

Année universitaire 2018/2019

Sujet examen

Session : Session 1 – Session Normale

Année de formation : Licence 3 Entraînement Sportif

Intitulé et code de l'épreuve : UE 52 (SLAP5F1) Méthodologie de l'entraînement niveau 3
« Force et puissance »

Nom du responsable du sujet : Pascale GRANIER

Durée de l'épreuve : 2 h (Sujet M. Gargagli 1 h et Sujet P. Granier 1 h)

Documents ou matériels autorisés = (ex calculatrice)

Documents non autorisés = Aucun document autorisé

Sujet M. Gargagli 1h

Athlète : Pia	Sargent Test	Squat Jump	Contre Mouvement Jump	CMJ Bras	CMJ unipodal	
Matériel :	Vertec / Toise	Optojump	Optojump	Optojump	Optojump	
Taille : 177cm Taille 1 bras : 232 Poids : 67kg	Hauteur touchée 280cm	Valeur 30,8 cm	Valeur 41,3 cm	Valeur 44,7 cm	Droite : 22,6 cm	Gauche : 28,1 cm

Sujet :

- 1/ Interprétez les résultats de Julie aux tests de détente verticale. Justifiez vos propos.
- 2/ Considérant le profil établi, quels sont selon vous, les points qui mériteraient d'être optimisés ? Justifiez vos choix.
- 3/ Proposez une stratégie en vue d'optimiser le « Profil de détente » de Julie : indiquez avec précision les méthodes de travail, les paramètres de la charge ainsi que les exercices que vous préconisez concrètement pendant une séquence de plusieurs semaines de travail. Justifiez.

Sujet Pascale GRANIER 1h

Pourquoi le lactate est-il considéré comme un substrat énergétique ?

1. Quel est le devenir du lactate dans l'organisme ?
2. Dans quel compartiment cellulaire le lactate est-il oxydé ?
3. Détaillez les différentes étapes de l'oxydation du lactate.
4. Combien d'ATP sont obtenus lors de l'oxydation d'une molécule de lactate ?
5. Précisez dans quel type de fibre le lactate est oxydé ? Justifiez votre réponse.

Année universitaire 2018/2019**Sujet examen**Session : Session 2 – Session NormaleAnnée de formation : Licence 3 Entraînement SportifIntitulé et code de l'épreuve : UE 52 (SLAP5F1) Méthodologie de l'entraînement niveau 3
« Force et puissance »Nom du responsable du sujet : Pascale GRANIERDurée de l'épreuve : 2 h (Sujet M. Gargagli 1 h et Sujet P. Granier 1 h)

Documents ou matériels autorisés = (ex calculatrice)

Documents non autorisés = Aucun document autorisé

Sujet M. Gargagli 1h

Athlète :	Contre Mouvement Jump	Drop Jump 30cm	Drop Jump 40cm	Drop Jump 50cm	Drop Jump 60cm	« Stiffness » Réactivité
Julie						
Matériel	Optojump	Optojump	Optojump	Optojump	Optojump	Optojump
Taille : 175cm Poids : 63kg	Valeur 26,6 cm	Valeur 24,6 cm Tps contact 0,350 s P 29,39 w/kg	Valeur 25,2 cm Tps contact 0,426 s P 31,65 w/kg	Valeur 26,6 cm Tps contact 0,446 s P 34,07 w/kg	Valeur 24,2 cm Tps contact 0,333 s P 28,52 w/kg	Valeur Mini : 25 cm Moy : 27,2 cm Max : 29,6 cm P PMini : 28,35 w/kg P Moy : 31,86 w/kg P Max : 35,35 w/kg

Sujet :

- 1/ Interprétez les résultats de Julie aux tests de détente verticale. Justifiez vos propos.
- 2/ Considérant le profil établi, quels sont selon vous, les points qui mériteraient d'être optimisés ? Justifiez vos choix.
- 3/ Proposez une stratégie en vue d'optimiser le « Profil de détente » de Julie : indiquez avec précision les méthodes de travail, les paramètres de la charge ainsi que les exercices que vous préconisez concrètement pendant une séquence de plusieurs semaines de travail. Justifiez.

Sujet Pascale GRANIER 1h

Afin d'évaluer le métabolisme anaérobie de deux sujets de spécialités différentes (sprinter et fondeur), une épreuve Force/Vitesse est réalisée en laboratoire.

- a) Décrivez le protocole de ce test.
- b) Comment évolue la puissance lors du test ?
- c) Quels sont les paramètres déterminés lors de ce test ? Donnez leur signification.
- d) Comparer les paramètres obtenus entre les deux sujets : sprinter / fondeur