

Année universitaire 2018-2019 :

LICENCE 2 ES

SEMESTRE 3

SESSION 1



Année universitaire 2018/2019

Sujet examen

Session : 1^{ère}

Année de formation : L2 ES

Intitulé et code de l'épreuve : UE31S, Histoire de l'entraînement, SDAPS3EM

Nom du responsable du sujet : Serge VAUCELLE

Durée de l'épreuve : 2 heures

Documents non autorisés

Répondez aux deux parties du sujet :

1°) Histoire de la programmation :

Sur le modèle historique développé par Platonov en 1984, construisez sous forme de tableau une programmation théorique de l'entraînement.

A) Exposez le contexte compétitif du sport de votre choix (niveau de pratique/calendrier, championnat, compétition, tournoi...). Indiquez le cadre que vous appliquez : sport à contrainte majeure, à double contrainte annuelle, à contrainte permanente. Justifiez.

B) Construisez un tableau de programmation pour ce sport, en utilisant le cadre théorique de « périodisation » développé historiquement par l'École soviétique. Justifiez.

Cadre à reproduire sur la copie :

Saison - Sport	
Niveau Équipe	
Mois	
Macrocycles	
Étapes / Périodes	
Mésocycles	
Microcycles	

2°) Histoire des méthodes :

« Aux environs des années 1960, les athlètes français adoptèrent l'interval training : méthode d'entraînement qui avait été mise au point bien avant en Allemagne grâce à la collaboration d'un physiologiste et d'un homme de terrain : Reindell et Gerschler. Ce retard peut être imputé aux connotations symboliques que cette technique comportait, en particulier liées à son pays d'origine. En effet, les techniciens français qui la découvrirent n'ont pas été sensibles à ses fondements scientifiques mais ils virent en elle un procédé d'embrigadement caractéristique de l'esprit germanique ».

BRUANT Gérard, « L'utilisation de l'Interval Training par les athlètes français : un problème de transfert technique », in DELAPLACE Jean-Michel, *Le Sport et l'EP en France et en Allemagne*, 1994, p. 180.

Justifiez la réflexion de cet historien, puis rédigez un commentaire personnel qui envisage cette difficulté de transfert technique et aborde d'autres périodes historiques.

Année universitaire 2018/2019

Sujet examen

Session : 1ère

Année de formation : L2ES

Intitulé et code de l'épreuve : UE 32S, Méthodologie de l'Entraînement 1, SDAPS3FM

Nom du responsable du sujet : S. VAUCELLE

Durée de l'épreuve : 2 heures

Documents non autorisés

Répondez aux questions suivantes :

- 1 – (4 points) Citez les principales lois de constitution d'un entraînement et détaillez deux principes qui vous paraissent particulièrement cruciaux, en justifiant votre choix par rapport à votre expérience.
- 2 – (2 points) Expliquez (en vous aidant d'un schéma) à quoi correspondent les notions de puissance et de capacité d'un processus énergétique.
- 3 – (3 points) Présentez le processus anaérobie alactique en caractérisant sous forme d'un tableau les distances, intensités, récupérations et volumes préconisés à l'entraînement pour le développement de sa puissance et de sa capacité.
- 4 – (3 points) Construisez le corps d'une séance visant au développement énergétique de la faculté d'accélération d'un sportif en lui proposant un volume total de travail de 250m. Expliquez en quoi votre proposition utilise une organisation progressive des charges de travail. Quel est le but de ce type d'organisation ?
- 5 – (3 points) Construisez le corps d'une séance visant au développement de la vitesse maximale d'un sportif en lui proposant un volume total de travail de 400m. Expliquez en quoi votre proposition utilise une organisation dégressive des charges de travail. Quel est le but de ce type d'organisation ?
- 6 – (3 points) Définissez la qualité physique de la Force et exposez ses différents aspects.
- 7 – (2 points) Dessinez la courbe de Howald (1974) qui décrit les différents processus énergétiques en fonction de leur intensité et de leur durée.