

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

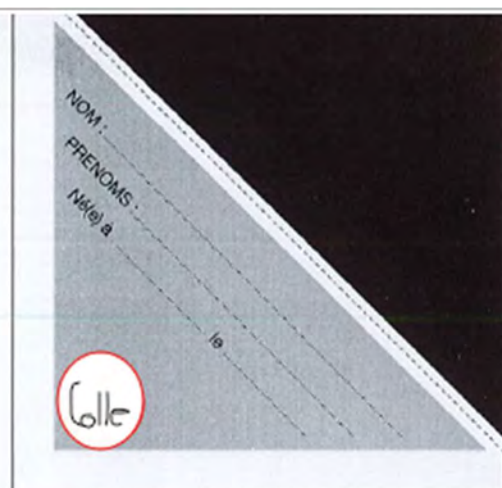
SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

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



L2 -3B1A Psychologie du développement de l'enfant - A. Fournier - 1h - Décembre 2025

Question de cours (10 points)

1. Expliquez l'étude et les résultats de cette étude qui a permis de montrer que la permanence de l'objet était une compétence acquise avant l'âge de 2 ans. (4 points)
2. Quelles sont les 5 étapes du développement du schéma corporel ? Expliquez chacune des étapes. (3.5 points)
3. En quoi le jeu symbolique permet-il de développer les compétences de théorie de l'esprit ? (2.5 points)

QCM (10 points)

Chaque question vaut 0.5 point. Plusieurs réponses peuvent être correctes par question. Les 0.5 point ne seront attribués que si l'ensemble des bonnes réponses est donné. Veuillez remplir la grille ci-dessous pour reporter vos réponses.

Question	A	B	C	D
1	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐

1. Un enfant de 4 ans réussit à marcher sur une poutre basse sans tomber. Quelle(s) théorie(s) ou notion(s) cela illustre-t-il ?

- a. Développement de la motricité globale
- b. Développement de la motricité fine
- c. Maturation du système nerveux
- d. Développement du schéma corporel

2. Une fillette de 9 ans améliore nettement la précision de son écriture. Que traduit cette amélioration ?

- a. Spécialisation des compétences motrices
- b. Développement des habiletés de préhension
- c. Développement du schéma corporel
- d. Développement des compétences visuo-spatiales

3. Lors d'un atelier sportif, des enfants de 8 ans réussissent de mieux en mieux à estimer quand tendre la main pour attraper une balle qui arrive vite. Quel concept cela illustre-t-il ?

- a. L'interception
- b. Le timing spatio-temporel
- c. La phase d'ajustement de la main
- d. Le développement émotionnel

4. Un adolescent de 13 ans traverse sa puberté et rencontre des difficultés temporaires de coordination lors des sauts et rotations. Ce phénomène est expliqué par :

- a. Les changements physiques liés à la puberté
- b. La nécessité de réajuster la coordination
- c. Le développement de la dextérité
- d. Un déclin moteur propre à l'adolescence

5. Une personne de 70 ans montre une diminution de sa vitesse de marche et des difficultés d'équilibre. Ces changements s'expliquent par :

- a. Le déclin musculaire lié à l'âge
- b. La réduction de l'endurance cardiorespiratoire
- c. La rigidité articulaire
- d. Une mauvaise motivation

6. Deux enfants de 5 ans jouent à « faire semblant » d'être maîtresse et élève. Ce jeu les aide à :

- a. Développer le langage
- b. Assimiler des expériences à des schémas mentaux
- c. Exercer leur capacité à se mettre à la place d'autrui
- d. Développer leurs compétences motrices fines

7. Pourquoi certains adolescents deviennent-ils maladroits lors de la puberté ?

- a. Le schéma corporel doit s'ajuster à une croissance rapide
- b. La coordination motrice est perturbée temporairement
- c. Les capacités proprioceptives disparaissent
- d. Le centre de gravité se modifie

8. Les objectifs principaux de la psychologie du développement sont :

- a. Décrire les étapes du développement
- b. Expliquer les processus qui sous-tendent les changements
- c. Prédire les trajectoires développementales
- d. Diagnostiquer les troubles mentaux

9. Lors d'un test, un enfant de 3 ans affirme qu'une boîte ayant la forme d'un livre est un livre, même après l'avoir ouverte. Ce résultat montre :

- a. Une erreur phénoméniste
- b. Une difficulté à distinguer apparence et réalité
- c. Une compétence normale à cet âge
- d. Le test de distinction apparence-réalité

10. Une éducatrice observe qu'un enfant de 6 ans ne réussit pas un test de conservation, mais un bébé de 18 mois montre des signes implicites de compréhension du poids. Cela s'explique par :

- a. Les limites des stades de Piaget
- b. L'existence de formes implicites de raisonnement avant le langage
- c. La pensée propre à 18 mois
- d. L'utilisation du paradigme d'habituation

11. Un apprenant échoue à une tâche parce que la mémoire de travail est saturée par un schème opératif nouveau. Cela illustre :

- a. Le modèle $ETT = EO + STSS$
- b. La capacité fixe de l'espace total de MDT
- c. Un déficit motivationnel
- d. Le rôle central de la charge cognitive dans la réussite de la tâche

12. Une enseignante note qu'un enfant de 10 ans mobilise correctement des stratégies simples pour apprendre une leçon, mais uniquement dans une activité précise (maths, mais pas en EPS). Selon Case, cela reflète :

- a. Le caractère spécifique des structures de contrôle
- b. Une généralisation immédiate des stratégies cognitives
- c. Le rôle de l'environnement dans l'émergence des stratégies
- d. L'existence de stratégies liées à la spécificité des tâches

13. Un enfant de 8 ans montre une meilleure capacité à reconnaître ses émotions et à coopérer avec ses camarades. Ces progrès sont liés à :

- a. Le développement des compétences émotionnelles
- b. La maturation de la théorie de l'esprit
- c. L'augmentation de l'efficacité des neurones miroirs
- d. L'entrée dans la pensée abstraite

14. Un adolescent capable d'alterner entre pensée intuitive et pensée analytique selon la situation montre :

- a. Une flexibilité cognitive accrue
- b. Une compétence clé du développement entre 6 et 12 ans
- c. Une généralisation de stratégies simples
- d. Une caractéristique de la pensée opératoire concrète

15. Dans l'expérience du marshmallow, l'enfant doit attendre pour obtenir une meilleure récompense. Ce test évalue principalement :

- a. Le contrôle inhibiteur
- b. La mémoire épisodique
- c. La capacité de gratification différée
- d. L'attention divisée

16. Certains enfants détournent le regard ou chantonnent pour résister à l'envie de manger le marshmallow. Ces comportements illustrent :

- a. Des stratégies de régulation émotionnelle
- b. Des stratégies d'évitement attentionnel
- c. Une faible capacité d'autorégulation
- d. Les capacités d'inhibition en développement

17. La permanence de l'objet correspond au fait que :

- a. L'enfant comprend qu'un objet continue d'exister même s'il ne le voit plus
- b. L'enfant doit être capable de suivre une trajectoire cachée
- c. Cette compétence apparaît progressivement au stade sensori-moteur
- d. Elle est totalement acquise dès 3 mois

18. Parmi ces propositions, lesquelles correspondent à un indicateur de développement positif dans le modèle des 5Cs de Lerner :

- a. Confiance
- b. Complémentarité
- c. Coopération
- d. Caractère

19. Parmi ces descriptions, laquelle correspond à la définition d'un atout externe d'après le modèle de Benson

- a. Les traits de personnalité qui permettent au jeune de s'adapter à son environnement.
- b. Les compétences sociales et émotionnelles que l'adolescent développe au fil de ses expériences.
- c. Des caractéristiques de l'environnement qui sont favorables au développement positif des jeunes.
- d. Les croyances et valeurs qui guident le comportement moral d'un adolescent.

20. D'après le modèle de Holt (2017), les habiletés de vie, en sport, peuvent être développées du fait :

- a. d'enseignements formels et informels.
- b. des activités ciblées ou distribuées.
- c. des acquisitions intentionnelles ou inconscientes
- d. de processus implicites et explicites

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 3****3B1B – Sociologie du corps**

Date : Décembre 2025

Promotion : L2

Durée : 1h

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

Vous traiterez AU CHOIX le sujet A OU le sujet B, sur une seule copie. Vous reporterez sur l'en-tête de cette copie le nom de l'enseignante choisie en majeure.

Sujet A : Majeure question de G. Bloy / Mineure questions de C. Erard**Majeure G. Bloy / 15 points :**

Parmi les dimensions de l'hygiène de vie contribuant aux inégalités sociales de santé, le cas de la consommation de tabac est particulièrement bien documenté. Il invite à considérer cette consommation comme socialement déterminée et inégale, plutôt que comme un comportement strictement individuel. Expliquez.

Mineure C. Erard / 5 points :

Des réponses ciblées, brèves et efficaces, sont attendues – Il est inutile de recopier les questions - Merci de répondre dans l'ordre :

- 1) A quelle conception de l'enfant (et de son éducation) renvoie l'investissement des classes moyennes et favorisées dans des activités physiques et sportives précoces ?
- 2) A quelle conception de l'enfant (et de son éducation) renvoie la priorité donnée au temps « libre » plutôt repérée dans les loisirs des enfants au sein des classes populaires ?
- 3) Dans quelles fractions des classes moyennes, le goût de l'effort et de la compétition constitue-t-il une dimension centrale des loisirs physiques des enfants ?
- 4) Dans quelles fractions des classes moyennes, le bien-être et l'expression de soi constituent souvent une dimension centrale des loisirs physiques des enfants ?
- 5) Dans quelles fractions des classes moyennes et favorisées les loisirs physiques et sportifs des enfants sont-ils souvent cumulés avec des activités artistiques ?
- 6) Dans quelle classe sociale, les loisirs sportifs des enfants sont-ils pensés sur le registre de la « passion » ?
- 7) Citer trois dimensions qui, dans la socialisation familiale, influencent largement le rapport que les collégien.ne.s entretiennent avec le sport.
- 8) Quelle notion de Wheeler et Green (2014) renvoie à un processus par lequel la pratique sportive devient une composante de plus en plus centrale et structurante dans la vie des enfants, qui se traduit par une intégration précoce et massive des activités physiques et sportives dans le quotidien des jeunes, avec une forte valorisation sociale et éducative du sport ?

Sujet B : Majeure question de C. Erard / Mineure questions de G. Bloy**Majeure C. Erard / 15 points :**

Durant les temps de jeu « libre », les enfants apprennent des rapports au corps, à l'espace et aux autres qui se montrent très inégaux et largement marqués par les normes sociales et sexuées. Illustrez en citant autant que possible les auteurs mobilisés lors des enseignements.



Mineure G. Bloy / 5 points :

Des réponses ciblées, brèves et efficaces, sont attendues – Il est inutile de recopier les questions - Merci de répondre dans l'ordre :

- 1 - Pourquoi le calcul de l'espérance de vie fournit-il un repère essentiel pour analyser et comparer l'état des corps ?
- 2 - Quelle population est la plus exposée au risque de mortalité prématurée ? (2 caractéristiques attendues)
- 3 - Quels sont les 2 paradoxes relatifs à la meilleure longévité des femmes ?
- 4 - Pourquoi peut-on parler de « double peine » des ouvriers ?
- 5 - Citez 3 indicateurs de santé permettant d'établir l'existence d'inégalités sociales de santé dès la petite enfance.
- 6 - En épidémiologie, quels sont les 3 grands types d'activité physique considérés pour l'analyse de leurs effets sur la santé ?
- 7 - Que savez-vous de la relation entre vitesse de marche et position sociale ?

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

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

Nom.....

Prénoms.....

Né(e) à..... le.....

Celle-ci

L2 Anatomie

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 a été cochée). 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> <tr> <td colspan="4" style="height: 150px;"></td> </tr> </table>	8	6	9	3					<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>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> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>E</th> </tr> </table>		A	B	C	D	E	1	☐	☐	☐	☐	☐	2	☐	☐	☐	☐	☐	3	☐	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	☐		A	B	C	D	E	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>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> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>E</th> </tr> </table>		A	B	C	D	E	11	☐	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐		A	B	C	D	E	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>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> <tr> <th></th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>E</th> </tr> </table>		A	B	C	D	E	21	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	☐		A	B	C	D	E
8	6	9	3																																																																																																																																																																																																																																
	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																																																																																																																																																																																																																														



1- Lors du départ en sprint en starting block, lorsque le membre inférieur avant réalise la propulsion :

- A – la hanche et le genou produisent une extension dans le plan sagittal
- B – la cheville produit une flexion plantaire dans le plan sagittal
- C – la cheville produit une flexion dorsale dans le plan sagittal
- D – la hanche et le genou produisent une extension dans le plan transversal
- E – la cheville produit une flexion dorsale dans le plan transversal

2- La hanche peut faire :

- A – 6 mouvements : flexion/extension/ abduction/adduction/rotation externe/rotation interne
- B – 4 mouvements : flexion/extension/ abduction/adduction
- C – 6 mouvements : flexion/extension/ flexion latérale/flexion médiale/rotation externe/rotation interne
- D – 5 mouvements : flexion/extension/ flexion latérale/flexion médiale/circumduction
- E – 6 mouvements : flexion/extension/ pronation/supination/rotation externe/rotation interne

3- La flexion de la hanche et l'extension du genou peuvent être réalisées par :

- A – le quadriceps
- B – le psoas
- C – le couturier (sartorius)
- D – le tenseur du facia-lata
- E – le droit antérieur (fémoral)

4- L'action de frappe de balle au pied est essentiellement :

- A – une flexion plantaire
- B – une flexion de la hanche
- C – une extension du gros orteil
- D – une extension de la hanche
- E – une flexion dorsale de la cheville

5- Les mouvements sur cette illustration sont :

- A – la flexion dorsale et la flexion plantaire du pelvis
- B – antéversion du pelvis à droite et rétroversion à gauche
- C – la rotation interne et la rotation externe du pelvis
- D – la rétroversion du pelvis à droite et l'antéversion à gauche
- E – l'adduction et l'abduction de la hanche



6- Quels principaux muscles agissent dans une action de saut ?

- A – le quadriceps
- B – les ischio-jambiers
- C – les adducteurs
- D – le triceps sural
- E – les abducteurs

7- Les mouvements de rotation interne et externe se font sur l'axe :

- A – horizontal
- B – vertical (longitudinal)
- C – sagittal
- D – frontal
- E – transversal

8- Le renforcement du triceps sural se fait avec des exercices

- A – ou l'on cherche à fléchir les cuisses
- B – ou l'on cherche à tendre la jambe
- C – ou l'on cherche à monter sur la pointe de pied
- D – ou l'on cherche à contracter les abdominaux
- E – ou l'on cherche à sauter

9- Ce mouvement renforce essentiellement les muscles :

- A – de la tête
- B – du triceps sural
- C – des fessiers
- D – de l'extension de la hanche
- E – de l'adduction de hanche



10- La rotation externe de la hanche est réalisée principalement par les muscles :

- A – des obturateurs interne et externe
- B – du quadriceps
- C – des jumeaux de la hanche
- D – du pyramidal
- E – du triceps sural

11- Le mouvement sur leg press machine fait travailler principalement :

- A – les ischio-jambiers
- B – les adducteurs
- C – les quadriceps
- D – les triceps suraux
- E – les fessiers



12- Les muscles du quadriceps sont :

- A – le vaste latéral, le vaste médial, le vaste intermédiaire (crural) et le droit antérieur (rectus femoris)
- B – le vaste interne, le vaste externe, le droit antérieur (rectus femoris) et le vaste latéral
- C – le vaste interne, le vaste externe, le droit antérieur (rectus femoris) et le couturier (sartorius)
- 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 droit interne (gracile)

13- Les ischio-jambiers sont composés des muscles :

- A – 3 muscles : demi tendineux, demi épineux, biceps fémoral
- B – 4 muscles : demi tendineux, demi membraneux, biceps fémoral, biceps tendineux
- C – 3 muscles : demi tendineux, demi membraneux, biceps fémoral
- D – 3 muscles : demi tendineux, demi membraneux, droit interne
- E – 4 muscles : demi tendineux, demi membraneux, biceps fémoral court et biceps fémoral long

14- Lors du mouvement de chasse neige en ski de descente :

- A – le genou et la hanche réalisent une rotation interne autour de l'axe longitudinal
- B – le genou et la hanche réalisent une rotation interne autour de l'axe antéro-postérieur
- C – la cheville réalise une adduction dans le plan sagittal
- D – la cheville réalise une abduction dans le plan sagittal
- E – la cheville réalise une adduction dans le plan transversal

15- Lors de l'exercice de talon-fesse le genou réalise une alternance de flexion-extension :

- A – dans le plan frontal, autour de l'axe longitudinal
- B – dans le plan transversal, autour de l'axe longitudinal
- C – dans le plan frontal, autour de l'axe transversal
- D – dans le plan sagittal, autour de l'axe transversal
- E – dans le plan frontal, autour de l'axe antéro-postérieur

16- L'extension de la hanche se fait par :

- A – le grand fessier
- B – le droit antérieur
- C – le demi membraneux
- D – le biceps fémoral
- E – le psoas iliaque

17- L'action principale du triceps sural est :

- A – la supination
- B – la flexion plantaire
- C – la pronation
- D – la flexion dorsale
- E – la pronation

18 - Le triceps sural :

- A – est un ensemble de 3 muscles de la cuisse
- B – est composé des gastrocnémiens (ou jumeaux de la jambe) et du soléaire
- C – est un ensemble de muscles qui fait la flexion dorsale du pied
- D – a pour insertion la face postérieure du calcaneum
- E – est un sur la loge antérieure de la jambe



19- L'action principale réalisée par du judoka en kimono blanc est :

- A – une flexion du genou
- B – une supination de la hanche
- C – une adduction de la hanche
- D – une flexion plantaire
- E – une abduction de la hanche

20- Les actions de ce gardien de but sont :

- A – une adduction de la hanche
- B – une flexion du genou
- C – une abduction de la hanche
- D – une flexion dorsale de la cheville
- E – une adduction du genou



21- Les os qui forment la cheville sont :

- A – le péroné (fibula), le tibia et le calcaneum
- B – le péroné (fibula), le tibia et l'astragale (talus)
- C – le péroné (fibula), le tibia et le fémur
- D – le péroné (fibula), le cuboïde et le naviculaire
- E – le péroné (fibula), le tarse et les phalanges

22- Dans l'articulation du genou nous avons :

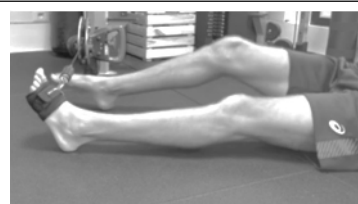
- A – le ligaments ilio-fémoral
- A – le ligament croisé postérieur-externe
- C – le ligament croisé antérieur-externe
- D – le tendon rotulien (patellaire)
- E – les ligament (co)latéraux

23- Les muscles de l'abduction et pronation du pied sont :

- A – les ischios jambiers
- B – le triceps sural
- C – le tibial antérieur, le court et le long fibulaire, l'extenseur commun du gros orteil
- D – les quadriceps
- E – les muscles pelvi trochantériens

24- Sur cette image nous avons :

- A – une action de renforcement du genou
- B – une action de renforcement de la cheville
- C – un renforcement d'éversion (vers l'extérieur)
- D – un renforcement en inversion (vers l'intérieur)
- E – une action de rétroversion



25- La hanche :

- A – est une énarthrose
- B – est l'articulation qui peut faire une circumduction
- C – met en relation le tibia et le fémur
- D – met en relation le fémur et l'os iliaque (os coxal)
- E – met en relation l'os du fémur et le coccyx

26 - Le muscle psoas iliaque permet principalement :

- A – l'extension du genou/jambe
- B – l'extension de hanche
- C – la flexion du genou/jambe
- D – la flexion de la hanche
- E – l'inclinaison du tronc

27- La flexion du genou et la flexion plantaire peuvent être réalisées par :

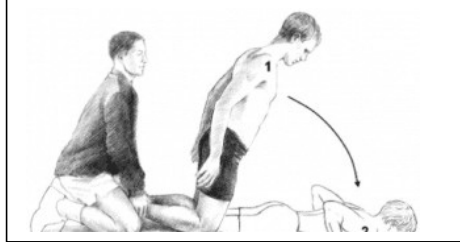
- A – Le soléaire
- B – le triceps sural
- C – les gastrocnémiens
- D – le droit fémoral (antérieur)
- E – le poplité

28- Lors d'une flexion plantaire s'activent :

- A – le tibial antérieur
- B – le tibial postérieur
- C – le triceps sural
- D – les fléchisseurs des orteils
- E – les extenseurs des orteils

29- Ce mouvement renforce :

- A – les quadriceps
- B – les gastrocnémiens
- C – les ischio jambiers
- D – les métatarsien
- E – le triceps sural



30- Parmi les mouvements de la cheville nous avons :

- A –la flexion dorsale/ flexion plantaire
- B –la pronation/supination
- C –la rotation interne/rotation externe
- D –la flexion/extension
- E –l'Inversion/éversion

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session I - Semestre 3****3B2B Biomécanique****3B2C Neurologie**

Date : novembre 2025

Durée : 2h

Promotion : L 2

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

VOUS TRAITEREZ LES 2 SUJETS SUR 2 COPIES DIFFÉRENTES

CALCULATRICE ET DOCUMENTS INTERDITS

Sujet 3B2B Biomécanique - O. White – 1h :Consignes à respecter impérativement

Les unités ne sont volontairement pas indiquées dans le sujet, sauf exception. Toutes les valeurs numériques sont donc exprimées dans les unités de base du Système international (SI), que vous devez impérativement mentionner dans vos réponses. Les réponses finales doivent être encadrées. Pour l'exercice 4, une attention particulière sera portée à la clarté du raisonnement, à la lisibilité des étapes et à la qualité des schémas. Chaque sous-question devra être traitée séparément, d'abord en calcul littéral puis en application numérique, les deux résultats étant encadrés. Le respect de ces consignes générales comptera pour quatre points dans la note finale.

Exercice 1 (/2)

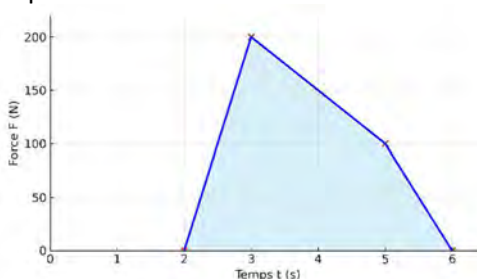
Donner une unité valable du Système international pour chacune des sept grandeurs suivantes : la masse, le temps, l'impulsion, l'accélération, la force, l'angle et la vitesse.

Exercice 2 (/2)

On souhaite compléter un tableau donnant les valeurs de sin, cos et tan pour différents angles. Vous indiquerez en ligne les trois fonctions trigonométriques, et en colonne les angles 0, 30, 45, 60 et 90, en précisant les valeurs exactes des fonctions trigonométriques pour chacun de ceux-ci.

Exercice 3 (/2)

Calculer l'impulsion correspondant à ce profil de force.

**Exercice 4 (/10)**

Ivanna réalise un saut vertical de type *drop jump*. Pour ce faire, elle saute d'un rocher de vingt centimètres de haut avant d'atterrir au sol, verticalement, équipée d'un sac à dos dont la masse est égale à 28. L'expérience est réalisée à une température ambiante de 23 °C et sous une pression atmosphérique de 1013 hPa. Au cours de l'impulsion précédant le décollage, un dispositif enregistre une réaction verticale R_z égale à 1302 et une accélération verticale vers le haut a_z de 4. On considère que l'expérience se déroule sur Terre ($g=10$). On vous demande de déterminer d'abord la masse corporelle d'Ivanna (hors sac), puis de calculer sa vitesse de décollage à partir de l'impulsion mesurée, dont la valeur est de 465. Tenir compte de la présence du sac à dos qu'Ivanna porte durant l'impulsion. Déduisez ensuite la hauteur maximale atteinte, la longueur du saut ainsi que la durée totale de suspension. Enfin, lors



de la réception, Ivanna retombe sur une plateforme rectangulaire de quatre unités de longueur et trois unités de largeur. Cette plateforme est équipée de quatre capteurs situés aux coins, enregistrant les forces verticales suivantes : le capteur haut droit mesure 500, le capteur haut gauche 150, le capteur bas gauche 50 et le capteur bas droit 100. Vous déterminerez la position du centre de pression (CoP) en précisant à quelle distance horizontale et verticale du capteur bas gauche il se trouve.

BONUS (/2)

Un profil de force en fonction du temps est modélisé par la courbe d'équation $F(t) = -15t^2 + 50t + 40$. Que vaut l'impulsion qui correspond à ce profil entre $t=0$ et $t=1,5$ seconde ?

Sujet 3B2C Neurologie – AL Jouen – 1h :

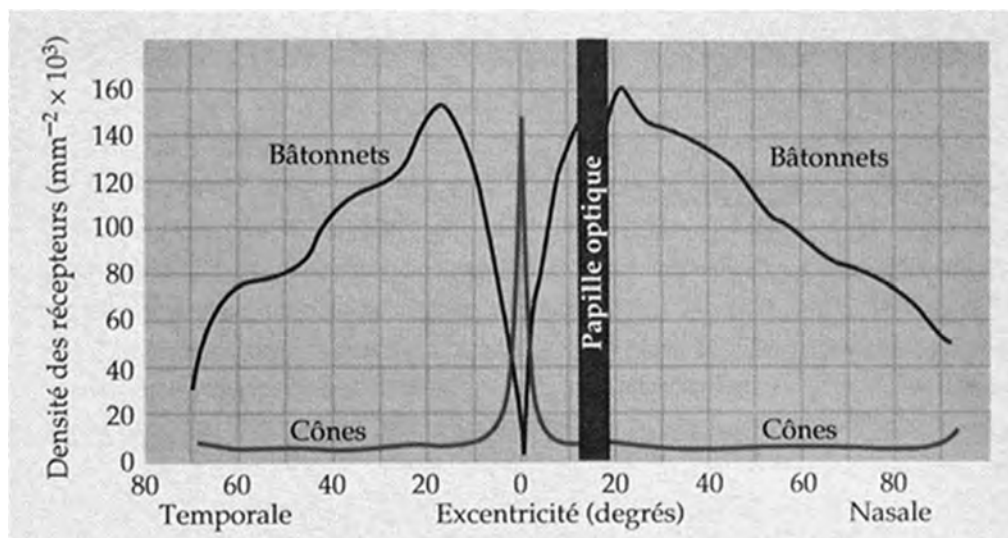
Question 1 : Décrire l'organisation neuroanatomique et fonctionnelle du cortex moteur (localisation, aires impliquées, rôle(s), voies, etc.). - (6 points)

Question 2 : En quoi l'imagerie fonctionnelle se distingue-t-elle de l'imagerie anatomique ? Sur quel principe biologique repose-t-elle ? Citez une technique d'imagerie fonctionnelle en précisant son fonctionnement, ainsi que ses principaux avantages et inconvénients. - (5 points)

Question 3 : Citez les principaux noyaux des ganglions de la base et décrivez leur rôle général dans la motricité volontaire. - (3 points)

Question 4 : Lors d'un départ en ascenseur, quelles structures vestibulaires sont activées et pourquoi ? - (3 points)

Question 5 : Que représente ce schéma et quelles indications pouvez-vous en tirer ? - (3 points)



CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 3
3B3 - Polyvalences 7, 8, 9

Date : Décembre 2025

Promotion : L2

Durée : 3 h

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie – même blanche -par sujet.

Le candidat traitera **obligatoirement les sujets correspondant au groupe auquel il appartient** sur des copies séparées et PRÉCISERA SUR LA COPIE SON GROUPE ET LES SUJETS TRAITÉS.

Non prise en compte de la copie pour les candidats qui ne traiteront pas les sujets correspondant à leur groupe.

Le groupe F a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Gymnastique, Forme.

Le groupe G a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Gymnastique, Athlétisme.

Le groupe H a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Combat, Gymnastique, Forme.

Le groupe I a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Danse/Cirque, Volley.

Le groupe J a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Danse/Cirque, Athlétisme.

Le groupe K a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Rugby, Badminton, Athlétisme.

Le groupe N a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Tennis, Gym, Forme.

Le groupe O a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Volley, Danse/Acro, Athlétisme.

1 copie par poly

ATHLETISME - Gr. G, J, K, O - 1h :

Sujet de A. Dury - Gr G :

Expliquez l'organisation des différents éléments d'une impulsion de saut en hauteur (10 pts) et de la finale d'un lancer de disque (10 pts).

Sujet de P. Gandrey - Gr J :

Derrière une grande diversité de forme se cache en athlétisme une unité fonctionnelle, laquelle ?

Vous illustrerez vos affirmations par des exemples concrets, les schématisations sont indispensables pour étayer votre propos.

Sujet de N. Binet - Gr K et O :

CONNAISSANCES - 5 PTS

1. Nombre de haies sur un 400 m ? (0,5 pt)
2. Citer les 6 variables (1,5 pt)
3. Définition de la pliométrie (1 pt)
4. Définition de l'élasticité (1 pt)
5. Expliquer la 3ème 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).

BADMINTON - S. Lelievre - Gr. K - 1h :

1. Quelles sont les différentes formes de travail en badminton ? Après les avoir décrites, que pouvez-vous dire sur les intérêts et inconvénients que peuvent revêtir chacune d'entre elles ?
2. A partir d'un schéma, indiquez les repères spatiaux par rapport au terrain que vous pourriez donner à votre élève lui permettant d'identifier la situation dans laquelle il se trouve (rapport de force) et l'intention qu'il doit avoir pour être efficace ? Vous donnerez toutes précisions utiles à la compréhension de ce schéma.

COMBAT - P. Benas - Gr. H - 1h :

1. Vous donnerez une définition des SDC en vous appuyant sur une comparaison aux autres activités duelles et aux autres activités de combat. Vous en donnerez les caractéristiques. (6 pts)
2. En quoi la prise d'informations est essentielle pour la prise de décision en sport de combat ? Vous montrerez comment évolue cette prise d'information avec l'expertise. Que proposeriez-vous pour permettre cet apprentissage ? Vous illustrerez dans l'activité de votre choix. (9 pts)
3. Quels sont les principales règles que vous mettriez en place pour assurer un combat sécuritaire tout en respectant la logique de domination en lutte ou en boxe française ? Vous justifierez votre choix. (5 pts)

DANSE/ARTS DU CIRQUE - E. Mingam/D. Tissier - Gr. I, J - 1h :

Danse : 30'

1. Quelles sont les caractéristiques techniques et esthétiques de la danse classique ? /1,5 pt
2. Pourquoi dit-on que la danse contemporaine est « polymorphe » ? /1 pt
3. Quelle est la citation de la danse de Martha Graham ? /1 pt
4. Quelle est la différence entre unisson, canon et cascade ? /1 pt
5. Quel rôle joue le spectateur ? /1 pt
6. Qu'est-ce que le centre de gravité ? Développez, illustrez. /1.5 pt
7. Quelle différence entre structuration métrique, interne et non métrique du temps ? /1,5 pt
8. Quels sont les quatre facteurs de l'énergie ? Illustrez. /1.5 pt

Arts du cirque : 30'

1. Quand et dans quel contexte est apparu le cirque contemporain en France ? / 2 pts
2. Quelles sont les principales consignes à donner à un enfant qui souhaite débiter la pratique du fil ? / 3 pts
3. Portés et acrobaties collectives : /5 points

Quels sont les principes de sécurité et les prérequis nécessaires pour pouvoir aborder ces apprentissages ?

Quels aménagements peuvent être mis en place pour faciliter l'apprentissage d'une colonne à deux ? Proposez 3 étapes.

DANSE/ACRO - E. Mingam/D. Tissier - Gr. O - 1h :

Danse : 30'

1. Quelles sont les caractéristiques techniques et esthétiques de la danse classique ? /1,5 pt
2. Pourquoi dit-on que la danse contemporaine est « polymorphe » ? /1 pt
3. Quelle est la définition de la danse de Martha Graham ? /1 pt
4. Quelle est la différence entre unisson, canon et cascade ? /1 pt
5. Quel rôle joue le spectateur ? /1 pt
6. Qu'est-ce que le centre de gravité ? Développez, illustrez. /1.5 pt
7. Quelle différence entre structuration métrique, interne et non métrique du temps ? /1,5 pt
8. Quels sont les quatre facteurs de l'énergie ? Illustrez. /1.5 pt

Acro : 30'

1. Historique de l'Acrosport (15 lignes max) /3 pts
2. Donnez des exemples de Sécurité PASSIVE et ACTIVE en Acrosport. /2pts
3. Proposez à partir de la figure ci-dessous 4 autres figures dynamiques proches en faisant varier différents paramètres que vous justifierez. /5 pts

FORME - V. Defosse - Gr. F

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.

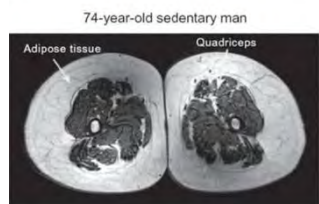
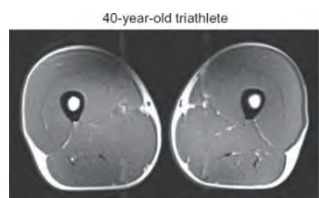
Citez 5 conduites typiques du débutant en Step. Donnez en parallèle les critères de réalisation en expliquant les raisons de ces corrections.

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

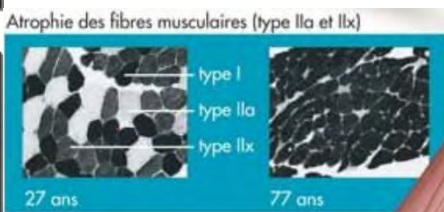
Classez les pas suivants dans les différentes familles en Step en différenciant chacun des 7 mécanismes :

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

FORME - P. Gandrey - Gr. H, N



1. Nommez le phénomène mis en évidence dans les documents et expliquez-en le mécanisme. (5 points)
2. En vous appuyant sur les documents fournis, sur vos connaissances ainsi que les articles supports du cours, expliquez les recommandations que vous pouvez donner afin de minimiser ce phénomène. (5 points)
3. Vous développerez enfin un argumentaire des avantages pour la santé à lutter contre le phénomène évoqué. (10 points)



GYM - S. Dufraigne - J. Caton Gr. F, G, H, N - 1h

Merci de préciser votre groupe et l'enseignant de vos TD.

Analyse du salto avant :

1. Définition de l'élément (1 point)
2. Citez les combinaisons d'actions motrices essentielles (2 points)
3. Prérequis nécessaires pour aborder l'apprentissage (1 point)
4. Analyse mécanique : quels sont les déterminants de la hauteur et de la rotation = explications à l'aide de 2 schémas (7 points)
5. Décrivez des conduites typiques du débutant (3 max) (3 points)
6. Proposez une démarche d'apprentissage (5 ateliers) (5 points)
7. Evolutions envisagées (1 point)

NATATION - A. Louazel - Gr. G, J - 1h :**Sujet Groupe G**

1. Vous présenterez l'évolution technique historique de la nage de votre choix en expliquant en quoi celle-ci a contribué à l'évolution des records. Vous justifierez vos réponses en manipulant les concepts clés explicatifs de la performance en natation. (10 points)
2. Après avoir présenté rapidement une situation vécue en TP sur la nage de votre choix, vous expliquerez sur quelles connaissances techniques et théoriques l'enseignant s'est-il appuyé pour la construire. (10 points)

Sujet Groupe J

Vous définirez et expliquerez les applications pédagogiques aux concepts ou notions suivantes :

- La loi des carrés (4 points)
- $P = M \times A$ (4 points)
- ASSN (4 points)
- Corps flottant (4 points)
- Portance (4 points)

NATATION - E. Cormery - Gr. F, I - 1h :

En utilisant la formule $R = KSV^2$, expliquez comment les résistances influencent la performance du nageur. Vous analyserez le rôle de chaque variable (K, S et V), et vous montrerez comment un nageur peut agir sur ces paramètres pour réduire la résistance à l'avancement.

RUGBY - P. Debarbieux - Gr. K - 1h :

1. Expliquer, à partir d'une analyse du règlement, pourquoi le combat et le corps à corps sont autorisés en Rugby. (4 pts)
2. Expliquer, en parlant notamment de l'apprentissage de 'postures', comment vous cherchez à « préserver l'intégrité physique des élèves en les dotant de moyens techniques et tactiques permettant la maîtrise des risques ». (6 pts)
3. Expliquer ce qu'est la cellule de vie du ballon, et ce que cette organisation va faire évoluer dans le jeu en attaque et en défense. (4 pts)
4. Expliquer à l'aide d'exemples de situations, comment faire progresser vos élèves dans la mise en place du jeu déployé. (6 pts)

TENNIS - F. Ousset - Gr. N - 1h :

Quelles sont les caractéristiques essentielles d'un sport d'opposition présentes dans le tennis ? (7 pts)

Comment la modification du règlement permet-elle de préserver l'intégrité tactique du jeu tout en la rendant accessible à différents niveaux de pratique ? Donnez des exemples concrets. (13 pts)

VOLLEY - N. Charpin - Gr. I - 1h :

Après avoir donné une définition de l'activité, sa logique interne, ses problèmes fondamentaux, vous donnerez trois exemples de conduite typique du débutant.

Après avoir fait l'analyse technique complète de l'attaque smashée, vous préciserez quelles sont les intentions de l'attaque en volley ball, et quelles sont les principales ressources sollicitées.

Donner cinq différences entre le volleyball indoor et le beach volley.

VOLLEY - F. Morel - Gr. O - 1h :

1. Quelles sont pour vous les règles « essentielles » pour pratiquer le volley ball au niveau loisir ? Expliquez vos choix au regard de la logique interne de l'activité. (4 points)
2. Définissez les différentes techniques d'intervention sur le ballon. Au regard de ces actions sur la balle, quelles difficultés avez-vous rencontré ? Comment pouvez-vous progresser ? (6 points)
3. Quelles sont les différentes procédures d'entraînement ? Illustrez 2 procédures d'entraînement à partir de votre expérience vécue en TP. (10 points)

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

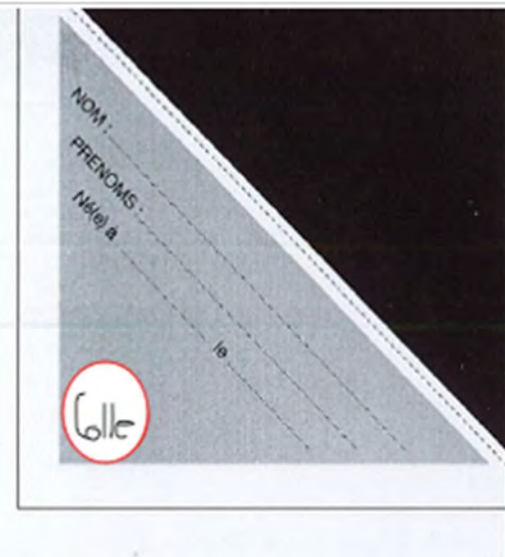
SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

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



3B4A – Anglais – 1h – Sujet de F Bruchon – Décembre 2025

Compréhension orale : 8 points – 3 écoutes du document sonore

Dans l'enregistrement, Kacie, nutritionniste et diététicienne à l' Ohio State Medical Center nous parle de nutrition et performance sportive.

I/ Complétez les espaces du script avec les **mots exacts** entendus au début de l'enregistrement.

For athletes and active individuals, there's no _____ or supplement for . Good nutrition is key for _____ and athletic performance, improved recovery from exercise, preventing early fatigue and _____ and achieving the best results from your . Nutrition is just as important as physical training for athletes and for active individuals, however, it is important to remember that _____ is going to work for everyone.

II/ Choisissez l'affirmation correcte en vous basant sur les propos de Kacie.

Concernant l'apport en protéines, qu'est-ce qui est spécifiquement mentionné comme étant pertinent, à la fois pour les athlètes d'endurance et de force ?

- A. L'équilibre précis entre les acides aminés essentiels et non essentiels.
- B. L'ingestion suffisante et la synchronisation (timing) de cette ingestion.
- C. La nécessité de prendre des protéines avant chaque session d'entraînement.
- D. Le fait que les protéines animales sont supérieures aux protéines végétales pour la masse maigre.

Quelle recommandation le locuteur donne-t-il spécifiquement pour l'hydratation pendant l'exercice ?

- A. Consommer exclusivement de l'eau, car les boissons pour sportifs contiennent trop de sucre.
- B. Boire un grand volume de liquide toutes les heures.
- C. Boire de l'eau ou des boissons pour sportifs à intervalles de 10 à 20 minutes.
- D. Attendre la sensation de soif pour garantir une absorption optimale.

*Parmi les affirmations suivantes concernant les glucides, laquelle n'est **PAS** mentionnée dans l'enregistrement ?*

- A. Ils devraient provenir de céréales peu transformées, de fruits et de féculents.
- B. Ils sont principalement sollicités par les athlètes d'endurance pour l'énergie à long terme.
- C. Ils fournissent l'énergie nécessaire aux efforts brefs et rapides comme le sprint.
- D. La nécessité de calculer la charge glycémique pour éviter les pics d'insuline.

III/ Que dit Kacie sur la déshydratation ? soyez précis dans votre réponse.

Ecrivez le numéro de téléphone cité à la fin

A quoi sert-il ?

Communicative competence : 12 points

IV/ Traduisez les questions suivantes en anglais. (4,5 pts)

Quel site historique a accueilli la finale olympique de basket-ball ?

Quel nageur français était le grand favori pour remporter plusieurs médailles d'or et a été à la hauteur des attentes ?

Quel pays a remporté la candidature pour accueillir les Jeux Olympiques de 2028 ?

V/ Motto of the Olympics in English and in Latin: (1 pt)

Slogan of the 2024 Olympics in English : (0,5 pt)

VI/ Expliquez en anglais l'étude menée par l'équipe du King's College London sur les jumeaux Ross et Hugo. Votre réponse doit être rédigée en phrases complètes et détailler clairement les aspects suivants, essentiels à la compréhension de l'expérience : (6 pts)

1. **Protocol (Protocole)**

2. **Objective (But)** : Indiquez le but scientifique de l'expérience.

3. **Key Findings (Résultats)** :

4. **Crucial Context (Autres éléments importants)** : Incluez tout autre élément clé (ex : rôle du microbiote, impact sur les marqueurs métaboliques) indispensable pour la compréhension complète de l'étude.

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

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

NOM :
PRENOMS :
N° de la
10



2B2D ANATOMIE L2 – J. Gaveau et J. Sordet – 1h – Mai 2026

Dans la grille de réponses, noircissez entièrement les cercles correspondant aux réponses que vous jugez correctes, à l'aide d'un stylo noir ou bleu. La correction étant automatisée, vous ne devez pas raturer votre feuille. En cas d'erreur, demandez une nouvelle feuille.

Pour chaque question, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes. Une question est considérée comme juste uniquement si toutes les bonnes réponses sont cochées et qu'aucune réponse fausse n'est cochée. Dans tous les autres cas, la réponse est considérée comme fausse. Il n'y a pas de point négatif si vous commettez plusieurs fautes dans une même question.

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	☐	☐	☐	☐
					A B C D E						A B C D E						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. A partir de la position anatomique de référence, le grand pectoral

- a) Participe à la rotation externe de l'épaule
- b) Joue un rôle important lors de l'extension de l'épaule
- c) Joue un rôle important lors de l'adduction de l'épaule
- d) Est impliqué lorsque l'on fait du développé couché

2. Lors de la phase de montée d'une traction à la barre fixe (Image 1)

- a) Il y a une action d'extension de l'épaule et de flexion du coude
- b) Il y a une action de flexion de l'épaule et d'extension du coude
- c) La scapula s'abaisse
- d) La scapula s'élève

1



3. A partir de la position anatomique de référence, le deltoïde

- a) Joue un rôle majeur dans l'abduction de l'épaule
- b) Antérieur permet la flexion et la rotation interne de l'épaule
- c) Postérieur permet l'extension et la rotation externe de l'épaule
- d) S'insère sur la colonne vertébrale

4. Lors de la phase finale de propulsion du lancer du poids (position finale illustrée par l'image 2), quels muscles sont particulièrement moteurs ?

- a) Le grand pectoral
- b) Le triceps brachial
- c) Le biceps brachial
- d) Le brachial

2



5. A partir de la position anatomique de référence, le dentelé antérieur

- a) Participe à l'élévation de la scapula
- b) Participe à la fixation de la scapula
- c) Participe à l'adduction de la scapula
- d) Participe à la sonnette externe

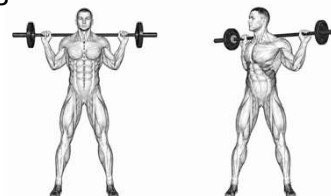
6. Les mouvements de la scapula sont

- a) L'abduction et l'adduction
- b) La rétropulsion et l'antépulsion
- c) L'élévation et l'abaissement
- d) La sonnette interne et la sonnette externe

7. Lors de ce mouvement de rotation du buste avec barre (Image 3)

- a) Il y a une action d'inclinaison latérale du tronc
- b) Le carré des lombes est moteur
- c) Les obliques internes du côté homolatéral à la rotation sont impliqués
- d) Les obliques externes du côté controlatéral à la rotation sont impliqués

3



8. Lors de la phase propulsive du papillon (bras sous l'eau), quels muscles sont particulièrement moteurs dans la production du mouvement des membres supérieurs jusqu'à la position finale illustrée par l'image 4 ?

- a) Le grand rond
- b) Le deltoïde antérieur
- c) Le supra-épineux
- d) Le grand dorsal

4



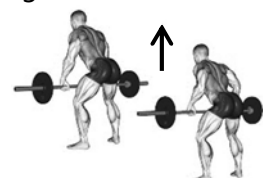
9. A partir de la position anatomique de référence, le trapèze

- a) Inférieur permet l'élévation de la scapula
- b) Moyen permet l'adduction de la scapula
- c) Supérieur permet l'abaissement de la scapula
- d) Moyen permet l'abduction de la scapula

10. Lors de ce mouvement de tirage à la barre (Image 5)

- a) Il y a une action d'extension de l'épaule
- b) Il y a une action de flexion de l'épaule
- c) Il y a une action d'adduction de la scapula
- d) Il y a une action de flexion du coude

5



11. A partir de la position anatomique de référence, le supra-épineux

- a) Fait partie des muscles de la coiffe des rotateurs
- b) Prend son origine sur la scapula
- c) Participe à l'extension de l'épaule
- d) Participe à l'abduction de l'épaule

12. Lors de l'exécution d'un crochet du bras arrière (position finale illustrée par l'image 6), quels muscles sont moteurs dans la production de la frappe ?

- a) Le grand pectoral
- b) Le deltoïde antérieur
- c) L'infra-épineux
- d) Les obliques internes et externes

6



13. Les muscles impliqués dans ce mouvement de tirage horizontal avec haltère (Image 7) sont

- a) Le trapèze
- b) Le deltoïde antérieur
- c) Le grand rond
- d) Le chef médial du triceps brachial

7



14. En aviron, après le tirage, le rameur tend à nouveau les bras vers l'avant pour ramener les rames vers l'arrière (rames hors de l'eau). Quels muscles sont moteurs de ce mouvement de retour des bras jusqu'à la position finale illustrée par l'image 8 ?

- a) Le deltoïde antérieur
- b) Le brachial
- c) Le grand pectoral
- d) Le grand dorsal

8



15. A partir de la position anatomique de référence, concernant les muscles du poignet

- a) Le long palmaire participe à la flexion dorsale
- b) Le long extenseur radial du carpe participe à la flexion dorsale et à l'inclinaison radiale
- c) Le court extenseur radial du carpe participe à la flexion dorsale et à l'inclinaison ulnaire
- d) L'extenseur ulnaire du carpe participe à la flexion dorsale et à l'inclinaison ulnaire

16. A partir de la position anatomique de référence, les muscles moteurs de la flexion (antépulsion) de l'épaule sont

- a) Le deltoïde postérieur
- b) Le coraco-brachial
- c) Le grand dorsal
- d) Le grand pectoral

17. Lors de ce mouvement de tirage à la poulie haute avec une poignée (Image 9)

- a) Il y a une action de flexion du coude et d'extension de l'épaule
- b) Il y a une action d'extension du coude et de flexion de l'épaule
- c) Le chef latéral du triceps brachial est impliqué
- d) Le grand dorsal et le grand rond sont impliqués

9



18. Le triceps brachial

- a) Prend son origine sur l'humérus et l'ulna
- b) Prend son origine sur la scapula et l'humérus
- c) Participe à l'extension de l'épaule
- d) Participe à l'extension du coude

19. Lors de la phase de poussée d'une pompe (Image 10)

- a) Il y a une action d'extension du coude
- b) Il y a une action d'abduction de l'épaule
- c) Le triceps brachial et l'anconé sont impliqués
- d) Le deltoïde antérieur et le grand pectoral sont impliqués

10



20. A partir de la position anatomique de référence, les muscles permettant la rotation interne de l'épaule sont

- a) Le grand pectoral
- b) Le subscapulaire
- c) L'infra-épineux
- d) Le petit rond

21. Concernant les différents plans

- a) Le plan sagittal sépare le corps en partie supérieure et inférieure
- b) Le plan frontal sépare le corps en partie antérieure et postérieure
- c) Les mouvements de rotation s'observent le mieux dans le plan transversal
- d) Les mouvements de flexion et d'extension s'observent le mieux dans le plan frontal

22. Les muscles moteurs dans ce mouvement de pull-over avec haltère (Image 11) sont

- a) Le grand dorsal
- b) Le deltoïde postérieur
- c) Le grand pectoral
- d) Le deltoïde antérieur

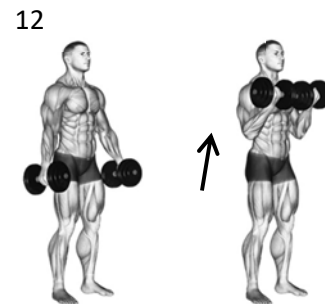


23. A partir de la position anatomique de référence, le grand rhomboïde

- a) Participe à l'abduction de la scapula
- b) Participe à la fixation de la scapula
- c) Participe à la sonnette interne
- d) Participe à la sonnette externe

24. Lors de ce mouvement de biceps curl (Image 12)

- a) Il y a une action de flexion du coude
- b) Il y a une action de pronation de l'avant-bras
- c) Il y a une action d'antépulsion de l'épaule
- d) Le brachial est impliqué

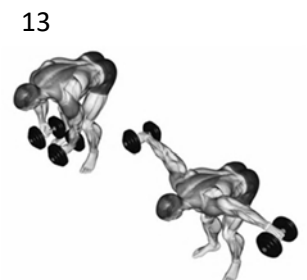


25. Le grand dorsal

- a) Participe à l'extension de l'épaule
- b) Participe à la rotation interne de l'épaule
- c) Participe à l'abduction de l'épaule
- d) Participe à l'inclinaison latérale du tronc lorsque le membre supérieur est fixé

26. Lors de ce mouvement d'élévation latérale avec buste penché en avant (Image 13)

- a) Le muscle infra-épineux (infraspinatus) est impliqué
- b) Il y a une action d'adduction de la scapula
- c) Le grand pectoral est impliqué
- d) Le deltoïde est impliqué



27. Lors de la phase de frappe du service au tennis (à partir de la position initiale de l'Image 14), quels muscles participent de façon importante à l'accélération du membre supérieur jusqu'à l'impact balle-raquette ?

- a) Le grand pectoral
- b) Le brachial
- c) L'infra-épineux
- d) Le triceps brachial



28. A partir de la position anatomique de référence, le grand rond

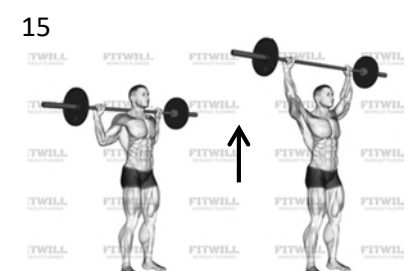
- a) Réalise des actions identiques à celles du grand pectoral
- b) Réalise des actions identiques à celles du grand dorsal
- c) Participe à l'abduction de l'épaule
- d) Participe à la flexion de l'épaule

29. A partir de la position anatomique de référence, les muscles permettant la rotation externe de l'épaule sont

- a) Le deltoïde postérieur
- b) Le grand dorsal
- c) Le grand rond
- d) Le petit rond

30. Lors de ce mouvement de développé derrière la nuque à la barre (Image 15)

- a) Il y a une action d'extension de l'épaule
- b) Il y a une action d'abduction de l'épaule
- c) Le supra-épineux est impliqué
- d) Le triceps brachial est impliqué



DATE DE L'ÉPREUVE : _____
 ÉPREUVE DE : _____
 SUJET DE M./M^{ME} : _____
 ANNÉE D'ÉTUDE : _____
 SESSION ANNÉE : _____
 N° ÉTUDIANT :

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

NOM : _____
 PRENOMS : _____
 N°étal A : _____

Q-4
10

L2 - 2025-2026 Préparation suivi de stage associatif - L'association
Session 1 – NOV 2025

22 QUESTIONS Sous FORME DE QUIZZ ET 4 QUESTIONS OUVERTES (voir à la fin)

Recommandations importantes pour répondre aux 22 questions :

- Les réponses doivent être reportées sur les lignes 1 à 22 et en aucun cas sur les autres lignes. (pas sur le rectangle Student ID)
- Pour une ou plusieurs réponses, bien colorier toute.s la ou les pastilles choisies sans dépasser le cercle et ne pas, avec du correcteur blanc, effacer des cercles ou les altérer. (sinon, il faut reconstituer le cercle)

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	☐	☐	☐	☐	☐
						A B C D E					A B C D E					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. Combien d'associations sont actives en FRANCE ?

A. 55 000 B. 160 000 C. 650 000 D. 1 million E. 1.3 millions

2. Quelles sont les origines, en termes d'organisation, des associations d'individus ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les clubs de sports
- B. Les regroupements d'ouvriers égyptiens (chantier des pyramides)
- C. Les syndicats professionnels au début du XXème siècle
- D. Au début du deuxième millénaire, regroupements de professionnels, « associations » religieuses
- E. Les regroupements de communes

3. Quelles sont les dispositions de la Loi CHAPELIER qui date de 1791 ?

- A. Elle met en place les syndicats d'ouvriers et d'artisans
- B. Elle interdit le retour de la Monarchie après la révolution de 1789
- C. Elle favorise le développement des regroupements sportifs
- D. Elle interdit le regroupement de personnes - interdisant la création d'associations
- E. Elle offre la liberté au peuple de choisir les dirigeants de regroupements associatifs

4. Quel homme politique français a porté les projets de loi pour créer au final la "Loi 1901" ?

- A. Pierre Louis ROUSSEAU
- B. Jean-Jacques ROUSSEAU
- C. Pierre Marie René WALDECK ROUSSEAU
- D. Pierre Jean René WEINECK ROUSSEAU
- E. Jean René Pierre WALNECK ROUSSEAU

5. Combien de temps a mis l'homme politique porteur de la loi 1901, à faire voter positivement cette loi ?

- A. 1 an B. 2 ans C. 20 ans D. 30 ans E. 32 ans

6. Les associations ont été créées dans la France entière grâce :

- A. à la Loi de 1901
- B. aux Lois 1871 et 1901
- C. à la Loi de 1791
- D. aux Lois 1896 et 1904
- E. aux Lois 1901 et 1908

7. Quels sont les mots manquants, concernant la définition d'une association ?

Qu'est-ce qu'une association ?

Une association est un _____ de _____ réunies autour
d'un _____ ou _____ des activités, dans un but autre que _____

- A. Rassemblement / bénévoles volontaires / projet / organisant / de faire des bénéfices
- B. ensemble / personnes passionnées / loisir commun / créant / de créer des activités lucratives
- C. groupement / personnes / objectif / promouvant / d'en tirer un profit personnel
- D. Groupement / personnes volontaires / un projet commun / partageant / de partager des bénéfices
- E. structure juridique / personnes physiques / objectif commun / organisant / de partager des profits

8. L'association pour exister doit se déclarer auprès d'un bureau de l'Etat, comment s'appelle-t-il exactement ?

- A. Jeunesse et Sports
- B. La Préfecture
- C. La greffe des associations
- D. La Commune du siège de l'association
- E. Le greffe des associations

9. Pour exister une association doit transmettre des documents à l'Etat, quels sont-ils ? (de 2 à 4 réponses)

- A. La liste des fondateurs / Le Budget / Les statuts / Le PV du BD
- B. Le PV de l'AG constituante / Les statuts / La liste des dirigeants / le Budget prévisionnel
- C. Le PV de l'AG constituante / Les statuts / La liste des dirigeants
- D. Le PV de l'AG constituante / Les statuts / La liste des licenciés / le Compte de Résultat
- E. La liste des fondateurs / La liste des activités de l'asso / Le PV de l'AG / Le budget

10. Parmi les documents de l'association, identifiez les documents indispensables à l'existence de l'association : (de 2 à 4 réponses)

- A. Le règlement intérieur
- B. Les Statuts
- C. La Charte
- D. Le PV de l'AG
- E. Le compte de résultat

11. Pourquoi ne mentionne-t-on pas d'informations précises (comme le tarif des licences) dans les statuts d'une association ?

- A. Parce que ça ne se fait pas
- B. Parce que parfois les tarifs des licences ne changent pas
- C. Parce que La loi 1901 ne le demande pas
- D. "Parce qu'il faudrait organiser une assemblée générale extraordinaire tous les ans
- E. Parce que ce sont des informations privées

12. Que veut dire le but non lucratif ? (2 à 4 réponses possibles)

- A. L'association ne peut pas faire de bénéfices
- B. L'association peut faire un résultat positif
- C. Les adhérents ne peuvent pas s'attribuer des montants financiers ou des objets à la fin de saison
- D. L'association peut profiter du résultat excédentaire pour attribuer une voiture de fonction au président pour l'année suivante
- E. L'association ne peut pas attribuer 100€ de carburant tous les mois au président

13. Quels sont les versements ou cadeaux qu'un dirigeant peut recevoir dans une association, qui ne représenterait pas un partage de profits ?

- A. Versement forfaitaire de 50€ par mois pour frais téléphoniques
- B. Frais réels de péages et carburant pour transport d'équipes
- C. Un cadeau à l'AG (une bouteille, un bouquet de fleurs)
- D. Chèque restaurant-bénévoles
- E. Frais de déjeuners forfaitaires (1 par semaine)

14. Qu'est-ce qu'une association peut prendre en charge pour faciliter l'intégration et la fidélisation des licenciés ? Ce qui ne représenterait pas un partage de bénéfices. (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Les goûters des joueurs
- B. Offrir la Licence-cotisations aux enfants des dirigeants
- C. Offrir le kit complet des textiles aux équipes séniors
- D. Réduire de 20€ le tarif des nouvelles licenciées
- E. Rembourser les frais de formation des joueurs.euse.s qui suivent des formations d'arbitres

15. L'association doit respecter, pour son bon fonctionnement, un certain nombre de critères. Identifiez-les : (de 2 à 4 réponses)

- A. La parité Hommes/ Femmes au conseil d'administration
- B. La transparence de gestion
- C. La non réalisation de bénéfices
- D. Le fonctionnement démocratique
- E. Les non discriminations

16. Quelles mesures a institué la Loi du 27 janvier 2017 relative à l'égalité et la citoyenneté, concernant les associations ? (de 2 à 4 réponses)

- A. La capacité d'être président de plusieurs associations
- B. La possibilité aux personnes hors communauté européenne d'être élues dans les associations françaises
- C. La capacité aux personnes de plus de 16 ans et moins de 18 ans d'être président d'une association
- D. La capacité d'installer deux président(e)s des co-président(e)s à la tête d'une association
- E. La possibilité aux moins de 16 ans d'être dirigeant d'association avec accord des parents

17. Quels sont, aujourd'hui, les différents membres qui peuvent composer une association ? (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Les membres actifs
- B. Les membres d'honneur
- C. Les membres supérieurs
- D. Les membres de droit
- E. Les membres bienfaiteurs

18. Qu'est-ce que le quorum pour une association ?

- A. C'est le nombre de votants
- B. C'est le nombre minimum de personnes présentes à l'AG
- C. C'est le nombre de personnes présentes au conseil d'administration
- D. C'est le nombre minimum d'adhérents présents à l'AG
- E. C'est le nombre minimum d'adhérents présents ou représentés à l'AG

19. Quels sont, parmi ces propositions, les organismes qui proposent des services non marchands ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les entreprises
- B. Les associations
- C. Les clubs pros
- D. Les collectivités territoriales
- E. Les services de l'Etat

20. A quoi sert le compte de résultat dans une association ? (de 2 à 4 réponses)

- A. A identifier précisément les dépenses et recettes de l'association sur l'année écoulée
- B. A réaliser le bilan de tous les objectifs sportifs de l'association
- C. A connaître précisément les montants des réserves financières de l'association
- D. A identifier les différences financières précises entre le prévisionnel et le réalisé
- E. A réaliser un bilan annuel précis au niveau matériel, sportif et financier

21. Quels sont les financements publics potentiels d'une association ? (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. La commune
- B. Des dons réalisés par le public lors d'un match
- C. Une société de travaux publics
- D. Le Conseil Régional
- E. Le Ministère des Sports

22. Qui peut convoquer l'assemblée générale d'une assemblée générale de club ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Seulement le/la président.e
- B. Le Préfet
- C. Précisé dans les statuts, une proportion d'adhérents (ex 66%)
- D. Le directeur sportif du club
- E. Le/la président.e

QUESTIONS OUVERTES :

Q 1 – Quelles différences faites-vous entre les associations dites de Droit Commun et les Associations d'intérêt Général ?

Listez des actions dans une association sportive qui seraient d'intérêt général et qui ne le seraient pas.

Q 2 – Qu'appelle-t-on la gouvernance d'une association ? Comment se nomment ces instances (regroupement de personnes hiérarchisés) ?

Quels seraient les noms et les activités des commissions ?

Vous ne décrivez pas à l'économie « genre » : la Commission événement s'occupe des événements (LOL)

Faites un tableau avec **minimum** 6 commissions !!!

Q 3 – Listez les 7, voire 8 mentions importantes (de A à H dans le cours) des statuts d'une association. Présentez succinctement les contenus de ces articles.

Q 4 - Quelles sont les différentes ressources financières d'une association sportive ? **en tableau.**

Uniquement les ressources financières !!! je ne demande pas les ressources matérielles ou humaines.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B3 – Pratique et Approches Techniques et Didactiques des APSA
Polyvalences 10 - 11 - 12

Date : mai 2026

Promotion : L2

Durée : 3 h

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

Le candidat traitera **obligatoirement les sujets correspondant au groupe auquel il appartient** sur des copies séparées et **PRÉCISERA SUR LA COPIE SON GROUPE** et les sujets traités.

Non prise en compte de la copie pour les candidats qui ne traiteront pas les sujets correspondant à leur groupe.

Le groupe F a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Combat, Danse/Acro, Athlé.

Le groupe G a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Combat, Gym/Acro, Forme.

Le groupe H a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Foot, Athlé.

Le groupe I a 3 heures pour traiter les deux sujets suivants : Badminton, Gym/Acro, Athlé.

Le groupe J a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Badminton, Gym/Acro, Hand.

Le groupe K a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Gym/Acro, Danse/Cirque.

Le groupe N a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Combat, Athlé.

Le groupe O a 3 heures pour traiter les trois sujets suivants : Natation, Gym/Acro, Tennis

ATHLÉTISME

A Dury – Groupe F :

Expliquez comment le sauteur en hauteur dévie la trajectoire du centre de gravité en perdant le moins de vitesse possible. (10 pts)

Expliquez pourquoi la catapulte ou le fouet sont des images illustrant la finale d'un lanceur. (10 pts)

P. Gandrey – Groupe H :

Comparez les impulsions du sauteur en hauteur et du lanceur de disque de niveau expert. (15 points)

Donnez un exemple pour l'initiation au saut en hauteur et un exemple pour l'initiation au lancer de disque d'aménagement pédagogique. Vous justifierez ces derniers. (5 points)

N. Binet – Groupe I

Connaissances/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 fondamentale 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.

N. Binet - Groupe N :

Connaissances/5pts

1. Définition de la pliométrie (1 pt)
2. Record du monde du saut en hauteur féminin (1pt)
3. Poids des engins en disque (1pt)
4. Citer un intérêt du saut en Fosbury (1pt)
5. Vitesse du lâcher en disque (1pt)

Comparaison/10 pts

En vous appuyant sur les principes communs d'efficacité athlétique comparer les impulsions du sauteur en hauteur et du lanceur de disque chez l'expert.

Illustration/5pts

En lancer de disque ou en saut en hauteur expliquer et donner des indicateurs de la conduite du débutant au regard du rôle du membre libre.

BADMINTON – S. Lelievre – Groupes I, J

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/ Pourquoi est-il indispensable d'optimiser la notion de centre de jeu? Comment peut-on faire ?

3/ Quels critères de réalisation pour la frappe avec rotation centrale ?

COMBAT – P. Benas – Groupes F, G, N

1- Qu'est-ce qu'un sport de combat ? Quelles en sont les caractéristiques par rapport aux autres APSA ? Que retenez-vous de ces SDC pour les faire pratiquer avec des jeunes débutants ? Vous justifierez vos réponses. (6 pts)

2- La notion de technico tactique en SDC. (/8pts)

Après l'avoir définie et avoir préciser son rôle, vous en donnerez les différents aspects (de manière précise) qui permettent au combattant de décider et d'agir. Vous illustrerez la notion dans une activité au choix (lutte ou boxe française-SBF) en précisant notamment les éléments techniques (expliquer une forme de corps au choix en lutte ou les principaux coups en SBF).

3 - Les ressources informationnelles. (/6 pts)

3a- Après les avoir définies précisément, vous expliquerez comment elles sont mobilisées sur l'activité de votre choix (Lutte ou SBF).

3b- En quoi et comment sont-elles en relation avec le technico tactique ?

3c- Comment développeriez-vous ces ressources (en lien avec le choix de l'activité choisie précédemment)?

DANSE/ACROSPORT – Groupe F 1 seule copie

DANSE-ACRO – E. Mingam – 30 mn

1/ Quelles sont les 3 dimensions des arts corporels ou arts du mouvement ? Illustrez. / 5 pts

2/ Expliquez et illustrez la notion de « jeu sur les paramètres du mouvement ». / 5 pts

ACROSPORT – D. Tissier – 30 mn

- Quelles sont les différences entre MANIPULATION-AIDE-PARADE. /2pts
- Expliquez en quoi le ratio porteur- voltigeur est un paramètre de complexification pour une pyramide. /2pts
- Quels sont les principes de sécurité et les prérequis nécessaires pour pouvoir aborder les portés acrobatiques ? /3pts
- Proposez et schématisez 3 portés autour de la thématique : Voltigeur à l'horizontal.
- Justifiez l'évolution des paramètres. /3pts

DANSE/ARTS DU CIRQUE – Groupe K 1 seule copie

DANSE – E. Mingam – 30 mn

1. Qu'est-ce que la danse ? (définition, citation) /2
2. Qu'apporte la Renaissance à la danse ? /1
3. Quelles sont les caractéristiques de la danse contemporaine ? /1
4. Quels sont les trois rôles en danse ? Développez /1.5
5. Définition de l'appui en danse /1
6. Différence entre chute et descente au sol ? /1
7. Quelles sont les composantes du mouvement dansé ? Développez /2
8. Qu'entend-on par « monde sonore » ? /0.5

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 sécurité important 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

FOOTBALL – F. Taiana – Groupe H

1. Citez la règle du hors-jeu (4 points)
2. Le démarquage en football. Expliquez. (8 points)
3. Proposez une situation pédagogique sur ce thème adaptée à un groupe de débutants (es). (8 points)

FORME – D. Annocque – Groupe G

1- Classez les pas suivants dans les différentes familles en Step en différenciant chacun des 7 mécanismes (9 points)

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

2- Que signifie BPM ? A quel BPM travaille-t-on en Step ? (1 point)

3- Dans le Thème d'Entrainement « Effort modéré et prolongé » les facteurs de complexification et les effets chorégraphiques augmentent le niveau de difficulté technique. Quels sont-ils ? Illustrez (4 points)

4- Qu'est-ce qu'une chorégraphie symétrique et quels sont ses avantages ? (2 points)

5- Citez 6 conduites du débutant en Step. Donnez en parallèle les critères de réalisation en expliquant les raisons de ces corrections. (4 points)

GYM/ACCRO- J. Caton – Groupes I, K / S. Dufraigne – Groupes G, J, O

- Proposez une séquence rythmiquement liée de 3 éléments comportant une roulade avant. 1 pt
- Proposez une séquence rythmiquement liée de 3 éléments comportant un aménagement matériel. 1pt
- Expliquez la construction de la note en UNSS gymnastique. 4pts
- Décrivez 3 situations d'apprentissages progressives pour le flip arrière au sol. 9 pts
- Détaillez l'aide pour le saut de mains au sol. 3pts
- Quelles sont les conduites typiques rencontrées lors de l'apprentissage du salto arrière ? 2pts

HANDBALL – P. Kowalik – Groupe J

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 ?

Q5 (4 points)

Dans son article, François Rongeo suggère une évolution des « conceptions de l'activité technique au Handball ». Donnez deux exemples tirés de l'article pour illustrer de sa conception.

NATATION – D. Mager – Groupe H, K

Groupe H

Q1 : 10 points : Hydrostatique

Quelles sont les forces qui agissent sur un corps statique dans l'eau ? Schéma obligatoire avec les vecteurs soigneusement tracés.

Quel facteur vous semble le plus déterminant pour la flottaison ? Peut-on facilement modifier sa flottabilité ?

Q2 : 10 points : Conserver la **quantité de mouvement** du corps du nageur en déplacement dans l'eau

Que cela signifie-t-il ?

Dans quel but ?

Comment s'y prend-on ?

Cela est-il plus facile dans certaine nage ?

Groupe K

Q1 :

Qu'est-ce que le **rendement** d'une nage ?

Formule obligatoire plutôt qu'un long discours !



Donnez 2 nages : l'une avec un bon rendement, l'autre avec un mauvais.

Expliquez comment vous pouvez mesurer le rendement ! (ou avoir une idée de sa valeur)

Expliquez le pourquoi des différences de rendement entre les 2 nages choisies !

Q2 :

Conserver la **quantité de mouvement** du corps du nageur en déplacement dans l'eau

Que cela signifie-t-il ?

Dans quel but ?

Comment s'y prend-on ?

Cela est-il plus facile dans certaine nage ?

NATATION – A. Louazel – Groupe N

1/ Après avoir rapidement présenté une situation d'apprentissage vécue en dos et en papillon, vous expliquerez les fondements théoriques qui ont été à l'origine de la proposition de ces situations (10 points)

2/ A partir de l'histoire de l'évolution technique du crawl vous expliquerez en quoi ces évolutions ont contribué à la progression des performances (6 points)

3/ Quels sont les savoirs transversaux liés à la respiration quelles que soient les nages ? (4 points)

NATATION – E. Cormery – Groupe O

Question 1 : (10 points) Expliquez les différences entre un écoulement laminaire et un écoulement turbulent autour du corps du nageur.

Vous détaillerez :

- les caractéristiques de chaque type d'écoulement
- les conditions favorisant leur apparition (vitesse, forme du corps, rugosité)
- leurs effets sur les forces de traînée en natation

Question 2 : (10 points) Par quels mécanismes informationnels, le nageur parvient-il à percevoir et contrôler ses mouvements, indépendamment le plus souvent de prises d'informations visuelles ?

TENNIS – F. Ousset – Groupe O

En quoi les sports d'opposition relèvent-ils du complexe et non du compliqué ? Quelles conséquences cela a-t-il sur la manière d'enseigner le tennis ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B1 - Déficiences des fonctions motrices et cognitives

Date : mai 2026

Promotion : **L2 APAS**

Durée : 3h

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

Les sujets doivent être traités sur 3 copies différentes

Sujet Déficiences sensori-motrices - 1h

Questions de C. Papaxanthis (30min)

1. Faites un schéma montrant la variation circadienne de la mélatonine. Décrivez brièvement le rôle de la mélatonine et du noyau suprachiasmatique dans le sommeil.
2. L'entraînement mental améliore-t-il la performance motrice ? Appuyez votre réponse par des exemples concrets et des données neurophysiologiques.

Questions de AL. Jouen (30min)

1. Présentez la physiopathologie du syndrome pyramidal (symptômes moteurs et mécanismes associés). (7 points)
2. Qu'est-ce que l'ataxie optique et dans quel type d'atteinte apparaît-elle ? (3 points)

Sujet Déficiences intellectuelles et mentales - 1h

1. Décrivez les deux dimensions principalement touchées dans le TSA selon le DSM-5 et donnez un exemple pour chacune. (4 pts)
2. Citez deux troubles « dys » et précisez leurs manifestations principales. (4 pts)
3. Donnez deux symptômes somatiques d'un épisode dépressif majeur. (2 pts)
4. Donnez deux exemples de comportements restreints et répétitifs dans le TSA. (2 pts)
5. Quels sont les deux axes permettant de différencier émotion, humeur et tempérament ? (2 pts)
6. Pourquoi parle-t-on d'une origine multifactorielle des troubles mentaux ? (1 pts)
7. Quelles sont les caractéristiques principales du TDAH sur le plan comportemental ? (3 pts)
8. Citez deux facteurs périnataux pouvant influencer le développement des troubles mentaux. (2 pts)

Sujet Déficiences cardio-respiratoires - 1h

Questions de G. Deley :

1. Qu'est-ce qu'un facteur de risques cardiovasculaires ? Détaillez.
2. L'athérosclérose : définissez et expliquez son évolution. Quelles sont les principales pathologies concernées ?
3. Le test d'effort limité par les symptômes : de quel type de test s'agit-il ? À quoi sert-il ? Quelles sont ses inconvénients ?

Questions de A. Mater :

1. Présentez graphiquement la courbe débit-volume pour un sujet sain, une personne atteinte d'un trouble respiratoire obstructif et une personne atteinte d'un trouble respiratoire restrictif. 3/
2. Grâce à quel test réalisé au repos est obtenu l'indice de Tiffeneau ? Quelles données sont nécessaires pour calculer cet indice (définissez les termes du calcul) ? /2
3. En quoi l'aptitude physique aérobie est un facteur protecteur pour les personnes atteintes de BPE ? /2
4. Qu'est ce qui permet de différencier l'asthme de la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) lors d'une évaluation de la fonction respiratoire ? /1
5. Pourquoi la lutte contre la détérioration du métabolisme oxydatif doit être un objectif principal de la prise en charge des enfants atteints de mucoviscidose ? /2

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B2 - Organisation et fonctionnement des milieux d'intervention

Date : Mai 2026

Promotion : **L2 APAS**

Durée : 2h

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

VOUS COMPOSerez SUR 3 COPIES DIFFÉRENTES

Sujet Normalité et pathologie - G. Bloy - 1h :

Question 1 (7 pts)

Comment comprenez-vous le dernier A dans l'expression Activité Physique Adaptée ?

Question 2 (13 pts)

Comment les films étudiés en cours rendent-ils sensibles la vulnérabilité mais aussi les ressources des personnages principaux confrontés au handicap ?

Vous mobiliserez au moins deux des films étudiés en faisant référence à des scènes précises.

Sujet L'AP adaptée dans le système de santé français - 1h :

Vous traiterez les 2 sujets sur 2 copies différentes

Sujet Mathilde Rufin (30 minutes) - *Aucun document n'est autorisé*

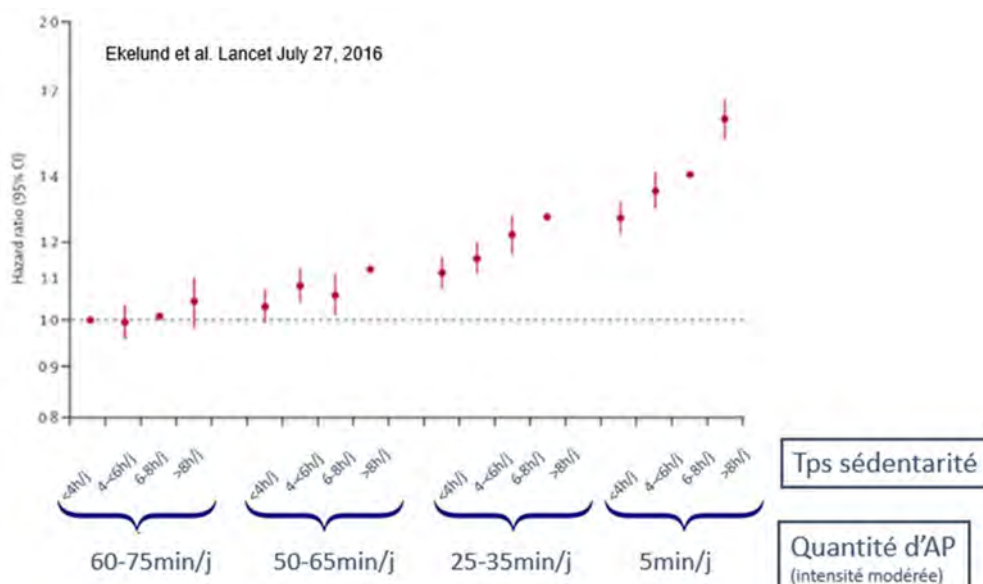
(Noté sur 10 - 0,5 pour l'orthographe)

- Après avoir défini la santé, préciser en quoi l'EAPA est-il un ambassadeur de choix pour les actions de prévention promotion de la santé en donnant quelques exemples.
- Le système de santé français : réaliser à un schéma synthétique.

Sujet Florent Fouque (30 minutes) - *Aucun document n'est autorisé*

(Noté sur 10 - 0,5 pour l'orthographe)

Commentez la figure ci-dessous et les conséquences qu'a eues cette étude :



CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B1 - Approche des sciences humaines et sociales en milieu éducatif

Date : mai 2026

Promotion : **L2 EM**

Durée : 3h

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

Les 3 sujets doivent être traités sur 3 copies différentes

SUJET Sociologie de l'éducation - K. Breton - 1h

Question 1 : à propos des parcours scolaires des filles et des garçons (14 points)

Présentez les différences entre les parcours scolaires des filles et des garçons. Proposez quelques pistes d'interprétation de ces différences (en faisant référence à des travaux de sociologie de l'éducation).

Question 2 : à propos des parcours scolaires des enfants d'immigrés (6 points)

Donnez le nom d'un sociologue s'intéressant aux parcours scolaires des enfants d'immigrés (1 point)

Quelle idée dominante concernant les parcours des enfants issus de l'immigration est discutée par cet auteur ?

Quels sont les deux arguments qu'il mobilise ? (3 points)

Les « résultats scolaires » des enfants d'immigrés ne sont pas uniformes. Comment peut-on expliquer les différences observées ? (2 points)

SUJET Histoire du sport - B. Caritey/K. Breton - 1h

Quels sont les principaux freins à la professionnalisation du sport de haut niveau, des années 1920 à 1980 ?

SUJET Psychologie sociale - R. Laurin - 1h

- 1) Rapportez et expliquez les 5 différents niveaux d'analyse des comportements en psychologie sociale (3 points).
- 2) Expliquez ce qu'est la menace du stéréotype (3 points).
- 3) Expliquez ce qu'est l'effet pygmalion (2 points).
- 4) Rapportez et expliquez les 3 stratégies pouvant être utilisées pour lutter contre les effets de la catégorisation (3 points).
- 5) Quelle est la différence entre les processus de normalisation (Sheriff) et de conformisme (Asch) (3 points) ?
- 6) Rapportez et commentez les différents styles de leadership selon Hersey et Blanchard (1977) (2 points).
- 7) En vous référant à la théorie de l'Autodétermination, rapportez quelle est la forme de motivation la plus récurrente chez les élèves et celles qui favorisent le plus l'apprentissage. Développez (4 points).

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session I - Semestre 4
4B2D Conduites et apprentissages

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 EM**

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet collectif :

À partir de caractéristiques motrices (conduites typiques) décrites dans une situation de votre choix, proposez des axes de remédiation. Vous les justifierez au regard des connaissances apportées lors des CM.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session I - Semestre 4
4B2D Conduites et apprentissages

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 EM**

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet collectif :

À partir de caractéristiques motrices (conduites typiques) décrites dans une situation de votre choix, proposez des axes de remédiation. Vous les justifierez au regard des connaissances apportées lors des CM.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session I - Semestre 4
4B2D Conduites et apprentissages

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 EM**

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet collectif :

À partir de caractéristiques motrices (conduites typiques) décrites dans une situation de votre choix, proposez des axes de remédiation. Vous les justifierez au regard des connaissances apportées lors des CM.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B2A Développement de l'enfant et de l'adolescent
4B2C Sciences de l'intervention

Date : Mai 2026

Promotion : **L2 EM**

Durée : 2h

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

Vous composerez les 2 sujets sur 2 copies différentes

Sujet 4B2A Développement de l'enfant et de l'adolescent - P. Hilt - 1h

Partie 1 : Questions à réponses ouvertes et courtes (5 points)

Question 1 : Définissez les termes « croissance » et « maturation » /2

Question 2 : Quelles sont les trois périodes composant la période prénatale, nommez les dans leur ordre d'apparition ?
/1

Question 3 : Expliquer la loi de Wolf. /1

Question 4 : /1

4.1 : Citer un sport ostéogène

4.2 : Citer un sport non-ostéogène

Partie 2 : Questions à choix multiple. Une seule réponse est attendue. Reportez sur la copie le chiffre de la question et la lettre de la bonne réponse (5 points)

1. Jusqu'à quel âge s'étend la période de la petite enfance par rapport aux courbes de taille et poids ?

- (A) Jusqu'à un an
- (B) Jusqu'à 2/3 ans
- (C) Jusqu'à 4/5 ans
- (D) Jusqu'à 6/7 ans

2. Pourquoi les membres inférieurs grandissent-ils plus tardivement au cours du développement ?

- (A) Pour favoriser la force musculaire dès la naissance
- (B) En raison d'un déficit hormonal transitoire
- (C) Parce que la priorité est donnée au développement du cerveau et à la stabilité posturale
- (D) Pour réduire les dépenses énergétiques de l'enfant

3. À quel âge commence la puberté ?

- (A) Vers 15 ans pour tous
- (B) Vers 8 ans chez les filles et 10 ans chez les garçons
- (C) Vers 18 ans chez les filles et 20 ans chez les garçons
- (D) Vers 11 ans chez les filles et 13 ans chez les garçons

4. Le remodelage osseux repose sur l'alternance de deux processus fondamentaux :

- (A) Minéralisation et calcification
- (B) Croissance et vieillissement
- (C) Résorption osseuse et formation osseuse
- (D) Ossification et calcification

5. L'ostéocyte joue un rôle essentiel dans :

- (A) Le maintien et l'adaptation de l'os aux contraintes mécaniques
- (B) La minéralisation initiale de l'os
- (C) Le stockage du calcium
- (D) La destruction de la matrice osseuse



6. La fermeture du cartilage de croissance correspond :

- (A) Au début de l'enfance
- (B) À la fin du remodelage osseux
- (C) À la naissance
- (D) À la fin de la puberté

7. Chez l'enfant et l'adolescent, le cartilage de croissance est particulièrement vulnérable car :

- (A) Il est déjà fortement minéralisé
- (B) Il résiste très bien aux forces de cisaillement
- (C) Il est non minéralisé, donc plus souple et fragile face aux contraintes mécaniques
- (D) Il ne participe pas à la croissance osseuse

8. À quel âge la voie cortico-spinale est-elle considérée comme quasi mature avec une coordination fine bien établie ?

- (A) 3 ans et plus
- (B) 6 semaines
- (C) 6 ans
- (D) 6–12 mois

9. Dans quel sens la myélinisation du tractus cortico-spinal progresse-t-elle durant le développement ?

- (A) De la moelle lombaire vers le cortex
- (B) Du cortex vers la moelle lombaire
- (C) Des régions distales vers les régions proximales
- (D) De la périphérie du corps vers le cerveau

10. Pendant la croissance postnatale, l'augmentation du volume global du muscle est principalement due à :

- (A) La division des noyaux intrafibrillaires
- (B) L'hyperplasie (augmentation du nombre de fibres)
- (C) La transformation des fibres en tissu adipeux
- (D) L'hypertrophie des fibres (augmentation de la taille des fibres)

Partie 3 : Vrai ou Faux. Justifiez si faux. (10 points)

1. Lors de la puberté, la croissance est plus tardive chez les femmes que chez les hommes.
2. Lors de la puberté, le taux de croissance est plus faible chez les hommes que chez les femmes.
3. Lors de la puberté, la prise de poids chez l'homme est principalement induite par une augmentation de la masse musculaire qui est médiée par la production de progestérone.
4. La myélinisation de la voie cortico-spinale induit une accélération de la vitesse de transmission nerveuse.
5. La gaine de myéline est discontinue et les nœuds de Ranvier permettent d'arrêter l'influx nerveux.
6. Les fibres musculaires peuvent adapter leurs propriétés contractiles en fonction des contraintes qui leurs sont imposées.
7. La croissance pondérale se stabilise à l'âge adulte sans dépendre des comportements individuels.
8. Le périoste est la cavité présente dans la diaphyse.
9. La moelle osseuse rouge permet de produire les cellules sanguines alors que la moelle osseuse jaune contient des cellules graisseuses et joue le rôle de réserve énergétique.
10. Le myoblaste est une cellule à l'origine de l'os.

Sujet 4B2C Sciences de l'intervention - R. Laurin - 1h

- 1) Vous rapporterez et expliquerez les différentes situations d'apprentissages s'appuyant sur le guidage. (8 points)
- 2) Rapportez les stratégies basées sur la théorie de l'autodétermination, permettant de développer un climat motivationnel favorisant l'apprentissage. (6 points)
- 3) Qu'est-ce qu'un conflit socio-cognitif ? (2 points)
- 4) Rapportez et commentez le schéma de Houssaye (1994). (4 points)

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

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



L2 ES et EM Filières énergétiques - Semestre 6 Session 1 – Mai 2026 - Sujet de M Papaiordanidou – 1h

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



QuickKey

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. Le test de Wingate :

- A. permet de mesurer la puissance du métabolisme anaérobie lactique b. est un test sous-maximal
- B. est un test sous-maximal
- C. est composé d'un effort maximal d'une durée de 1 min
- D. est composé d'un effort maximal d'une durée de 30 s

2. La formule de Lewis calcule :

- A. la puissance développée lors d'un saut vertical
- B. la puissance du métabolisme anaérobie lactique
- C. la capacité du métabolisme anaérobie alactique
- D. la puissance du métabolisme anaérobie alactique

3. Lors d'un test navette, un participant arrête le test au palier des 16 km/h. Sa $VO_2\text{max}$ est calculée à :

- A. 56 L/min
- B. 46 L/min
- C. 56 ml/kg/min
- D. 46 ml/kg/min

4. La glycémie :

- A. exprime la quantité de lipides dans le sang
- B. augmente lors de l'activité physique
- C. diminue lors de l'activité physique
- D. diminue en conditions de stress

5. La phosphocréatine :

- A. est resynthétisée par l'ADP et l'ATP dans le sarcoplasme
- B. est resynthétisée par la créatine et l'ATP dans la mitochondrie
- C. nécessite de l' O_2 pour être resynthétisée
- D. est resynthétisée lors d'une occlusion musculaire

6. Un coureur à pied de loisir (45 ans) avec une fréquence cardiaque de repos égale à 60 bpm, veut effectuer un entraînement à 75% de sa $VO_2\text{max}$. Quelle doit être sa fréquence cardiaque lors de l'exercice ?

- A. 146 bpm
- B. 156 bpm
- C. 136 bpm
- D. 150 bpm

7. La $VO_2\text{max}$:

- A. peut être mesurée par des tests sous-maximaux
- B. peut être estimée grâce au coût énergétique
- C. est mesurée avec des tests permettant l'analyse des échanges gazeux
- D. peut être estimée par des tests progressifs de VMA

8. Le glucagon :

- A. est une hormone hypoglycémiante
- B. est libéré quand la glycémie augmente
- C. est libéré pour maintenir l'apport d'énergie aux différents tissus
- D. est une hormone hyperglycémiante

9. Pour mesurer la hauteur d'un saut vertical, il suffit de connaître :

- A. le temps de suspension
- B. la taille de l'individu
- C. la masse de l'individu
- D. la vitesse maximale du centre de masse de l'individu

10. La puissance développée par un individu de 75 kg qui effectue le test de Margaria en 0,7 sec est égale à :

- A. 1200 watts
- B. 1103 watts
- C. 1173 watts
- D. 1050 watts

11. La lactatémie maximale :

- A. est une mesure de la puissance du métabolisme anaérobie lactique
- B. est une mesure de la puissance du métabolisme anaérobie alactique
- C. reflète la clairance du lactate
- D. est directement liée à la production maximale de lactate par le muscle

12. La composante lente de VO_2 :

- A. apparaît à des intensités faibles de l'exercice continue
- B. est expliquée par un coût additionnel en O_2
- C. est surajoutée à l'élévation rapide de l' O_2 pour des exercices intenses
- D. est observée pendant les premières secondes d'un exercice intense

13. L'hypoglycémie réactionnelle :

- A. peut être limitée lors d'apport de glucides complexes
- B. peut induire une sensation de fatigue
- C. est due à une libération excessive de catécholamines
- D. est due à une libération excessive d'insuline

14. La courbe de Howald montre :

- A. la puissance développée en fonction du temps de l'effort
- B. la puissance développée en fonction de la $\text{VO}_{2\text{max}}$
- C. la $\text{VO}_{2\text{max}}$ en fonction de la puissance développée
- D. l'implication des 3 filières énergétique à la puissance développée

15. Le gain net de la glycolyse anaérobie est :

- A. 2 ATP et 3 molécules de lactate
- B. 3 ATP et 2 molécules de lactate
- C. 2 ATP et 2 molécules de pyruvate
- D. 3 ATP et 3 molécules de pyruvate

16. La $\text{VO}_{2\text{max}}$:

- A. augmente après l'âge de 40 ans
- B. après l'âge de 30 ans, diminue de 1% par an
- C. après l'âge de 20 ans, diminue de 1% par an
- D. reste stable avec l'avancée à l'âge

17. Le métabolisme des lipides :

- A. concerne uniquement le glycerol
- B. concerne le glycerol et les acides gras
- C. s'effectue uniquement par la filière anaérobie lactique
- D. se déroule dans les cellules de Renshaw

18. Une femme (masse = 60 kg, âge = 28 ans, $g = 10 \text{ m/s}^2$) effectue le test de Wingate sur un ergocycle. A chaque tour de pédale elle parcourt 5 m. Le nombre de tours de pédale lors des 5 premières secondes du test est égal à 10. Sa puissance peak :

- A. est égale à 350 w
- B. est égale à 450 w
- C. la positionne parmi les 10% des femmes les plus puissantes
- D. est égale à 7,5 w/kg

19. La filière anaérobie alactique :

- A. utilise comme substrats des glucides
- B. se déroule dans le sarcoplasme
- C. produit du CO_2 et de l' H_2O
- D. est utilisée lors d'efforts prolongés

20. L'oxaloacétate :

- A. provient de la dégradation du pyruvate
- B. fait tourner la phosphorylation oxydative
- C. fait tourner le cycle de Krebs
- D. provient de la dégradation des glucides

21. La valeur de VO_2max :

- A. est exprimée en L/s/km
- B. dépend de l'âge
- C. dépend du sexe
- D. peut être limitée par le transport d' O_2

22. Le test de Cooper :

- A. est un test intermittent
- B. dure 12 min
- C. est un test maximal
- D. permet de mesurer la puissance du métabolisme anaérobie alactique

23. La puissance développée par un individu de 80 kg qui effectue un squat jump de 60 cm est égale à :

- A. 1200 watts
- B. 1105 watts
- C. 1344 j/s
- D. 1344 watts

24. Lors d'une course à pied de 1500 m :

- A. la contribution de la filière anaérobie alactique est prépondérante
- B. une contribution de la filière anaérobie alactique est observée au début et à la fin de la course
- C. l'énergie provient de la dégradation de la phosphocréatine
- D. la filière anaérobie lactique et la filière aérobie contribuent de façon importante

25. Le SV_2 est expliqué par :

- A. l'accumulation de pyruvate
- B. la saturation des systèmes tampons
- C. l'accumulation d'Acétyl-coA
- D. l'accumulation des protéines

26. La puissance de la filière anaérobie lactique peut être évaluée par :

- A. le test de Sargent
- B. le test de wingate
- C. le test de Margaria
- D. un test incrémental

27. La consommation d' O_2 :

- A. est le produit de la fréquence cardiaque fois la différence artérioveineuse en O_2
- B. est le produit du débit cardiaque fois la différence artérioveineuse en O_2
- C. est le produit du volume d'éjection systolique fois la différence artérioveineuse en O_2
- D. met en jeu à la fois le système cardiorespiratoire et musculaire

28. Un individu entraîné en endurance :

- A. peut maintenir un effort à 120 de sa VO_2max pendant 20 min
- B. peut maintenir un effort à 100 de sa VO_2max pendant 5-6 min
- C. peut maintenir un effort à son SV_1 pendant longtemps
- D. peut maintenir un effort à son seuil lactique pendant 2 min

29. La cinétique de VO_2 :

- A. montre un plateau pour un exercice supramaximal
- B. évolue en fonction de l'intensité de l'exercice
- C. présente un plateau pour des intensités faibles de l'exercice
- D. est caractérisée par l'apparition de la composante lente de VO_2 à des faibles intensités

30. La dépense énergétique quotidienne dépend :

- A. du métabolisme de base à 30%
- B. du métabolisme de base à 65%
- C. de l'effet thermogénique de l'alimentation à 10%
- D. de l'effet thermogénique de l'alimentation à 30%

31. Le SV1 :

- A. coïncide avec une accumulation de lactate sanguin de 4 mmol/l
- B. coïncide avec une l'accumulation de lactate sanguin de 2 mmol/l
- C. correspond au premier décrochage de la courbe de la VO_2
- D. correspond au premier décrochage de la courbe de la VE

32. L'ECOPE après un exercice intense :

- A. est caractérisée par deux composantes
- B. la composante rapide peut durer quelques heures
- C. lors de la composante rapide l' O_2 est utilisé pour l'élimination du lactate
- D. la composante lente peut durer quelques heures

33. Un athlète court le marathon d'Athènes avec un quotient respiratoire moyen de 0,85 et dépense 3000 kcal. Lors de l'épreuve il a utilisé :

- A. 100 g de lipides
- B. autant de pourcentage de lipides que de glucides
- C. 450 g de glucides
- D. 375 g de glucides

34. Au dernier palier (1 min) d'un test de PMA sur ergocycle, un athlète atteint une puissance maximale aérobie de 350 w et une VO_2 de 4,5 L/min. Quel est son rendement ?

- A. 20%
- B. 25%
- C. 30%
- D. 22%

35. Pour une intensité d'exercice donnée, lorsque la durée de l'exercice augmente :

- A. le quotient respiratoire augmente
- B. le quotient respiratoire diminue
- C. le quotient respiratoire reste stable
- D. la contribution des lipides au métabolisme énergétique augmente

36. Le métabolisme de base :

- A. augmente avec l'augmentation du tissu adipeux
- B. diminue avec l'augmentation de la masse maigre
- C. augmente avec l'augmentation de la masse maigre
- D. augmente avec l'avancée à l'âge

37. Le quotient respiratoire :

- A. est le rapport entre le volume d' O_2 consommé sur le volume de CO_2 produit
- B. est un indice du type de substrat qui est utilisé
- C. varie entre 0,7 et 1
- D. peut avoir des valeurs >1 lors de conditions aérobies

38. Le rendement musculaire est :

- A. inférieur au rendement du mouvement
- B. supérieur au rendement du mouvement
- C. équivalent à 30%
- D. équivalent à 10%

39. Le déficit en O_2 :

- A. est plus important pour un individu entraîné en endurance par rapport à un individu sédentaire
- B. est plus important pour un individu sédentaire par rapport à un individu entraîné en endurance
- C. reflète la contribution de la filière anaérobie à la fin de l'exercice
- D. est plus faible pour un individu entraîné en endurance par rapport à un individu sédentaire

40. Les critères de maximalité d'un test progressif de VO_2 max sont :

- A. un plateau de VCO_2
- B. un plateau de VO_2
- C. atteinte de la fréquence cardiaque de réserve
- D. lactatémie de 2 mmol/l

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./MME :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

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

NOM :
PRÉNOMS :
(N°) 4
10


L2 ES - Sujet 4B1B Activités administratives et de communication - C. Rousseau - Mai 2026 (1h30)

Pour les 100 questions suivantes, entourez la bonne réponse. **1 seule bonne réponse par question.**

1. La communication interne dans une organisation sportive concerne principalement :

- A. Les médias nationaux
- B. Les membres de l'organisation
- C. Les clubs concurrents
- D. Les sponsors uniquement

2. La communication externe vise en priorité :

- A. Les dirigeants uniquement
- B. Les bénévoles uniquement
- C. Les publics extérieurs à l'organisation
- D. Les entraîneurs internes

3. Quel est le 1er enjeu de la communication d'une organisation sportive ?

- A. Remplacer la direction
- B. Organiser l'entraînement
- C. Remplacer la gestion financière
- D. Valoriser la structure en externe

4. Le public cible d'une communication correspond :

- A. À l'individu ou au groupe d'individus auquel le message est destiné
- B. Aux arbitres
- C. Aux journalistes uniquement
- D. Aux dirigeants seulement

5. La communication descendante correspond :

- A. Aux discussions entre clubs
- B. Aux informations transmises par la direction vers les membres
- C. Aux échanges entre collègues
- D. Aux messages envoyés aux sponsors

6. La communication horizontale correspond :

- A. Aux messages vers les sponsors
- B. Aux messages vers les médias
- C. Aux décisions de direction
- D. Aux échanges entre personnes de même niveau hiérarchique

7. Un plan de communication sert principalement à :

- A. Gérer les entraînements
- B. Remplacer la comptabilité
- C. Structurer les actions de communication
- D. Organiser les compétitions

8. Laquelle de ces communications ne figure pas dans la typologie de communication selon le nombre :

- A. La communication orale interpersonnelle
- B. La communication de masse
- C. La communication de groupe
- D. La communication individuelle

9. Quel est le dernier maillon de la chaîne de communication ?

- A. L'émetteur
- B. Le contexte
- C. Le récepteur
- D. L'arrivée

10. Lors d'une action de communication, par quel biais le message transite-t-il ?

- A. Le support
- B. Le canal
- C. L'image
- D. L'émetteur

11. Quel est le 2e enjeu de la communication dans une organisation sportive ?

- A. Éviter les badbuzz
- B. Remplacer les dirigeants
- C. Structurer les actions de communication
- D. Fédérer les acteurs de la structure en interne

12. A quoi correspond l'objectif conatif ?

- A. Faire aimer
- B. Faire connaître
- C. Faire agir
- D. Les 3 à la fois

13. Laquelle de ces actions de communication est informelle ?

- A. Une réunion mensuelle
- B. Une discussion dans le couloir
- C. Un mail de la direction
- D. Une réunion hebdomadaire

14. Lequel de ces canaux ne relève jamais de la communication digitale ?

- A. La presse
- B. La réunion
- C. Les réseaux sociaux
- D. L'affichage

15. Lequel de ces canaux n'appartient pas à la catégorie "hors-médias" ?

- A. Les relations publiques
- B. Les salons
- C. Le sponsoring
- D. La radio

16. Comment appelle-t-on le document définissant l'identité visuelle d'une organisation ?

- A. La charte visuelle
- B. La charte graphique
- C. Le logotype
- D. La typographie

17. Combien de familles de polices y a-t-il selon l'organisation internationale World Wide Consortium ?

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6

18. Quelle est la 1ère étape dans la conception d'un diaporama ?

- A. Choisir les couleurs
- B. Choisir les animations
- C. Définir le plan
- D. Définir l'objectif

19. Un support efficace est un support :

- A. Banal
- B. Simple et direct
- C. Sans visuel
- D. Artistique

20. Lequel de ces éléments ne fait pas partie de la charte graphique ?

- A. Les pictogrammes
- B. Le logotype
- C. Les typographie
- D. Les canaux

21. Que ne permet pas le choix de la police ?

- A. Donner forme à une idée
- B. Instaurer une ambiance
- C. Remplacer une image
- D. Véhiculer une idée

22. De quoi un support de communication visuelle ne peut-il pas se passer ?

- A. Les mots
- B. L'image
- C. L'audio
- D. Les animations

23. Lorsque j'utilise des illustrations visuelles, quelle est l'erreur à ne pas commettre ?

- A. Utiliser des images trouvées sur des banques d'images libres de droits
- B. Utiliser des images trouvées sur Google
- C. Utiliser des images humoristiques
- D. Varier les formats

24. Lorsqu'on parle de structure cohérente d'un diaporama, il s'agit :

- A. Du plan détaillé
- B. De la problématique
- C. De la solution
- D. De la préparation

25. Lequel de ces principes ne fait-il pas partie des principes à respecter dans la conception d'un diaporama ?

- A. Se limiter à une idée par page
- B. Choisir la mise en forme indépendamment du public visé
- C. Faire ressortir l'idée principale de chaque page
- D. Veiller à la cohérence visuelle entre les pages

26. Au sens stratégique du terme, un partenaire ne peut pas être :

- A. Un particulier
- B. Une entreprise
- C. Une association
- D. Un coéquipier

27. Laquelle de ces contreparties n'existe-t-elle pas en matière de partenariats ?

- A. Financière
- B. Matérielle
- C. Humaine
- D. Culturelle

28. Le partenaire institutionnel est :

- A. Une organisation commerciale
- B. Une organisation non commerciale
- C. Une organisation médiatique
- D. Une entreprise privée

29. Que trouve-t-on dans un contrat de partenariat ?

- A. Les statuts du club
- B. La charte graphique du club
- C. L'organigramme du partenaire
- D. Les responsabilités du partenaire et du club

30. A quelle catégorie de canaux appartient le partenariat ?

- A. Canaux digitaux
- B. Canaux internes
- C. Canaux hors-médias
- D. Canaux privés

31. Lequel de ces supports d'affichage est-il le plus petit ?

- A. Le panneau d'affichage urbain
- B. Le panneau d'affichage backlight
- C. Le flyer
- D. Le poster

32. Quelle est la caractéristique première du panneau d'affichage numérique ?

- A. Il permet d'afficher des contenus animés
- B. Il est rétroéclairé
- C. C'est un panneau d'affiche mobile
- D. Il est le moins onéreux des canaux d'affichage

33. Lequel de ces affichages est le plus couramment utilisé par les clubs sportifs locaux ?

- A. L'affichage urbain
- B. L'affichage mobile
- C. L'affichage numérique
- D. L'affichage backlight

34. Qu'est-ce que l'infobésité ?

- A. Les chaînes d'info en continu
- B. La digitalisation de la presse
- C. L'omniprésence des influenceurs
- D. Le trop-plein d'informations

35. Lequel de ces médias n'est-il jamais digital ?

- A. La radio
- B. Le bi-media
- C. La presse écrite
- D. Le pure-player

36. Lequel de ces supports de presse est-il le plus diffusé ?

- A. La presse quotidienne nationale
- B. La presse quotidienne régionale
- C. La presse spécialisée
- D. La presse gratuite

37. Lequel de ces supports est-il le plus friand des sujets associatifs ?

- A. La presse quotidienne nationale
- B. La presse spécialisée
- C. La presse institutionnelle
- D. La presse gratuite

38. "Hugodécrypte" est :

- A. Un bi-média
- B. Un pureplayer
- C. Un média spécialisé
- D. Un support PQN

39. Le Bien Public est

- A. Un bi-média
- B. Un pureplayer
- C. Un média spécialisé
- D. Un support PQN

40. Que ne doit pas faire le responsable presse d'une organisation ?

- A. Faire de la veille sur les médias sociaux
- B. Lire la presse écrite
- C. Regarder la télévision
- D. Privilégier un seul support

41. Dans la presse, qui est le contact privilégié pour une organisation sportive ?

- A. Le directeur de la publication
- B. Le correspondant local
- C. Le journaliste
- D. Ça dépend

42. Qu'est-ce qui caractérise le journaliste ?

- A. Il ne choisit pas l'angle de présentation
- B. Il n'a pas de contraintes d'espace et de temps
- C. Il peut parler de vos sponsors dans ses articles
- D. Il obéit à des règles déontologiques

43. Pourquoi l'intérêt général fait d'une information qu'elle est pertinente pour le journaliste ?

- A. Les lecteurs sont plus réceptifs à des informations qui font écho à l'actualité
- B. Le journaliste préfère la nouveauté
- C. L'opinion publique est plus sensible à un événement qui se produit près d'elle
- D. Les lecteurs sont plus sensibles à des sujets qui concernent le plus grand nombre

44. Quelle est le principe le plus important pour entretenir les relations presse ?

- A. Travailler le contenu du communiqué
- B. Choisir un angle original
- C. Communiquer régulièrement avec la presse
- D. Prendre de belles photos

45. Laquelle de ces mentions est-elle obligatoire dans un communiqué de presse ?

- A. La bannière en haut du communiqué
- B. Les sous-titres des paragraphes
- C. Les icônes des réseaux sociaux de l'organisation émettrice du communiqué
- D. La synthèse du communiqué

46. La communication digitale correspond :

- A. Au domaine stratégique
- B. A la définition de la stratégie
- C. A la définition des canaux de communication
- D. A l'application opérationnelle de la stratégie digitale

47. Quelle part des français utilisait les réseaux sociaux en 2025 ?

- A. 6 français sur 10
- B. 7 français sur 10
- C. 8 français sur 10
- D. 9 français sur 10

48. Laquelle de ces activités ne fait pas partie des activités préférées des utilisateurs sur les réseaux sociaux ?

- A. Garder le contact avec ses proches
- B. Se divertir
- C. S'inspirer
- D. Jouer à des jeux

49. Lequel de ces objectifs n'est pas un objectif poursuivi en communication digitale ?

- A. La notoriété
- B. La proximité
- C. La valorisation
- D. Aucun des 3

50. Dans le top 10 des réseaux sociaux favoris en France, lequel arrive en 1ère position selon le classement E-Commerce Nation ?

- A. TikTok
- B. WhatsApp
- C. Instagram
- D. Facebook

51. Lequel de ces réseaux sociaux est un moteur de recherche vidéo ?

- A. TikTok
- B. Instagram
- C. Youtube
- D. Threads

52. Qui est le 1er garant de la réputation en ligne d'une organisation ?

- A. Le journaliste
- B. Le responsable presse
- C. Le manager de communautés
- D. Les dirigeants

53. Quelle mission n'incombe pas au manager de communautés ?

- A. La construction d'une stratégie
- B. L'élaboration d'un plan de communication
- C. La création de contenu
- D. La mise à jour du site internet

54. Je veux communiquer sur Facebook pour valoriser mon club de rugby. Je vais créer :

- A. Un profil
- B. Un groupe public
- C. Un groupe ouvert
- D. Une page

55. Le calendrier éditorial permet d'avoir une vision à long terme. On y trouve :

- A. Les résultats sportifs
- B. Les commentaires
- C. Les cibles
- D. La police

56. La ligne éditoriale correspond à :

- A. La police d'écriture
- B. Une synthèse du contenu
- C. Le ton, la typologie et les thématiques des contenus
- D. La régularité

57. Quelle est la 1e étape lorsqu'on définit une stratégie de communication ?

- A. Choisir les canaux
- B. Choisir les cibles
- C. Définir les objectifs
- D. Rédiger le message

58. On dit d'un objectif qu'il doit être :

- A. TMART
- B. CBART
- C. SMART
- D. SBART

59. J'organise un tournoi sportif. Laquelle de ces cibles est interne ?

- A. Les partenaires
- B. Les médias
- C. Les bénévoles
- D. Le grand-public

60. Lequel de ces 4 termes correspond à l'objectif "vous faire connaître" ?

- A. Conatif
- B. Affectif
- C. Cognitif
- D. Approximatif

61. Pour être compris et intégré, un contenu sur les réseaux sociaux doit respecter la règle :

- A. 1 contenu = 1 canal
- B. 1 contenu = 1 information
- C. 1 contenu = 2 informations
- D. 1 contenu = 2 canaux

62. Qu'est-ce qu'un rich média ?

- A. Une image avec une incrustation de texte
- B. Une vidéo de très haute qualité
- C. Un contenu diffusé par une personne fortunée
- D. Un contenu qui génère beaucoup de commentaires

63. Quel % de la Génération Z a utilisé les réseaux sociaux pour acquérir des compétences pratiques en 2021 dans le monde ?

- A. 23%
- B. 42%
- C. 69%
- D. 74%

64. La règle du 80/20 consiste à publier :

- A. 80% de contenu informatif
- B. 20% de contenu informatif
- C. 80% de contenu promotionnel
- D. 80% de contenu publicitaire

65. Aujourd'hui, sur les réseaux sociaux, les organisations ont intérêt à :

- A. Vendre leurs produits
- B. Faire la promotion de leurs produits
- C. Transmettre des connaissances et des émotions
- D. Se démarquer via des offres promotionnelles

66. L'e-réputation correspond à :

- A. La veille concurrentielle
- B. L'image en ligne d'une organisation ou d'une personne
- C. Les relations publiques d'une organisation
- D. Une réputation négative en ligne

67. Qu'est ce qui est le plus important sur les réseaux sociaux en 2026 ?

- A. La régularité
- B. L'interaction
- C. La ligne éditoriale
- D. L'é-réputation

68. Quelle fonctionnalité a rendu Instagram populaire ?

- A. Les publicités ciblées
- B. Les stories
- C. Les campagnes d'influence
- D. Les pages entreprise

69. Sur Instagram, quelle est la part d'utilisateurs qui suivait des marques en 2025 ?

- A. 40%
- B. 50%
- C. 80%
- D. 90%

70. En 2026, l'algorithme Instagram privilégie :

- A. Les Reels
- B. Les carrousels
- C. Les stories
- D. Tous les contenus ont la même valeur

71. L'algorithme Instagram est basé sur :

- A. Le contenu éphémère
- B. L'engagement
- C. Les collaborations
- D. La régularité

72. En 2026 sur Instagram, lequel de ces contenus est-il le moins tendance ?

- A. Les longs carrousels
- B. Les reels longs
- C. Les reels ultra-travaillés
- D. Les contenus spontanés

73. Sur Facebook, quelle affirmation est fausse :

- A. Plusieurs administrateurs peuvent gérer une même page
- B. Une page permet l'accès à l'outil publicitaire Meta Ads
- C. Une page permet l'accès aux statistiques
- D. Le nombre d'abonnés sur une page est limité

74. Que calcule l'algorithme Facebook une fois qu'il a montré votre contenu à un échantillon de votre audience ?

- A. Un indice de confiance
- B. Un indice de propulsion
- C. Un score d'engagement
- D. Un score de propulsion

75. En 2026, l'algorithme Facebook privilégie :

- A. Les Reels
- B. Les carrousels
- C. Les stories
- D. Tous les contenus ont la même valeur

76. Sur la Meta Business Suite, on ne peut pas :

- A. Publier un Reel Instagram maintenant
- B. Programmer une story Facebook pour plus tard
- C. Publier un carrousel Instagram maintenant
- D. Programmer un post Facebook en collaboration avec un autre compte

77. Sur Instagram, laquelle de ces pratiques est une mauvaise pratique ?

- A. Publier 2x par jour
- B. Ajouter un Call To Action (Appel à l'action)
- C. Partager ses posts en story
- D. Rédiger une description avec une accroche et des mots-clés

78. Sur Facebook, laquelle de ces pratiques est une mauvaise pratique ?

- A. Suivre des pages en tant que page
- B. Utiliser l'employee advocacy
- C. Automatiser sa présence
- D. Privilégier l'orientation verticale pour les vidéos

79. Lequel de ces termes correspond le mieux aux stories ?

- A. Snack content
- B. Contenu éphémère
- C. Contenu RSE
- D. Contenu à forte valeur ajoutée

80. A propos des hashtags, laquelle de ces propositions est fausse ?

- A. Ils permettent de référencer le contenu sur les réseaux sociaux
- B. Il en existe 8 catégories
- C. Ils vont bientôt disparaître
- D. Ils sont utiles pour la veille concurrentielle

81. Qu'est-ce que le taux de complétion ?

- A. Le nombre de fois où votre contenu est affiché
- B. Le nombre de fois où votre vidéo a été lue pendant au moins une minute
- C. Le nombre de visites sur un site internet
- D. La part de votre audience qui visionne intégralement votre vidéo

82. Au sein d'une organisation, la communication interne ne sert pas à :

- A. Créer du lien
- B. Impliquer les membres dans la vie de la structure
- C. Répondre à un besoin d'information
- D. Instaurer un climat de compétition entre les membres

83. Comment appelle-t-on la communication ascendante

- A. Communication "top-down"
- B. Communication "bottom-up"
- C. Communication "top-up"
- D. Communication "bottom-down"

84. La direction d'une organisation mène une enquête pour recueillir les avis de ses membres. L'enquête est une action de communication :

- A. Interne ascendante
- B. Interne descendante
- C. Interne transversale
- D. Interne tout court

85. En matière de communication interne digitale, laquelle de ces propositions est fausse ?

- A. La communication interne s'est adaptée aux nouvelles technologies
- B. La communication interne digitale n'existe que pour les actions de communication transversale
- C. Les membres de l'organisation sont de plus en plus acteurs de la communication interne
- D. La communication interne échappe parfois à la hiérarchie

86. Lequel de ces outils digitaux de communication interne ne permet pas de créer plusieurs canaux ?

- A. WhatsApp
- B. Slack
- C. Discord
- D. Trello

87. Parmi ces propositions, laquelle est fausse ?

- A. La réunion permet d'atteindre les objectifs fixés
- B. La réunion n'est pas formelle
- C. La réunion est un pilier de l'intelligence collective
- D. La réunion est un outil de gestion de projet

88. Le comité directeur organise une réunion pour faire le point sur les partenariats de la structure sportive. Il s'agit :

- A. D'une réunion d'information
- B. D'une réunion de revue
- C. D'une réunion de résolution de problème
- D. D'une réunion de prise de décision

89. Laquelle de ces postures laisse le moins d'espace aux participants à la réunion ?

- A. Le coordinateur
- B. Le directif
- C. Le facilitateur
- D. Le dirigeant

90. Quelle est la 1e chose à faire au moment de préparer une réunion ?

- A. Lister les personnes invitées
- B. Rédiger l'ordre du jour
- C. Définir le sujet et les objectifs
- D. Inviter les participants

91. Qu'est-ce que la méthode Pechakucha ?

- A. Une méthode qui permet de réfléchir selon six modes de pensée
- B. Une méthode qui permet de présenter un sujet en 6 minutes et 40 secondes
- C. Une méthode de brainstorming (remue-méninges)
- D. Une méthode de résolution de problème grâce à un diagramme en forme d'arrêtes de poisson

92. Parmi ces propositions, laquelle est fausse ?

- A. L'ordre du jour est une feuille de route
- B. L'ordre du jour ne doit pas être envoyé en amont aux participants
- C. L'ordre du jour énumère les thématiques et objectifs
- D. L'ordre du jour donne le timing de la réunion

93. Que faut-il faire une fois que la réunion est terminée ?

- A. Faire une synthèse de la réunion
- B. Rédiger un compte-rendu
- C. Aller boire un café
- D. Envoyer les notes de la réunion à la hiérarchie

94. La communication orale :

- A. Mobilise des compétences linguistiques, discursives et pragmatiques
- B. Concerne l'usage de la parole uniquement
- C. Implique 3 interlocuteurs au minimum
- D. Est à dissocier de la communication verbale

95. Que n'inclut pas la communication non verbale ?

- A. Les expressions faciales
- B. La gestuelle
- C. Les manifestations physiologiques
- D. Les onomatopées

96. Pour optimiser son expression orale, il faut :

- A. Utiliser un langage simple et positif
- B. Parler très lentement
- C. Parler très vite
- D. Prononcer le même discours indépendamment du public

97. Pour adopter une posture professionnelle, il faut :

- A. Croiser les bras
- B. Maîtriser sa communication non verbale
- C. Arriver quelques minutes après le début de la réunion
- D. Présenter son sujet sans support

98. Quelle est l'erreur à ne pas commettre pour réussir une présentation orale ?

- A. Mettre un maximum d'informations sur son diaporama
- B. Se servir de ses notes en cas de trou de mémoire
- C. Parler haut et fort
- D. Interpeler son auditoire

99. Qu'est-ce qu'un pitch ?

- A. Une vidéo très courte
- B. Une méthode de résolution de problème
- C. Une prise de parole brève et stratégique
- D. Un gâteau

100. Avez-vous aimé mon cours ?

- A. Non
- B. Non
- C. Oui
- D. Non

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B1A - L'entraîneur dans son environnement

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 ES**

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

Sujet d'A. Graillot

1. L'association sportive apporte beaucoup à une commune, un territoire. Présentez les 6 rôles joués par une Association Sportive sur le Territoire (Commune / Communauté de Communes).
Dans chaque rôle, présentez deux actions ou activités qui illustrent ces formes de plus-values de l'association.
2. Après avoir rappelé les 5 axes de progrès dans lesquels vous pourrez (une fois la L3 ES validée) réaliser des missions importantes pour un club, présentez ce que vous pouvez structurer et mettre en place dans les axes de progrès Objectifs COMPETITION et Objectifs EDUCATIF.
3. Quelles sont les 15 à 17 phases d'une assemblée générale ? Précisez leurs rôles.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B1A - L'entraîneur dans son environnement

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 ES**

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

Sujet d'A. Graillot

4. L'association sportive apporte beaucoup à une commune, un territoire. Présentez les 6 rôles joués par une Association Sportive sur le Territoire (Commune / Communauté de Communes).
Dans chaque rôle, présentez deux actions ou activités qui illustrent ces formes de plus-values de l'association.
5. Après avoir rappelé les 5 axes de progrès dans lesquels vous pourrez (une fois la L3 ES validée) réaliser des missions importantes pour un club, présentez ce que vous pouvez structurer et mettre en place dans les axes de progrès Objectifs COMPETITION et Objectifs EDUCATIF.
6. Quelles sont les 15 à 17 phases d'une assemblée générale ? Précisez leurs rôles.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session I - Semestre 4****4B2D Conduites et apprentissages**

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 ES**

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet collectif :

Après avoir explicité l'intérêt d'une approche transversale des apprentissages moteurs, vous montrerez concrètement les avantages et les limites à cette réflexion en vous appuyant plus particulièrement sur une apsa de votre choix.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session I - Semestre 4****4B2D Conduites et apprentissages**

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 ES**

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet collectif :

Après avoir explicité l'intérêt d'une approche transversale des apprentissages moteurs, vous montrerez concrètement les avantages et les limites à cette réflexion en vous appuyant plus particulièrement sur une apsa de votre choix.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session I - Semestre 4****4B2D Conduites et apprentissages**

Date : mai 2026

Durée : 1h

Promotion : **L2 ES**

Remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet collectif :

Après avoir explicité l'intérêt d'une approche transversale des apprentissages moteurs, vous montrerez concrètement les avantages et les limites à cette réflexion en vous appuyant plus particulièrement sur une apsa de votre choix.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B2 - Approche scientifique et expérimentale de l'entraînement

Date : Mai 2026 Durée : 2h

Promotion : **L2 ES**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.

Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.

Les candidats devront traiter obligatoirement les 2 sujets sur 2 copies différentes

Sujet Adaptation du système musculaire à l'entraînement - N. Babault- 1h

Les facteurs structuraux dans le développement de la force. Citez, expliquez, détaillez et illustrez.

Sujet Adaptation du système cardio-vasculaire - G. Deley- 1h

1. Qu'est-ce que la bradycardie de repos suite à une période d'entraînement en endurance ? Comment s'explique-t-elle ?
2. Comment évolue le volume sanguin suite à une période de plusieurs mois d'entraînement en endurance ? Expliquez, détaillez et illustrez.
3. Rappelez les principales adaptations respiratoires à l'entraînement.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 4
4B2 - Approche scientifique et expérimentale de l'entraînement

Date : Mai 2026 Durée : 2h

Promotion : **L2 ES**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.

Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.

Les candidats devront traiter obligatoirement les 2 sujets sur 2 copies différentes

Sujet Adaptation du système musculaire à l'entraînement - N. Babault- 1h

Les facteurs structuraux dans le développement de la force. Citez, expliquez, détaillez et illustrez.

Sujet Adaptation du système cardio-vasculaire - G. Deley- 1h

1. Qu'est-ce que la bradycardie de repos suite à une période d'entraînement en endurance ? Comment s'explique-t-elle ?
2. Comment évolue le volume sanguin suite à une période de plusieurs mois d'entraînement en endurance ? Expliquez, détaillez et illustrez.
3. Rappelez les principales adaptations respiratoires à l'entraînement.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 4****4B1A - Analyse stratégique d'une OS**

Date : mai 2026

Promotion : **L2 MS**

Durée : 2h

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie-sujet sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.

Les candidats sont tenus de rendre leur copie-sujet même s'ils ne le traitent pas.

Sujet de N. Rodrigues**Question 1 (5 points)**

Un centre de sports et de loisirs a fait appel aux services d'un spécialiste en marketing sportif afin de le conseiller sur les décisions stratégiques à prendre en vue d'éventuelles améliorations de l'établissement. La première action du spécialiste a été de réaliser un état des lieux afin de recueillir des données pertinentes pour les analyses à venir. Vous êtes désormais le **spécialiste en marketing sportif**. À partir des données recueillies, réalisez une analyse SWOT en justifiant chacun de vos choix.

Données sur le centre de sports et de loisirs :

1. Il est situé en bord de route, dans une zone peu peuplée, à neuf kilomètres du centre-ville.
2. Il dispose d'une piscine de taille moyenne, non chauffée (la ville bénéficie d'un climat tempéré).
3. Il est situé à proximité d'un centre d'affaires.
4. C'est l'un des plus anciens centres sportifs de la région et il nécessite des travaux de rénovation.
5. En raison de l'augmentation des revenus de la population locale ces dernières années, celle-ci peut désormais consacrer davantage de ressources aux activités physiques et de loisirs.
6. L'espérance de vie augmente et la population locale compte un nombre important de résidents âgés de plus de 65 ans.
7. Le dirigeant d'un club de plongée réputé s'est brouillé avec un autre club et recherche un nouvel emplacement pour développer son activité.
8. La collectivité envisage la construction d'un centre de loisirs public à proximité du centre.
9. Récemment, une campagne médiatique a mis en avant le fait que le centre est certifié ISO 9001.
10. Un nouveau dispositif d'activités de sports extrêmes est proposé par le centre.
11. Le centre est équipé de rampes d'accès et de vestiaires adaptés aux personnes en situation de handicap.
12. Le personnel du centre est reconnu pour sa cordialité et son professionnalisme.

Question 2 (9 points)

Le marché peut être appréhendé selon différentes approches : **par l'offre, la demande, le produit, le lieu et le temps**.

Utilisant un exemple concret (équipement sportif, événement, club ou service), analysez comment ces différentes approches permettent de comprendre les stratégies mises en place.

Dans votre réponse, vous devrez :

- Montrer en quoi chaque approche met en lumière des logiques différentes ;
- Discuter leurs limites respectives ;
- Expliquer en quoi la combinaison de plusieurs approches peut améliorer la compréhension du marché sportif.

Question 3 (6 points)

Si la structure dans laquelle vous effectuez votre stage souhaite augmenter sa fréquentation, comment pourriez-vous l'aider en mobilisant une démarche de benchmarking ? Identifiez au moins trois leviers d'action relevant du benchmarking direct et trois exemples de benchmarking interne.