	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
20	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
21	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
22	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
24	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
25	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
26	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
27	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
28	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
29	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
31	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
32	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
33	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
34	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
35	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
36	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
37	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
38	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
39	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
40	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
41	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
42	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
43	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
44	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
45	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
46	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
47	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
48	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
49	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
50	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
51	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
52	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
53	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
54	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
55	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
56	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
57	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
58	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
59	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
60	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A	B	C	D	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			



Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1) Les cellules rétinienne de l'œil transforment l'énergie lumineuse en énergie électrique du système nerveux. Les cellules rétinienne sont des :

- a) interneurones
- b) récepteurs sensoriels
- c) motoneurones
- d) synapses inhibitrices

2) Les neurones suivants sont des mécanorécepteurs :

- a) les motoneurones
- b) les récepteurs somatosensoriels
- c) les interneurones inhibiteurs
- d) les interneurones excitateurs

3) La capacité à détecter la position d'un stimulus sur la peau avec une haute précision nécessite :

- a) de grands récepteurs neuronaux
- b) de petits récepteurs neuronaux
- c) des récepteurs neuronaux avec de petits champs réceptifs
- d) des récepteurs neuronaux avec de grands champs réceptifs

4) La structure A de la figure 1 est :

- a) le cortex moteur
- b) le cortex somatosensoriel
- c) le sillon central
- d) le sillon temporal

5) La structure B de la figure 1 est :

- a) le cortex moteur
- b) le cortex somatosensoriel
- c) le sillon central
- d) le sillon temporal

6) La structure C de la figure 1 est :

- a) le cortex moteur
- b) le cortex somatosensoriel
- c) le sillon central
- d) le sillon temporal

7) L'amygdale se trouve dans :

- a) le cortex cérébral
- b) le système limbique
- c) les ganglions de la base
- d) le thalamus

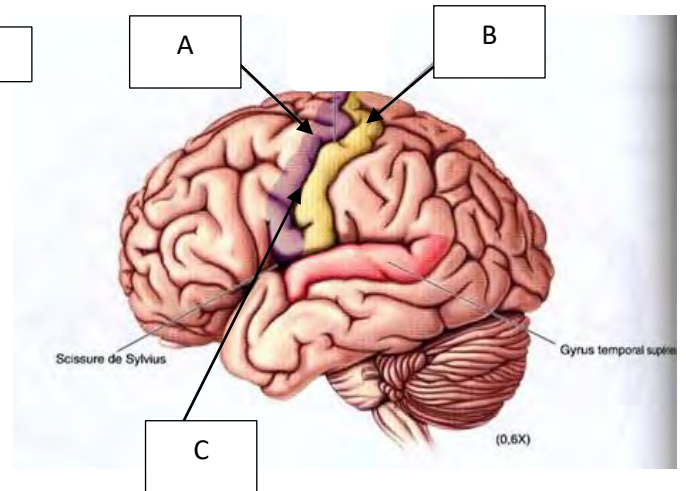
8) La structure suivante est appelée la « porte » du cortex cérébral :

- a) le thalamus
- b) l'hypothalamus
- c) l'hippocampe
- d) le cervelet

9) La structure suivante joue un rôle clé dans l'homéostasie :

- a) le thalamus
- b) l'hypothalamus
- c) l'hippocampe
- d) le cervelet

Figure 1



10) La voie neuronale suivante intervient principalement dans les commandes de mouvements volontaires :

- a) la voie des colonnes dorsales-lemnisque médian
- b) la voie antérolatérale
- c) la voie latérale
- d) la voie ventromédiale

11) La voie neuronale suivante intervient principalement dans les commandes de mouvements involontaires :

- a) la voie des colonnes dorsales-lemnisque médian
- b) la voie antérolatérale
- c) la voie latérale
- d) la voie ventromédiane

12) La voie suivante joue un rôle clé dans la transmission des commandes motrices nécessaires au maintien d'un alignement correct entre la tête, le cou et les épaules :

- a) la voie vestibulospinale
- b) la voie tectospinale
- c) la voie rubrospinale
- d) la voie corticospinale

13) La voie réticulospinale est sous le contrôle du :

- a) cervelet
- b) cortex cérébral
- c) tronc cérébral
- d) des ganglions de la base

14) Dans le cortex moteur, la zone suivante montre une forte activité pendant le mouvement :

- a) le cortex moteur primaire
- b) le cortex prémoteur
- c) l'aire motrice supplémentaire
- d) les ganglions de la base

15) Dans le cortex moteur, la zone suivante joue un rôle clé dans la contraction des muscles distaux :

- a) le cervelet
- b) le cortex prémoteur
- c) l'aire motrice supplémentaire
- d) les ganglions de la base

16) La maladie de Parkinson est due à une perte de neurones dans :

- a) le cortex moteur
- b) le tronc cérébral
- c) le cervelet
- d) les ganglions de la base

17) Les tremblements pendant le mouvement indiquent une forte probabilité de lésions dans :

- a) le cortex moteur
- b) le tronc cérébral
- c) le cervelet
- d) les ganglions de la base

18) Le test doigt-nez sert à rechercher d'éventuelles lésions au niveau :

- a) du cortex moteur
- b) du tronc cérébral
- c) du cervelet
- d) des ganglions de la base

19) Dans la figure 2, les signaux proprioceptifs sont traités dans le lobe :

- a) A
- b) B
- c) C
- d) D



20) Sur la figure 2, l'hippocampe se trouve dans le lobe :

- a) A
- b) B
- c) C
- d) D

21) Le cortex moteur se trouve dans :

- a) le lobe frontal
- b) le lobe pariétal
- c) le lobe temporal
- d) le lobe occipital

22) En présence de lumière, une personne aveugle ne recevrait probablement pas de signaux dans ce lobe

- a) A
- b) B
- c) C
- d) D

23) Le réflexe myotatique inverse est :

- a) monosynaptique
- b) bisynaptique
- c) trisynaptique
- d) tétrasynaptique

24) Le principal propriocepteur du réflexe myotatique inverse est :

- a) l'organe tendineux de Golgi
- b) le fuseau neuromusculaire
- c) le corpuscle de Pacini
- d) le corpuscle de Meissner

25) L'interneurone dans le réflexe myotatique inverse est :

- a) excitateur ou inhibiteur selon les conditions
- b) excitateur
- c) inhibiteur
- d) dopaminergique

26) Le réflexe myotatique inverse entraîne principalement une :

- a) réduction de la contraction musculaire
- b) augmentation de la contraction musculaire
- c) sommation temporelle musculaire
- d) sommation spatiale musculaire

27) Les informations sensorielles sont transmises à la moelle épinière par le biais

- a) de la racine ventrale
- b) de la racine dorsale
- c) du système ventromédian
- d) du système latéral

28) Les signaux pour créer une contraction musculaire sont envoyés depuis la moelle épinière par l'intermédiaire

- a) de la racine ventrale
- b) de la racine dorsale
- c) de la voie antérolatérale
- d) des colonnes dorsales-lemnisque médian

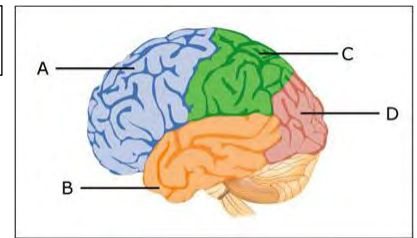
29) Le canal spinal contient :

- a) la substance blanche
- b) la substance grise
- c) le liquide céphalo-rachidien
- d) la myéline

30) Les somas des motoneurones de la moelle épinière se trouvent principalement dans :

- a) la substance blanche
- b) la substance grise
- c) le liquide céphalo-rachidien
- d) la myéline

Figure 2



31) L'aire de Broca est située dans :

- a) le cortex frontal gauche
- b) le cortex frontal droit
- c) le cortex moteur
- d) le cortex pariétal gauche

32) Les ganglions de la base se trouvent dans :

- a) le télencéphale
- b) le diencephale
- c) le mésencéphale
- d) le tronc cérébral

33) Le colliculus supérieur se trouve dans :

- a) le télencéphale
- b) le diencephalon
- c) le mésencéphale
- d) le tronc cérébral

34) Le système nerveux parasympathique :

- a) n'a pas d'effet sur la fréquence cardiaque
- b) augmente la fréquence cardiaque
- c) réduit ou augmente la fréquence cardiaque selon les conditions
- d) réduit la fréquence cardiaque

35) Le neurone reçoit des milliers de signaux provenant des neurones voisins. Il intègre ces signaux à l'aide de :

- a) la sommation temporelle
- b) la sommation spatiale
- c) la sommation temporelle et spatiale
- d) la communication dendritique

36) Pour que la sommation temporelle ait lieu, le neurone présynaptique doit envoyer des potentiels d'actions :

- a) à haute fréquence
- b) à basse fréquence
- c) de manière rythmique
- d) de manière arythmique

37) Le récepteur de l'acétylcholine sur les muscles volontaires est :

- a) le récepteur muscarinique
- b) le récepteur nicotinique
- c) le récepteur du glutamate
- d) le récepteur GABA

38) Si les ions potassium (K^+) quittaient l'intérieur d'un neurone, le neurone serait :

- a) hyperpolarisé
- b) dépolarisé
- c) plus proche au seuil pour un potentiel d'actions
- d) à l'état de repos

39) Si un neurone présynaptique A provoquait l'ouverture des canaux sodiques (Na^+) dans un neurone postsynaptique B, le neurone A serait :

- a) dopaminergique
- b) nicotinique
- c) inhibiteur
- d) excitateur

40) Le cervelet est situé au niveau de la :

- a) surface postérieure du cerveau
- b) surface antérieure du cerveau
- c) surface dorsale du cerveau
- d) au milieu du cerveau

DATE DE L'ÉPREUVE : _____

ÉPREUVE DE : _____

SUJET DE M./M^{ME} : _____

ANNÉE D'ÉTUDE : _____

SESSION ANNÉE : _____

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--

NOM : _____

PRENOMS : _____

Né(e) le : _____

10

616

L1 2B2C PHYSIOLOGIE - Sujet V. Rozand - Mai 2026 (45')

Consignes : plusieurs bonnes réponses possibles. Au moins une bonne réponse.

1 point si tout juste à la question

0 point si une réponse manquante ou une réponse fausse

0 point si pas de réponse

Noircir les cases. Utiliser du blanc pour modifier, et reformer les ronds effacés.

Student	Quiz	Date/Notes	Date/Notes																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Student ID <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>0</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>9</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>					0				1				2				3				4				5				6				7				8				9				<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>9</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>10</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>11</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>12</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>13</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>14</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>15</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11					12					13					14					15					A B C D E					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>16</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>17</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>18</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>19</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>20</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>21</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>22</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>23</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>24</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>25</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>26</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>27</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>28</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>29</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>30</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					16					17					18					19					20					21					22					23					24					25					26					27					28					29					30					A B C D E					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>31</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>32</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>33</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>34</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>35</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>36</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>37</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>38</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>39</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>40</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>41</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>42</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>43</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>44</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>45</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					31					32					33					34					35					36					37					38					39					40					41					42					43					44					45					A B C D E					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> <tr><td>46</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>47</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>48</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>49</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>50</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>51</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>52</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>53</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>54</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>55</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>56</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>57</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>58</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>59</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>60</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td colspan="5">A B C D E</td></tr> </table>	A B C D E					46					47					48					49					50					51					52					53					54					55					56					57					58					59					60					A B C D E				
0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
17																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
33																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
34																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
37																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
41																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
42																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
43																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
44																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
46																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
47																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
49																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
51																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
53																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
54																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
56																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
57																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
58																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
59																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A B C D E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				



Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant l'entraînement en force :

- A. L'entraînement en force permet de réduire le pourcentage d'unités motrices recrutées lors d'une répétition maximale.
- B. L'entraînement en force permet de réduire le signal afférent provenant des organes tendineux de Golgi.
- C. L'entraînement en force permet de réduire la quantité de potentiels d'action envoyés aux unités motrices lors d'une répétition maximale.
- D. L'entraînement en force permet d'augmenter l'activation des muscles antagonistes.
- E. Les premiers gains de force observés lors d'un entraînement en force sont principalement dus à des facteurs nerveux.

2. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant l'entraînement en endurance :

- A. L'entraînement en endurance augmente la fréquence cardiaque de repos.
- B. L'entraînement en endurance inhibe l'angiogenèse.
- C. L'entraînement en endurance peut augmenter le débit cardiaque à l'exercice.
- D. L'entraînement en endurance peut influencer la myotypologie en transformant des fibres de type I en fibres de type II.
- E. L'entraînement en endurance peut augmenter les stocks de glycogène intramusculaire.

3. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant le régime dissocié scandinave :

- A. L'objectif final du régime dissocié scandinave est de réduire le stock de glycogène intra-musculaire.
- B. La première phase du régime dissocié scandinave consiste à dépléter les stocks de glycogène intramusculaire.
- C. La seconde phase du régime dissocié scandinave consiste à maximiser les stocks de glycogène intramusculaire.
- D. Une alimentation riche en glucides diminue les stocks de glycogène intramusculaire.
- E. Le régime dissocié scandinave se base sur le fait que le stock de glycogène intramusculaire influence positivement la performance aérobie.

4. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant la respiration :

- A. L'écoulement de l'air au niveau des poumons se fait suivant le gradient de concentration.
- B. Les muscles intercostaux externes participent à l'augmentation du volume de la cage thoracique.
- C. L'inspiration est un phénomène passif engendré par la relaxation du diaphragme.
- D. L'expiration forcée est un phénomène actif mettant en jeu les muscles intercostaux internes et les abdominaux.
- E. Lors de l'inspiration, le volume de la cage thoracique diminue, ce qui augmente la pression intra-pulmonaire.

5. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant les hormones :

- A. Les hormones stéroïdes (lipidiques) sont majoritairement hydrosolubles.
- B. Les hormones peptidiques sont majoritairement liposolubles.
- C. Les hormones dérivées d'acides aminés peuvent être hydrosolubles ou liposolubles.
- D. Les hormones stéroïdes constituent la majorité des hormones.
- E. Les hormones thyroïdiennes sont des hormones dérivées d'acides aminés.

6. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant la régulation hormonale de la glycémie :

- A. L'insuline est sécrétée par le foie.
- B. Le signal cellulaire à l'origine de la sécrétion d'insuline est une baisse de la glycémie.
- C. L'insuline est une hormone autocrine.
- D. L'insuline est une hormone endocrine.
- E. L'insuline agit principalement sur le pancréas

7. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant l'axe hypothalamo-hypophysaire :

- A. Le lobe postérieur de l'hypophyse est lié à l'hypothalamus par un réseau de vaisseaux sanguins.
- B. Le lobe antérieur de l'hypophyse est lié à l'hypothalamus par des neurones hypothalamiques.
- C. Le lobe postérieur de l'hypophyse produit l'ocytocine.
- D. Le lobe postérieur de l'hypophyse produit l'hormone de croissance.
- E. Le lobe antérieur de l'hypophyse produit l'insuline.

8. Les hormones sont :

- A. Sécrétées par des glandes endocrines et transportées par le sang jusqu'aux cellules cibles.
- B. Sécrétées par des glandes endocrines et transportées par le système nerveux jusqu'aux cellules cibles.
- C. Libérées par des glandes endocrines et agissent uniquement sur des organes proches.
- D. Leur sécrétion peut être modulée par l'exercice physique.
- E. Sécrétées par l'hippocampe.

9. Quelles affirmations sont exactes ?

- A. Le catabolisme correspond à des réactions de dégradation qui vont produire de l'énergie.
- B. Le catabolisme permet la synthèse de molécules complexes à partir de molécules simples.
- C. L'anabolisme nécessite de l'énergie pour être effectué.
- D. L'anabolisme représente 90 % des réactions dans la balance anabolisme/catabolisme.
- E. L'anabolisme et le catabolisme forment le métabolisme.



10. Les hormones peuvent être classées en trois grands groupes chimiques :

- A. Les dérivés d'acides aminés, les lipides et les stéroïdes
- B. Les dérivés d'acides aminés, les polypeptides et les stéroïdes
- C. Les dérivés de stéroïdes, les polypeptides et les lipides
- D. Les polyamines, les polypeptides et les stéroïdes
- E. Les protéines, les lipides et les glucides

11. Les hormones peptidiques :

- A. Représentent une faible partie des hormones de l'organisme.
- B. De nombreux peptides servent également de neurotransmetteurs.
- C. L'hormone de croissance et la testostérone sont des hormones peptidiques.
- D. Elles sont toutes produites par l'hypothalamus.
- E. Peuvent être des peptides ou des protéines.

12. La transmission des hormones :

- A. La transmission synaptique se fait par la libération d'un médiateur dans la fente synaptique.
- B. La transmission exocrine : la cellule sécrète des médiateurs chimiques locaux qui vont agir sur les cellules voisines.
- C. La transmission homocrine : le médiateur agit sur les cellules qui l'ont libéré.
- D. La transmission endocrine : les cellules endocriniennes sécrètent des hormones qui vont circuler dans le sang pour agir sur des cellules cibles.
- E. La transmission paracrine : les cellules endocriniennes sécrètent des hormones qui agissent sur les neurones

13. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant les hormones :

- A. Les hormones hydrosolubles traversent la membrane cellulaire.
- B. Les hormones liposolubles traversent la membrane cellulaire.
- C. La stimuline est une hormone dont la concentration sanguine va régir la sécrétion d'une seconde hormone.
- D. Les hormones liposolubles circulent majoritairement libres dans le plasma car elles sont solubles dans le plasma.
- E. Les hormones liposolubles agissent dans le cytoplasme.

14. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant l'entraînement en endurance :

- A. Il stimule l'angiogenèse.
- B. Il n'a pas d'effet sur le nombre et la taille des mitochondries dans les fibres musculaires.
- C. Les adaptations observées sont réversibles assez rapidement.
- D. Les sportifs entraînés en endurance consomment moins de lipides à une intensité donnée.
- E. Il provoque l'hypertrophie des fibres de type II

15. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant l'entraînement en endurance :

- A. Il augmente les stocks de glycogène dans les muscles impliqués mais diminue les stocks de glycogène dans le foie.
- B. Il augmente les stocks de lipides musculaires et diminue les stocks de tissus adipeux.
- C. Il permet l'augmentation de la concentration des enzymes du cycle de Krebs et de la Beta-oxydation.
- D. Une diminution de la myoglobine est observée après ce type d'entraînement.
- E. Il permet d'améliorer la resynthèse de la PCr.

16. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant les fibres musculaires :

- A. La méthode pour différencier les fibres est la biopsie.
- B. On différencie les fibres grâce à leurs propriétés biochimiques et contractiles.
- C. Les fibres de type I se contractent plus rapidement que les fibres de type II.
- D. Certains muscles sont exclusivement composés de fibres de type I.
- E. La typologie de la fibre est déterminée par celle de son motoneurone.

17. Choisissez la ou les affirmation(s) vraie(s) concernant l'entraînement en force :

- A. La force musculaire augmente uniquement grâce à l'augmentation de la masse musculaire.
- B. L'augmentation de la densité mitochondriale est la principale adaptation à ce type d'entraînement.
- C. Une fibre peut s'adapter longitudinalement par ajout de sarcomères en série.
- D. Il y a une augmentation des tissus conjonctifs qui se fait en parallèle de l'hypertrophie musculaire et à la même vitesse.
- E. Il permet d'augmenter le stock de PCr.

18. Comment nomme-t-on les vaisseaux qui irriguent le cœur ?

- A. Artères coronaires
- B. Veines coronaires
- C. Artères pulmonaires
- D. Veines caves
- E. Capillaires cérébraux



19. Quelles sont les étapes du cycle cardiaque ?

- A. Remplissage passif des ventricules puis contraction des oreillettes et des ventricules
- B. Contraction des ventricules puis des oreillettes
- C. Diastole (remplissage) puis systole (éjection)
- D. Contraction simultanée des oreillettes et des ventricules
- E. Ouverture des valves sigmoïdes avant la contraction ventriculaire

20. Le sang riche en oxygène :

- A. Passe par l'oreillette et le ventricule gauche
- B. Passe par l'oreillette et le ventricule droit
- C. Passe par l'aorte
- D. Passe par les veines caves
- E. Circule uniquement dans les artères pulmonaires

21. Comment le sang remonte au cœur (retour veineux) ?

- A. Veinodilatation
- B. Veinoconstriction
- C. Pompe respiratoire
- D. Pompe cérébrale
- E. Grâce la gravité

22. Le système électrique du muscle cardiaque :

- A. Est initié par le nœud sinusal
- B. Transite par le nœud auriculo-ventriculaire
- C. Se propage via le réseau de Purkinje
- D. Sans mécanisme de contrôle, la fréquence au repos serait de 120 bpm
- E. Nécessite une stimulation volontaire du cerveau pour fonctionner

23. Le débit cardiaque :

- A. Est constant quel que soit l'effort
- B. $Q_c = FC \times VES$
- C. Correspond à la quantité de sang éjectée par minute
- D. Correspond à la quantité de sang éjectée à chaque battement
- E. Correspond à la quantité de sang circulant dans l'organisme

24. Le système nerveux autonome :

- A. Est constitué uniquement du système sympathique
- B. Fonctionne uniquement pendant l'effort physique
- C. Est constitué uniquement du système parasympathique
- D. Est constitué du système sympathique et parasympathique
- E. Inclut le cœur comme organe du système

25. À quoi correspond la VO₂ max ?

- A. Au volume maximal d'oxygène inspiré par les poumons
- B. À la consommation maximale d'oxygène par l'organisme lors d'un effort intense
- C. Plus la VO₂ max est élevée, moins bonnes sont les capacités physiques
- D. À la fréquence respiratoire maximale atteinte à l'effort
- E. À un indicateur des capacités aérobies maximales

26. Quelles affirmations concernant les cellules musculaires cardiaques sont correctes ?

- A. Les cellules contractiles sont majoritaires
- B. Les cellules cardionectrices se contractent fortement
- C. Les cellules sont reliées entre elles par des disques intercalaires
- D. Les disques intercalaires permettent la propagation de la dépolarisation
- E. Les cellules cardiaques sont polynucléées

27. Quel est le rôle des valvules cardiaques ?

- A. Accélérer la contraction des ventricules
- B. Empêcher le sang de revenir en arrière
- C. Réguler la pression artérielle
- D. Produire le signal électrique cardiaque
- E. Assurer la vascularisation du myocarde



28. Quelle(s) affirmation(s) sur les artères et les veines sont correctes ?

- A. Les artères transportent toujours du sang riche en O_2
- B. Les artères conduisent le sang du cœur vers les organes
- C. Les veines conduisent le sang des organes vers le cœur
- D. Les artères ont des parois épaisses, musclées et rigides
- E. Les veines possèdent des valvules dans les membres

29. Sur un électrocardiogramme (ECG), que représentent les différentes ondes ?

- A. L'onde P correspond à la dépolarisation des oreillettes
- B. L'onde QRS correspond à la dépolarisation des ventricules
- C. L'onde T correspond à la systole auriculaire
- D. L'onde P correspond à la dépolarisation des ventricules
- E. L'onde T correspond à la repolarisation

30. Lors de la systole auriculaire, quel est l'état des valvules ?

- A. Les valvules auriculo-ventriculaires sont ouvertes
- B. Les valvules aortique et pulmonaire sont ouvertes
- C. Les valvules auriculo-ventriculaires sont fermées
- D. Les valvules aortique et pulmonaire sont fermées
- E. Toutes les valvules sont fermées simultanément

31. L'effet Windkessel permet :

- A. D'augmenter la résistance périphérique
- B. De transformer un flux discontinu en flux continu dans les vaisseaux
- C. D'accélérer la fréquence cardiaque à l'effort
- D. D'augmenter le volume d'éjection systolique
- E. De diminuer la pression diastolique

32. Quels éléments appartiennent aux voies respiratoires supérieures ?

- A. Les fosses nasales
- B. Le pharynx
- C. Les bronchioles
- D. Le larynx
- E. Les alvéoles pulmonaires

33. Quels muscles sont impliqués dans l'inspiration normale ?

- A. Le diaphragme
- B. Les muscles intercostaux externes
- C. Les muscles abdominaux
- D. Les muscles intercostaux internes
- E. Le muscle sterno-cléido-mastoïdien (à l'exercice intense)

34. En altitude, l'effort est plus difficile car :

- A. La différence de pression partielle en oxygène entre l'air et les capillaires sanguins est faible
- B. Il y a moins d'oxygène dans l'air
- C. La pression atmosphérique est faible
- D. Il y a moins d'hémoglobine dans le sang
- E. La pression partielle en oxygène dans l'air est faible

35. Selon la loi d'Henry, que se passe-t-il au niveau des poumons ?

- A. L' O_2 diffuse des alvéoles vers le sang car PO_2 alvéolaire > PO_2 plasmatique
- B. Le CO_2 diffuse du sang vers les alvéoles car PCO_2 plasmatique > PCO_2 alvéolaire
- C. L' O_2 diffuse du sang vers les alvéoles
- D. Un gaz diffuse toujours vers les zones de plus haute pression partielle
- E. Les échanges se font par transport actif

36. Quels sont les critères de validité pour évaluer le VO_{2max} lors d'un test ?

- A. Atteinte de la fréquence cardiaque maximale théorique
- B. Présence d'un plateau de VO_2
- C. Quotient respiratoire ($QR = VCO_2/VO_2$) inférieur à 1
- D. Durée du test supérieure à 15 minutes
- E. Ventilation constante pendant toute l'épreuve



37. La loi de Starling :

- A. Dit que plus une fibre est étirée plus elle se contracte fort
- B. Dit que plus de fibres cardiaques sont recrutées à l'effort
- C. Permet d'augmenter la fréquence cardiaque
- D. Est liée à la respiration
- E. Est liée au remplissage du cœur

38. Les formules de calcul :

- A. Volume d'éjection systolique = volume télédiastolique – Volume télésystolique
- B. Débit cardiaque = fréquence respiratoire × volume d'éjection systolique
- C. VO_2 = fréquence cardiaque × volume d'éjection systolique × différence artérioveineuse en oxygène
- D. Capacité vitale = volume de réserve inspiratoire + volume de réserve expiratoire
- E. VO_2 = débit cardiaque × différence artérioveineuse en oxygène

39. Identifier le(s) test(s) triangulaire(s) :

- A. Test de Léger-Boucher
- B. Test de Brue
- C. Test de Cooper
- D. Test Vameval
- E. Aucune de ces réponses

40. Quelles structures font partie du tissu nodal ?

- A. Réseau coronarien
 - B. Noeud auriculo-ventriculaire
 - C. Disques intercalaires
 - D. Faisceau de His
 - E. La cloison
-

CONTROLE DES CONNAISSANCES – EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 2
2B3– Polyvalences 4, 5 et 6

Date : Mai 2026 Durée : 3h

Promotion : L 1

Le candidat traitera **obligatoirement les sujets DE SON GROUPE** sur DES COPIES SÉPARÉES.

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête des 3 copies en indiquant VOTRE NOM, VOTRE GROUPE ET LA POLYVALENCE TRAITÉE.

Les candidats sont tenus de rendre toute copie même blanche.

.Non prise en compte de la copie pour les candidats qui ne traiteront pas les sujets correspondant à leur groupe et de la copie non identifiée par le nom, le groupe et la polyvalence.

ATHLETISME - GR 4 P. Gandrey

Expliquez ce qu'est la VMA, présentez une méthode d'évaluation de celle ci et justifiez son intérêt à l'évaluer pour l'entraînement. 10 points

Différences entre les foulées de conservation de vitesse d'un sprinteur expert et d'un débutant. 10 points

ATHLETISME - GR 5 N. BinetConnaissances/5pts

1. Définition de la pliométrie (1pt)
2. Définition du griffé (1pt)
3. Définition de la poulaine (1pt)
4. 3eme loi de Newton (1pt)
5. Formule du principe fondamental de la dynamique (1pt)

Analyse/15pts

En vous appuyant sur les principes communs d'efficacité athlétique et sur les variables, proposez une comparaison de la foulée de création et de conservation de vitesse chez le sprinteur expert.

ATHLETISME - GR 6 et 7 V. Galan

Question 1 – 4 pts

Définissez l'impulsion athlétique et identifiez les paramètres qui la déterminent.

Question 2 – 8 pts

Comparez la trajectoire du centre de gravité de l'expert et du débutant lors du franchissement en course de haies et expliquez en quoi cela favorise ou non la conservation de la vitesse.

Question 3 – 8 pts

Comparer la phase de création vitesse chez le sprinteur expert et chez le débutant.

ATHLETISME - GR 17 A. Dury

A partir du cône d'appui du sprinteur, expliquez la foulée de conservation de vitesse. Vous pourrez vous appuyer sur la poulaine de course, les graphiques de force horizontales et verticales et de schémas.

BADMINTON – S. Lelievre - GR 1,2,15,17

1/ Les trajectoires obtenues à partir d'une frappe à effet : Vous expliquerez comment le joueur produit un effet et les trajectoires que cela permet de réaliser en badminton. Vous expliquerez également l'intérêt pour chacune d'entre elles et préciserez toutes informations utiles à leur réalisation.

2/ Dans la séquence de jeu, la phase de déplacement peut être séparée en 4 sous phases. Expliquer à quoi correspond la dernière d'entre elles.

3/ Les différentes prises de raquette : quelles sont-elles ? Domaine d'utilisation ? Réalisation ? Intérêts ?

BASKET – T. Liemans – GR 8

1. Quelles sont les différences entre une violation et une faute du point de vue du règlement, de la gestuelle d'arbitrage, de la réparation et de la feuille de match ?
Donnez un exemple de chaque catégorie (4 points)
2. Rappelez et définissez les deux principes qui permettent à une équipe d'organiser le jeu placé en basket. (4 points)
3. Décrivez la création du basket ball : inventeur, dates, intention de départ et 5 règles originelles (4 points)



4. Détaillez les comportements typiques d'un débutant lors de l'utilisation du dribble et donnez les objectifs de transformation pour le faire évoluer vers une maîtrise qui lui permette de franchir un défenseur balle en main. (4 points) Proposez succinctement deux situations d'apprentissage vécues pour atteindre cet objectif (2 points)
5. Listez et définissez les 4 formes de pratique sociale du basket (2 points)

CANOE-KAYAK – C. Gentil - GR 12

Q1 (3 pts) : Lors de sa pratique le kayakiste est confronté à trois problèmes.

- Citez-les et expliquez la relation entre ces trois actions.
- Quel problème est souhaitable de limiter en début d'apprentissage, comment faire ?

Q2 (6 pts) :

- Expliquez à l'aide d'un schéma le terme de propulsion circulaire
- A quels moments le kayakiste va-t-il utiliser cette technique en eau calme ?
- Pourquoi la propulsion circulaire est-elle difficile à réaliser chez le débutant ?

Q3 (4pts) :

- Décrivez une situation d'apprentissage, permettant de garder un cap, en canoë 2 places sur eau calme. (Objectifs, buts, consignes, critères de réalisations, critères de réussites, variables)

Q4 (4pts) :

- Quel est le nombre maximum de personnes, qu'un cadre peut encadrer en eau calme ?
- Quels sont les facteurs pouvant limiter ce nombre ?

Présentation -orthographe -schéma : 3 pts

COMBAT D. Courtejoie GR 11,12

- 1) Après avoir listé les différentes ressources étudiées en cours, vous définirez ce qu'est une finale costale en lutte. Enfin, au regard de ces ressources, vous expliquerez les difficultés rencontrées par un débutant pour réaliser cette finale. (4 pts)
- 2) Les ressources énergétiques en lutte : rappelez succinctement les filières concernées et proposez un exercice permettant de les développer. (3 pts)
- 3) En boxe : Sur quelles notions pouvez-vous intervenir lors de la création de situations d'apprentissages permettant d'ajuster la complexité de l'affrontement ? Proposez un exemple en expliquant avec précision le règlement que vous mettez en place. (3pts)
- 4) En vous appuyant sur vos connaissances acquises en cours, vous expliquerez ce que l'on appelle « attention diffuse » chez un boxeur. (4 pts)
- 5) Qu'est-ce qu'un « complexe technico tactique » ? Illustrez dans l'activité de votre choix deux niveaux différents de complexité. (3 pts)
- 6) Qu'est-ce qu'un passage dessous en lutte ? Expliquez les principes bio mécaniques. (3 pts)

COMBAT C Coutanche GR 13,14,15

- 1) Citez 6 sports de combat ayant été ou étant toujours une discipline olympique. (3 points)
- 2) Expliquez l'origine de l'une des pratiques ci-dessous. Autrement dit quels sont les fondements historiques, culturels et géographiques permettant d'expliquer la pratique de cette activité aujourd'hui ?
Vous ne traiterez qu'une seule activité parmi : Lutte, Judo, Boxe Française, Boxe Anglaise, Karaté (4 points)
- 3) Expliquez les éléments sur lesquels s'appuie l'arbitre pour construire son analyse du combat. (3 points)
- 4) Légitime défense : Vous expliquerez en quoi consiste la légitime défense, quels sont ses enjeux, et quels sont ses critères. (4.5 points)
Vous expliquerez ensuite comment et pourquoi la pratique de sports de combats peut impacter l'appréciation de l'état de légitime défense. (1.5 points)
- 5) Expliquez le « *principe d'opportunité provoquée* ». Vous illustrerez dans l'activité de votre choix. (4 points).

DANSE / ARTS DU CIRQUE – GR 4,5,6,7 SUR 1 SEULE COPIE

DANSE - E. Mingam – 30 mn :

1. Qu'est-ce que la danse ? (définition, citation) /2
2. En quoi le ballet romantique marque-t-il une rupture dans l'histoire de la danse ? /1
3. Citez un chorégraphe majeur de la danse moderne /1
4. Qu'est-ce qu'un interprète ? /1
5. Citez trois procédés de composition chorégraphique et expliquez-les /1.5
6. Quels sont les fondamentaux du mouvement dansé ? Développez /2
7. Quelles sont les phases d'un saut ? /0.5
8. Donnez des exemples de contrastes énergétiques /1



ARTS DU CIRQUE – D. Tissier– 30 mn :

- Qui est Philip Astley ? /1 pt
- Quelles sont les caractéristiques du cirque américain au 19^{ème} siècle ? /1 pts
- De quelle période date la naissance du cirque contemporain ? /1pt
- Quelles sont les principales ressources sollicitées dans le jeu d'acteur ? /2 pts
- Quels sont les principes de sécurités importants à mettre en place pour l'apprentissage de la boule d'équilibre ? Proposez 3 étapes pour aider un débutant à maîtriser cet agrès. /5 pts

ESCALADE – F. Weckerlé - GR 1,2,14

1. Après avoir défini la notion de chaîne d'assurance en escalade, vous rendrez compte des compétences sécuritaires nécessaires à une cordée de 3 pour évoluer en tête sur une voie en structure artificielle d'escalade. (5 points).
2. Quel est le facteur physiologique limitant la durée de l'effort en escalade ? Vous expliquerez ce que le grimpeur peut faire pour en limiter les effets. (5 points)
3. En vous appuyant sur vos connaissances socio-historiques, vous expliquerez comment l'escalade a accédé au statut de discipline sportive. (5 points).
4. Peut-on affirmer que toutes les Activités Physiques et Sportives de Pleine Nature (APSPN) partagent des points communs ? Justifiez votre point de vue en vous appuyant sur l'escalade libre, sportive et à vue. (5 points)

FOOTBALL – D. Fezeu – GR 4,5

- LOIS DU JEU : 10 points

1. Quelles sont les dimensions d'un but ? /1
2. Un joueur pénètre sur le terrain sans autorisation pour compléter son équipe. L'arbitre s'en aperçoit avant qu'il n'interfère avec le jeu. Quelles sont les décisions de l'arbitre ? /2
3. Un gardien de but botte un coup de pied de but depuis sa surface de réparation. Le ballon parcourt quelques mètres, et un attaquant adverse se précipite pour le jouer. Le gardien court et dégage le ballon une seconde fois. Quelles sont les décisions ? /2
4. Quel signal l'arbitre doit-il utiliser pour donner le coup d'envoi ? /1
5. Un joueur frappe un partenaire sur le terrain alors que le ballon est en jeu. Quelles sont les décisions ? /2
6. Sur un long ballon en profondeur, un attaquant en position de hors-jeu se ravise et ne joue pas le ballon. L'arbitre assistant lève le drapeau, mais l'arbitre le fait baisser. Le ballon fait un faux rebond et finit au fond des filets. Quelle est la décision ? /2

- ANIMATION OFFENSIVE : 10 points

7. Bloc médian, avantages & inconvénients, illustrez ? /5
8. Défense en zone, définition, principes, avantages & inconvénients ? /5

FORME (Cross training) – GR 12,13 - D. Annocque, S. Tramoy

1. Qu'est-ce qu'un **WOD** ? Nommez, expliquez et détaillez les quatre phases qui le composent. **(4 pts)**

2. Présentez la méthode **HIIT** :

- Signification
- Principes
- Exemple (temps, exercices, nombre de répétitions). **(2 points)**

Donner le nom du format particulier du HIIT ; expliquer précisément l'organisation de ce format et l'illustrer par un exemple **(2 pts)**

3. Qu'est-ce que l'**hyrox** ? **(1 point)**

Expliquez son organisation générale. **(1 pt)**

Détaillez les 4 dernières stations (nom, distance ou nombre de répétitions, principes de l'exercice, muscles sollicités). **(4 pts)**

4. Donnez la description et les critères de réalisation des 4 exercices suivants : burpee - front squat - snatch – lunge. **(2 pts)**

5. Expliquez et définissez le « **RM** ». Donnez une méthode de calcul du RM (nom + formule). **(2 points)**

6. Citez, en argumentant, 2 avantages et 2 inconvénients du Cross Training. **(2 pts)**

FORME (Cross training) – GR 16 - V. Galan

Question 1 – 2 pts : Donnez et expliquez la définition du "crossfit" conceptualisé par Greg Glassman.

Question 2 – 2 pts : Citez deux formats de WOD en les précisant.

Question 3 – 4 pts : Qu'est-ce qu'un mouvement fonctionnel ? Donnez un exemple.

Expliquez l'intérêt d'effectuer les mouvements fonctionnels sur une amplitude complète.

Question 4 – 12 pts : En vous appuyant sur l'article « The effects of crossfit practice on physical fitness and overall quality of life » (Rios, Pyne, Fernandes, 2025), vous expliquerez :

- pourquoi les séances de crosstraining provoquent une amélioration de la capacité cardiovasculaire
- le principe du « concurrent du training »

FORME (Step) – GR 14,15 - V. Defosse

Le TBC est une forme de pratique en STEP. Quelles sont ses caractéristiques ?

Citez 5 conduites typiques du débutant en Step. Donnez en parallèle les critères de réalisation en expliquant les raisons de ces corrections.

Qu'est-ce que le CUEING ? Pourquoi et comment l'utiliser ? Illustrez.

Quels indicateurs permettent d'évaluer son effort en Step ?

Après avoir rappelé la formule de Karvonen, indiquez les zones de FCE à atteindre pour chaque thème d'entraînement en Step scolaire. Précisez ensuite pour chaque thème, les durées d'effort, les temps de récupération, le nombre de série ou durée des répétitions et le type d'endurance sollicitée.

Dans le thème d'entraînement « Effort modéré et prolongé », les facteurs de complexification et les effets chorégraphiques augmentent le niveau de difficulté technique. Lesquels sont-ils ? Illustrez.

Classez les pas suivants dans les différentes familles en Step en différenciant chacun des 7 mécanismes :

Basic	Knee-up alternés	Jazz square	Kick alternés
Jumping jack	Squat	Jump	I Step
A Step version 1	Twist	V Turn	Grapevine
A Step version 2	Cha-Cha	Pony	Shuffle
V Step	Hop turn	Rocking Horse	Knee-up Pendulum
Mambo	Repeater	Reverse	Heel-up
Knee-up Lunge	Charleston version 1	Z Step	W Step
T Step	Charleston version 2	Kick - Contre temps – Kick	Baby Mambo
Y Step	Helicopter	Side Lift	Arabesque
Over	Across	Knee-up Cissors	X Step

GYMNASTIQUE – S. Dufraigne et J. Caton - GR 8,9,10,11,16

Précisez le nom de l'enseignant TD en haut de votre copie.

1. Actions motrices essentielles sur la roue ? (2 points)
2. Quelles sont les contraintes gymniques auxquelles l'enfant doit faire face ? (2points)
3. Explications du mini-circuit (schéma, avantages, inconvénients) (3points)
4. Expliquez (avec un schéma) les principes d'efficacité de l'aide sur un renversement arrière en barres asymétriques (4points)
5. Quels sont les trois principes d'efficacité du balancé en suspension à la barre ? (3 points)
6. Expliquez et illustrez (schémas) comment se crée la rotation dans un salto avant. (6 points)

HAND-BALL – P. Kowalik - GR 7

Q1 (4 points) : Selon Jeannin et Matthias, quelle est la ressource la plus sollicitée au Handball ? Donnez un exemple d'utilisation de cette ressource pour un porteur de balle et un non porteur de balle.

Q2 (2 points) : Qu'est-ce qu'un intervalle au handball ? Quelle est sa caractéristique principale ?

Q3 (6 points) : Quels sont les trois ingrédients pour être dangereux en attaque placée lorsque l'on est porteur de balle au Handball ? Expliquez et donnez des exemples.

Q4 (4 points) : Quelles sont les caractéristiques d'une défense de zone ? Expliquez comment déstabiliser ce système défensif ?

Q1 (4 points) : Dans son article, François Rongéot suggère une évolution des « conceptions de l'activité technique au Handball ». Donnez deux exemples tirés de l'article pour illustrer sa conception.

HAND-BALL – F. Larue– GR 9

Question 1 : Citez et expliquez deux points de règlement qui visent à dynamiser le jeu. (2 pts)

Question 2 : Présentez un rapide historique de l'évolution du handball de sa naissance à nos jours. (2 pts)

Question 3 : La montée de balle rapide : donnez la définition, ses principes d'exécution et son organisation spatiale. (4 pts)

Question 4 : Citez les caractéristiques du système de défense « homme à homme » et ses principes d'attaque. (5 pts)

Question 5 : Définir la notion d'enclenchement. Citez et expliquez deux formes d'enclenchements. (5 pts)

Question 6 : Citez les avantages du handball à 4 tels que définis par Pascale JEANNIN. (2 pts)

NATATION - GR 1 - E. Cormery

Question 1 : 10 points : Lorsque vous vous déplacez dans l'eau vous allez rencontrer et créer des résistances. Ces résistances ont tendance à freiner votre déplacement : on parle de Résistances à l'avancement. Conséquence directe de ces phénomènes, le rendement en natation est très médiocre, et inférieur à 50% pour les meilleurs nageurs.

Quelles seraient les règles hydrodynamiques qui expliqueraient ce rendement si médiocre ?

Question 2 : 10 points : Présentez sous forme de schéma l'horloge respiratoire. Comment le concept de *l'horloge respiratoire* aide-t-il un nageur à synchroniser sa respiration avec ses mouvements, et quels bénéfices cela apporte-t-il à l'efficacité de la nage ?

NATATION - GR 2,17 - A. Louazel

A partir de vos connaissances théoriques vous validerez, ou pas, les affirmations suivantes. Vous justifierez vos réponses :

Pour flotter il faut mettre les bras le long du corps et expirer pour tenir la position horizontale (4 points)

Pour ne pas se freiner trop il faut nager sous l'eau (3 points)

Pour nager longtemps il faut nager régulièrement (3 points)

Pour nager vite sur 50 m il faut respirer le moins souvent possible (3 points)

Pour être efficace dans ses appuis il faut appuyer fort sur l'eau avec le bras tendu (4 points)

Pour nager correctement la brasse il faut faire en même temps les jambes et les bras (3 points)

NATATION - GR 3 - D Mager

Q1 : 12 points : Pourquoi faut-il assurer une continuité des actions propulsives en natation ?

Quel est le principe physique sous-jacent ?

Dans quelle nage est-ce le plus compliqué ? Pourquoi ?

Q2 : 8 points : Pourquoi un nageur qui se déplace à vitesse constante doit-il accélérer les masses d'eau lors des actions propulsives des bras ?

RUGBY – P. Debarbieux- GR 6,10

1. Expliquez pourquoi en Rugby, le contact physique est indissociable du jeu, en attaque et en défense.

Donner des exemples d'exercices pour « dédramatiser » le contact 3 pts

2. Donner le schéma de la cellule d'action, et utilisez-la pour définir les rôles des différents « soutiens » en Rugby 4 pts

3. Expliquez ce qu'est un maul et comment il se forme réglementairement ? 2 pts

Comment expliquer votre difficulté à utiliser cette possibilité d'organisation lors de l'évaluation collective finale ? 3 pts

4. Qu'est-ce que le jeu déployé contournant, comment et pourquoi l'emploie-t-on ? 2 pts

Donnez 2 situations d'apprentissage complètes (1 à effectif réduit + 1 collective) permettant de l'améliorer avec des élèves de niveau débrouillé. 6 pts

TENNIS – F. Ousset – GR 16

Définissez les 7 critères communs aux sports d'opposition. Pour chacun, donnez un exemple concret tiré du tennis.

TENNIS DE TABLE – M. Morel– GR 3, 8,9, 10, 11

1. Expliquez l'origine du tennis de table ? (4 points)

2. En tennis de table, on doit être équilibré et concentré. Comment et pourquoi ? (6 points)

3. Expliquez les placements de balle stratégiques à viser à partir du service. Quelle réflexivité portez-vous sur vos services réalisés en TP ? (10 points)

VOILE – MP Chauray - GR 13

Question 1 : Fonctionnement de l'engin (15 ' - 5 points) vous traiterez au choix l'une des 2 questions suivantes, n'oubliez pas de noter sur votre copie le choix de question retenue :

- **Choix A** : Comment règle-t-on sa voile aux différentes allures de navigation ?
 - o Qu'appelle-t-on réglage de voile ?
 - o Quels sont les principes théoriques sur le fonctionnement de l'engin qui permettent de répondre à la question ?
 - o Quels repères en navigation va-t-on pouvoir utiliser pour régler sa voile et comment va-t-on faire ?
 - o Schémas des différents réglages de voile aux différentes allures de navigation
- **Choix B** : Pourquoi ne peut-on pas naviguer dans l'angle mort en voile : définition, décomposition de l'angle mort et explications théoriques, schémas, quelles sont les solutions pour rejoindre un point situé au vent ?

Question 2 : Analyse technique (10 ' – 4 points) :

En référence à ce que vous avez vu en stage pratique vous donnerez les différentes étapes d'un virement de bord face au vent : Pour chacune des étapes n'oubliez pas de donner l'action ou les actions réalisées, les effets de ces actions, le placement du planchiste et les repères utilisés par le planchiste. Vous illustrerez vos propos par des schémas vue du dessus.

Question 3 : Fonctionnement de l'engin (15' – 5 points) :

Schéma des forces aérodynamiques et hydrodynamiques et de leur décomposition sur une planche à voile qui navigue au vent de travers (VR : 4u, VV : 1,5u, PV : 5 u). Les légendes sont à noter en toutes lettres et non en abréviation.

Question 4 : Sécurité (10'- 4 pts)

Un de vos amis vient d'acheter une planche à voile, il ne connaît pas l'activité, quels conseils allez-vous lui donner pour qu'il pratique la planche à voile en toute sécurité ? (veuillez à organiser votre réponse par thématique et à illustrer vos propos par des exemples concrets en donnant les justifications)

Question 5 : fonctionnement de l'engin (5'- 2 points) :

Quelle est l'allure de navigation la plus rapide ? Expliquez pourquoi.

Attention : N'oubliez pas d'illustrer vos propos par des schémas ; 5' pour vous relire

Question 1 – 1 pt :

Quelles sont les contraintes règlementaires encadrant le service ?

Question 2 – 1 pt :

Que signifie un système de jeu en 5-1 ?

Question 3 – 1 pt :

Quelles sont les spécificités du libéro ?

Question 4 – 2 pts :

Expliquez l'organisation défensive en deux rideaux et montrez leur complémentarité.

Question 5 – 15 points

En vous appuyant sur le modèle CLEMIR de Jean-Charles Thévenot (que vous définirez brièvement), vous analyserez les conduites typiques du débutant en volleyball.

Vous montrerez en quoi ces conduites justifient l'apprentissage suivant : « Relayer le ballon en zone avant pour construire l'attaque ».

Dans un second temps, vous proposerez une situation d'apprentissage permettant de transformer ces conduites. (Schéma attendu)

Vous préciserez obligatoirement :

- Le dispositif et les consignes
- Les apprentissages visés
- Les critères de réussite
- Les critères de réalisation
- Les variables