UFR STAPS DIJON Année Universitaire 2023/2024

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

Date : décembre 2023
Durée : 2h Promotion : **M1 EOPS**

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

Sujet de N. Babault (1h) :

Quelles sont les systèmes physiologiques impliqués et quelles sont les adaptations recherchées par les sollicitations de type pliométrique ?

Sujet de N. Binet (1h) :

Q1: Définissez la vitesse gestuelle (1 pt)

Q2: Expliquer les notions de puissance et d'explosivité (1 pt)

Q3: Que nous conseille la méthode d'actions variables de KUSNETZOV pour développer la vitesse? (2 pts)

Q4: En vous appuyant sur vos connaissances proposer un exercice (dans l'activité de votre choix) permettant d'amélioration la foulée de création de vitesse (6 pts)

UFR STAPS DIJON Année Universitaire 2023/2024

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

Date : décembre 2023
Durée : 2h Promotion : **M1 EOPS**

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

Sujet de H. Assadi

Montrez en quoi et comment l'utilisation de la Fréquence Cardiaque dans l'entraînement est un élément de contrôle de la charge de travail.

UFR STAPS DIJON Année Universitaire 2023/2024

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

Date : avril 2024
Durée : 1h Promotion : **M1 EOPS**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet de F. Taiana

1. Quelles sont les différentes formes de management qui peuvent être mises en place dans un club sportif ? (5 points)
2. Quels sont les avantages et les inconvénients de chacune ? (5 points)
3. Quels sont les problèmes vers lesquels peuvent tendre les 2 formes extrêmes ? (5 points)
4. Quelle forme vous correspondrait-elle ? Pourquoi ? (5 points)

UFR STAPS DIJON Année Universitaire 2023/2024

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

Date : avril 2024
Durée : 1h Promotion : **M1 EOPS**

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

Sujet de L. Pardon

Un sportif que vous supervisez a subi une lésion du **ligament croisé antérieur (LCA)** au genou gauche lors d'un match, sans contact direct. Ce sportif pratique le handball et a terminé sa rééducation, recevant l'autorisation de reprendre ses activités physiques. Il ne ressent plus de douleur ni de signes inflammatoires au niveau du genou, mais il manifeste une appréhension quant à la reprise de l'entraînement.

Exposez dans un premier temps **votre évaluation des capacités fonctionnelles** de ce sportif en vue de sa reprise et **élaborez les grandes lignes de votre programme** spécifique pour assurer une reprise sécurisée de l'activité sportive, minimisant ainsi les risques de récidive.

UFR STAPS DIJON Année Universitaire 2023/2024

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

Date : avril 2024
Durée : 1h Promotion : **M1 EOPS**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujets de R. Leca

NUTRITION 10 pts

1. Quels sont les différents types d'acides gras ? Dans quels aliments sont-ils présents ? 4 pts
2. Quels sont les principaux défauts de notre alimentation moderne ? Quelles sont les principales recommandations pour y remédier ? 6 pts

DOPAGE 10 pts

1. Quels sont les effets recherchés et les dangers de l'EPO ? 3 pts
2. Quels sont les effets recherchés et les dangers des agents anabolisants ? 3 pts
3. Quels sont les effets recherchés et les dangers des glucocorticoïdes ? 3 pts
4. Quelle est la substance interdite en compétition et que l'on retrouve souvent dans des médicaments d'usage courant contre le rhume ? 1 pt

UFR STAPS DIJON Année Universitaire 2023/2024

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

Date : avril 2024
Durée : 1h Promotion : **M1 EOPS**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet de M. NICOLAS :

Expliquez ce qu'est une routine et quelle est la procédure et les étapes pour la construire. Donnez des exemples dans vos disciplines.