

ANNEE UNIVERSITAIRE 2018 / 2019

SUJET EXAMENS - SESSION 2

Code épreuve : SPAS1D2 APDP (UE24TC)

Durée : 1h

Enseignant responsable : BOUDARD Alain et TOURNEBIZE Alain

Documents : Non autorisés

Aucun matériel utilisé : pas de calculatrice.

Sujet : Selon la valence effectuée en TP choisir un des 2 sujets

Valence STRETCH – RELAXATION : 20 points TOURNEBIZE Alain

- 1- Le Stretch en Tension Active : définition / objectifs / modalités d'action / justificatif scientifique 2 pts
- 2 - Expliquer la notion de tonus musculaire et préciser les muscles concernés 2 pts
- 3- Expliquer la méthode de relaxation SCHULTZ et préciser ses étapes 4 pts
- 4 - Justifier la technique d'étirement en CRE sur le plan physiologique puis illustrer sur le GRAND PECTORAL. Avec croquis et explications 4 pts
- 5 - Après avoir situé et donné les mouvements du QUADRICEPS, proposer un stretch en tension active et un stretch passif avec les modalités d'exécution, les consignes de réalisation et les consignes de sécurité, 4 pts
- 6-Quels sont les arguments sur lesquels s'appuie la médecine psycho-somatique pour expliquer le dialogue "tonico-affectif ? Quelles sont les aires du cerveau qui mettent en relation les émotions et la régulation du tonus musculaire ? 4 pts

Valence ENERGETIQUE : 20 points BOUDARD Alain

partie musculation : 12 points

Vous travaillez sur le mouvement appelé: « le squat »

Vous réalisez 4 répétitions et seulement 4 à une charge de 90 kilos .

Extrapoler votre 1 RM et expliquez votre calcul. (1 point).

Proposez les différents paramètres d'un exercice permettant d'espérer le développement de l'hypertrophie sur ce même mouvement. (1,5 point) (En précisant la charge à proposer)

Proposez les différents paramètres d'un exercice permettant d'espérer le développement de la force maximale selon la méthode des efforts maximaux. (1,5 point).

Proposez les différents paramètres d'un exercice mettant en jeu la méthode dite excentrique en donnant les charges exactes à soulever -(1,5 point).

Donnez toutes les consignes afin de réaliser correctement un squat; vous préciserez en particulier les consignes afin de placer son dos correctement lors de la réalisation d'un squat complet (2,5 points)

donnez toute les consignes à donner à un débutant afin de réaliser correctement un Developpé couché. (2 points)

Le travail pliométrique : après avoir défini ce type de travail, vous expliquerez les avantages et son mode de fonctionnement, vous donnerez un exemple de travail pliométrique. (2 points).

Partie énergétique : 8 points

I) Vous réalisez 3000 mètres au test de Cooper :

- a. A quelle vitesse avez couru ? (0,5 point), expliquez (1 point)?
- b. Donnez une approximation de votre VMA. (0,5 point), expliquez (1 point).
- c. vous réalisez un test de 6mn,
 - quelle distance devriez vous courir (0,5point), sachant que vous avez réalisez 3000 m au Cooper
 - justifiez : 1 point
- d. Lors d'une séance de 5 enchaînements de séquence de 3mn, vous réalisez en moyenne 700 mètres, discutez ce résultat. (1 point).

II) Lors d'un échauffement vous souhaitez courir 10 minutes à 9 km/heure.

Expliquez comment vous aller faire pour être certain de courir approximativement à 10 km/h à presque tous les moments de la course, donnez la méthodologie et l'organisation (2 points).

III) vous entraînez une personne qui a une VMA de 15 km/h vous lui faites faire un travail de 30-30 sur 6 minutes d'effort :

- a quelle intensité de VMA souhaitez vous le faire courir pour un développement important de sa VMA ? (1 point)
- Quelle distance de course votre athlète devrait il réaliser en moyenne(0,5 point)
- a quelle vitesse doit il courir approximativement ? (0,5 point).