

**Licence 1 STAPS - Session de Rattrapage 2022**  
Second Semestre

**SPAPS2A2 - Méthodologie du Travail Universitaire**

Durée : 2 heures

Responsable de l'U.E. : **Fabrice AUGER**  
Aucun document, ni matériel n'est autorisé.

**Sujet** : Présentez un résumé du texte ci-dessous en une vingtaine de lignes.

LE MONDE - CAMPUS Par Caroline Pain Publié le 20 décembre 2018 à 19h00

Une méthode pour apprendre à mémoriser

Avoir une bonne mémoire, cela s'apprend et il faut s'entraîner. A l'université d'Evry, des étudiants de première année de licence suivent des ateliers spécifiques pour être plus efficaces dans leurs révisions.

*« Aujourd'hui, nous allons voir la méthode Feynman. Elle consiste à définir et simplifier un concept au maximum, afin de le rendre compréhensible pour un enfant de cinq ans. Cette technique de mémorisation pourra vous être utile pour réviser vos partiels »,* annonce Eric Marbeau, intervenant du module de mémorisation pour les 15-30 ans, au sein de la société *Elevatio*.

Les deux élèves présents ce jeudi approuvent d'un mouvement de tête. Alexandre, étudiant en première année d'administration économique et sociale (AES), prépare ses examens, qui s'étalent jusqu'en janvier. Proposé par l'université d'Evry depuis la rentrée, le module de mémorisation est un des six choix possibles pour les étudiants de première année admis en parcours « oui, si » (l'élève est admis en première année de licence à condition qu'il suive certains modules de méthodologie et de mise à niveau).

Après avoir visionné une vidéo explicative de la méthode Feynman, du nom d'un physicien américain lauréat du prix Nobel en 1965, les deux élèves choisissent un concept d'un de leurs cours pour s'entraîner à appliquer la méthode. Ce sera « le déficit et la dette publique » pour Guillaume, et « l'économie de l'Antiquité au Moyen Age » pour Alexandre.

Outre des techniques comme celle-ci, Eric Marbeau répète et fait régulièrement répéter à ses élèves ce qu'il estime être les clés de la mémorisation : l'attention, l'association, la structuration, la répétition, l'émotion et la production.

### **Comprendre pour retenir**

Sur le tableau numérique de la salle, on peut lire cette phrase : « *On ne le répétera jamais assez : être assidu et attentif en cours, c'est déjà mémoriser la majeure partie du contenu.* » M. Marbeau explique que pour retenir une information, il faut la comprendre, et que pour cela, le plus simple est de faire des liens entre les différentes notions. D'où l'importance de structurer l'information avec une notion centrale, et d'autres qui gravitent autour.

« *Autre méthode qui peut vous aider : imaginez dans quel contexte vous allez utiliser l'information, explique le coach. C'est lié à la notion d'émotion : si vous vous voyez en train de vous servir de ce que vous apprenez, vous comprendrez en quoi il est utile de l'apprendre. La mémoire est sensible à ce genre de pensée, tout comme au stress. Alors si vous avez prévisualisé votre réussite, par exemple, que vous arrivez à gérer votre stress, vous arriverez plus facilement à vous souvenir des informations.* »

Des notions également évoquées par Sandrine Rossi, enseignante-chercheuse en psychologie cognitive à l'université de Caen-Normandie, qui travaille sur la mémoire de travail. « *Cette mémoire de travail fait le lien entre la mémoire à court terme, qui ne permet pas de stocker des souvenirs ou des connaissances, et la mémoire à long terme, qui se définit au contraire par un encodage plus profond, grâce à laquelle une information peut être maintenue trois minutes, des années, voire tout une vie.* » C'est donc cette mémoire de travail qu'il faut souvent réactiver pour emmagasiner des connaissances. « *Mais elle est très gourmande en énergie, et mobilise beaucoup de capacités attentionnelles* », souligne l'enseignante-chercheuse.

### **Des conseils et techniques très utiles**

Alexandre, qui n'est pas allé au bout de sa première année de droit l'an dernier, estime que les conseils et les techniques délivrés dans ce module lui sont utiles : « *Je savais que j'avais une bonne mémoire visuelle. J'ai appris à développer ma mémoire auditive, en me mettant plus près du prof en cours, pour être attentif. Je m'enregistre en train de dire mes cours, cela m'aide à les retenir.* »

Pour Guillaume, l'une des principales difficultés qu'il a jusqu'à présent rencontrée est d'apprendre régulièrement. « *Au lycée, on avait souvent des contrôles, alors qu'ici on est plutôt livrés à nous-mêmes* », constate le jeune homme. Sandrine Rossi confirme que les méthodes d'apprentissage changent entre le lycée et l'université, ce qui peut être déroutant. « *Au*

*lycée, l'objectif est de faire assimiler aux jeunes des connaissances que l'on évalue régulièrement, alors qu'à l'université, pendant les cours magistraux, les professeurs donnent des connaissances, mais c'est à l'étudiant de se les approprier grâce à des recherches et une prise de recul sur le thème abordé. »*

Autre exercice du jour : noter ses points forts, ses ressources et les obstacles à la réussite. Guillaume inscrit dans cette dernière case les distractions qui l'empêchent de travailler : sorties avec les amis, les jeux vidéo, etc. Sandrine Rossi remarque que les écrans, en général, génèrent un besoin important d'attention, et requièrent donc beaucoup d'énergie. L'enseignante-chercheuse conseille de limiter leur pratique dans le temps.

### **Distribuer dans le temps l'apprentissage**

A l'inverse, les écrans peuvent être une source d'informations pour les étudiants à qui l'on demande de faire des recherches. Est-ce que la disponibilité et l'accessibilité des connaissances en ligne, à l'heure actuelle, diminuent l'importance de la mémoire ? « *Au contraire*, répond Sandrine Rossi, *à l'avenir il faudra encore plus solliciter la mémoire de travail pour faire des liens. Les étudiants doivent quand même apprendre parce que, le jour J, ils n'auront pas accès à Internet.* »

L'enseignante-chercheuse conseille d'abord de s'attacher à distribuer dans le temps l'apprentissage : plus souvent on revient sur une connaissance, mieux on l'assimilera. Et il ne faut pas se contenter de recopier le cours sur des formats plus petits de fiches : comprendre et réfléchir à ce que je dois apprendre pour synthétiser les informations.

A la fin du cours, Alexandre range quelques fiches bristol bleues dans son trieur. Guillaume, lui, dit vouloir se mettre à en faire ce week-end. « *Les étudiants n'ont pas forcément encore le réflexe d'appliquer les méthodes qu'ils apprennent*, constate Eric Marbeau. *On sème, ça poussera en temps voulu.* »

**Caroline Pain**

**Code épreuve :** Biomécanique et APS (SPAPS2B1)

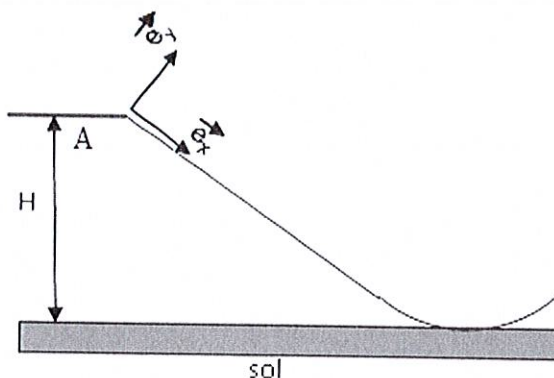
**Durée :** 1h

**Enseignant responsable :** J. Duclay

**Documents :**  Non autorisés      Calculatrice réglementaire autorisée

**Sujet :** Biomécanique

## WATER JUMP



Soit un skieur de masse totale  $m$ , avec son équipement, égale à 80 kg. Ce skieur s'élance depuis le haut du tremplin qui forme un angle de  $40^\circ$  avec l'horizontale. Sa vitesse initiale est nulle. L'ensemble des forces de frottements (air + tremplin) sera négligé dans un premier temps. On prendra  $\|\vec{g}\| = 10\text{m}\cdot\text{s}^{-2}$ .

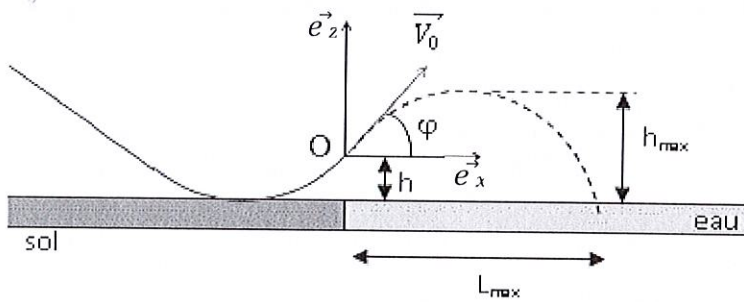
### Partie I : Tremplin

1. Calculer les composantes horizontale et verticale du poids du skieur avec son équipement selon le repère indiqué sur la figure.
2. Déterminer à partir de la loi fondamentale de la dynamique appliquée au skieur la composante du vecteur accélération  $\vec{a}$  selon l'axe  $\vec{e}_x$
3. Déterminer la vitesse  $\vec{V}$  selon l'axe  $\vec{e}_x$ .
4. Quelle sera la vitesse selon l'axe  $\vec{e}_x$  au bout de 10 m dans ces conditions ?

Nous considérerons à présent l'ensemble des forces de frottements (air + tremplin) comme assimilables à une force résultante de direction celle de la pente et de sens opposé au mouvement.

5. Déterminer à partir de la loi fondamentale de la dynamique appliquée au skieur la valeur de la réaction normale du support.
6. Déterminer la norme du vecteur force de frottement tangentielle sachant que le coefficient de frottement  $\mu$  vaut 0,2.
7. Quelle sera la vitesse selon l'axe  $\vec{e}_x$  au bout de 10 m dans ces conditions ?

Partie II : Phase d'envol



Le skieur décolle avec une vitesse de 10 m/s avec un angle d'envol de  $30^\circ$  au-dessus de l'horizontal. La hauteur initiale du tremplin par rapport à la zone de réception est de  $h=1,5$  m. La zone de réception est considérée comme horizontale. Le repère est indiqué sur la figure ci-contre. Les forces de frottement de l'air seront négligées pour cette partie et on prendra  $\|\vec{g}\| = 10\text{m}\cdot\text{s}^{-2}$ .

8. Déterminer à partir de la loi fondamentale de la dynamique appliquée au skieur les composantes du vecteur accélération  $\vec{a}(t)$  selon les axes  $\vec{e}_x$  et  $\vec{e}_z$
9. Déterminer la vitesse  $\vec{v}(t)$  selon les axes  $\vec{e}_x$  et  $\vec{e}_z$
10. Déterminer les équations horaires  $x(t)$  et  $z(t)$  de la trajectoire du skieur.
11. Déterminer l'équation de la trajectoire  $z(x)$
12. Quelle est la hauteur maximale ( $h_{\max}$ ) atteinte par le skieur par rapport à l'eau. Détailler le raisonnement avant de faire l'application numérique.
13. A quelle distance ( $L_{\max}$ ) du tremplin le skieur va-t-il atterrir ? Détailler le raisonnement avant de faire l'application numérique.

NOM Prénom :

ANNEE UNIVERSITAIRE 2021/2022  
L1 - SUJET EXAMEN - SESSION 2 (2sd semestre)

Intitulé et code de l'épreuve : L1 SPAPSD1 – UE TC 241 **PSYCHOSOCIOLOGIE**

Durée de l'épreuve : **1 heure**

Enseignants responsables du sujet : C. Fourré - JP Génolini

Mail du responsable : [catherine.fourre@univ-tlse3.fr](mailto:catherine.fourre@univ-tlse3.fr)

Documents non autorisés

**L'étudiant(e) doit répondre directement et uniquement sur les feuilles comportant les 5 questions de l'examen. Attention, écrire lisiblement et uniquement à l'intérieur du cadre.**

**Question 1 (5 points)**

Mucchielli propose quatre étapes de développement des groupes dans le travail en équipe : décrivez l'étape correspondant au **niveau unitaire**.

**Question 2 (5 points)**

Selon le modèle explicatif de l'obéissance de Milgram, expliquez comment le sujet accède à « l'état d'agent ou agentique ».

**Question 3 (5 points) :**

Décrivez par un schéma le modèle de Fishbein et Ajzen relatif à la théorie du comportement planifié.  
(4 points)

Quel est l'intérêt de cette théorie pour le domaine de l'activité physique (1 point)

**Question 4 (3 points) :**

La modélisation du concept d'attitude (Rosenberg et Hovland 1960) se caractérise par trois dimensions. Précisez lesquelles en expliquant le contenu.

- (1 point)

- (1 point)

- (1 point)

**Question 5 (2 points) :**

Quelles sont les deux stratégies permettant de changer les attitudes et qui donnent lieu à la psychologie de l'engagement ou de la persuasion ?

-(1 point)

-(1 point)



**Année universitaire 2021/2022**  
**Sujet examen**

L1 APDP  
Valence énergétique (Musculature – Course)

Session : 2<sup>ème</sup> chance

Année de formation : L1 STAPS

Intitulé et code de l'épreuve : Semestre 2 : SPAPS2D2

Nom du responsable du sujet : L. Noguès – A. Boudard

Durée de l'épreuve : 1h

Documents et matériels non autorisés

---

- 1) Proposez une séance de musculature dans un objectif de tonification. Justifiez vos propositions ; précisez le ou les groupes musculaires que vous choisissez de travailler ainsi que tous les paramètres de la charge de travail. /5pts
  
- 2) Le mouvement à réaliser est un squat :  
  
« Donnez l'ensemble des consignes de réalisation de ce mouvement, vous préciserez entre autres les consignes importantes à donner afin de placer correctement son dos ». /5pts
  
- 3) Donnez la définition des 4 régimes de contraction musculaire /5pts
  
- 4) A la suite d'un test de Cooper au cours duquel vous avez réalisé 3200 m, proposez une séance de développement de la VMA pour un effort de type court-court en justifiant toutes vos propositions. /5pts





**Année universitaire 2021/2022**

**Sujet examen**

L1 APDP

Valence douce (Stretching – Relaxation)

Session : 2<sup>ème</sup> chance

Année de formation : L1 STAPS

Intitulé et code de l'épreuve : Semestre 2 : SPAPS2D2

Nom du responsable du sujet : L. Noguès – A. Boudard

Durée de l'épreuve : 1h

Documents et matériels non autorisés

---

- 1) Expliquez les réflexes myotatique, myotatique inverse et d'inhibition réciproque et expliquez les techniques d'étirements dans lesquelles ils sont éventuellement utilisés. /10pts
- 2) Expliquez les fondements théoriques de la relaxation (illustrez à partir de techniques vécues en cours) /10pts



## **Sujet L1 3PE**

### **SPAPS2E1**

#### **2<sup>ème</sup> Session 2021/22**

Epreuve d'1h

Aucun document autorisé

Responsable : Lucie Forté-Gallois

**Sujet :** En prenant appui sur les éléments que vous avez compilés au cours du semestre, vous présenterez les formations et débouchés de la filière STAPS dans laquelle vous souhaitez vous inscrire l'an prochain.

Vous répondrez à cette question de manière structurée, approfondie et argumentée.

NB : Si vous avez pour projet de vous réorienter, vous pouvez présenter les débouchés et formation d'une autre filière d'étude.

**Attention :** sur votre copie, à côté de votre nom-prénom, merci d'indiquer votre numéro de groupe TP

---