

Année universitaire 2018-2019

LICENCE 3 ES

SESSION 1



Année universitaire 2018/2019

Sujet examen

Session : 1 NORMALE

Année de formation : L3 ES

Intitulé et code de l'épreuve : Biomécanique de la performance (SLAPS5EM)

Nom du responsable du sujet : David AMARANTINI

Durée de l'épreuve : 2h00

Documents ou matériels autorisés (calculatrice)

Documents non autorisés

REPENDRE A CHAQUE QUESTION SUR UNE COPIE SEPARÉE

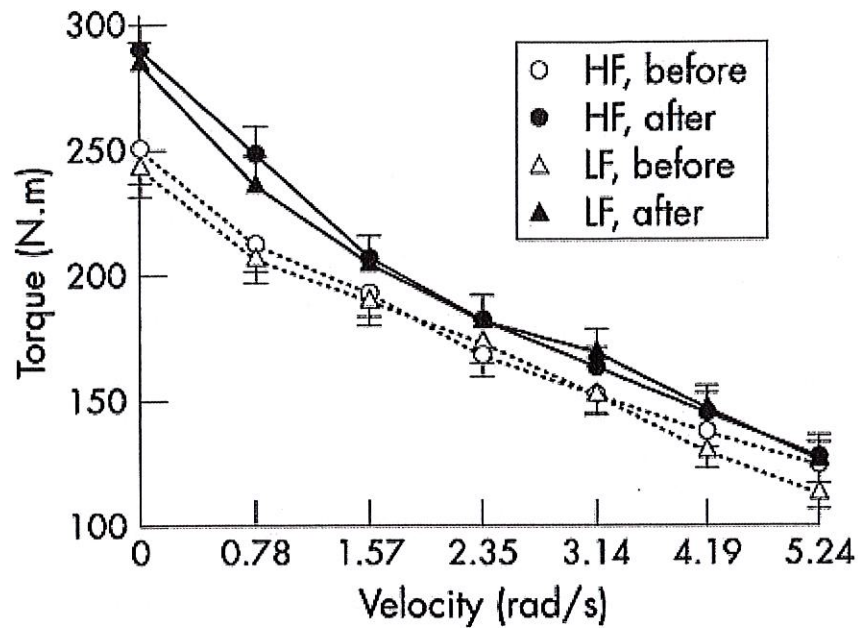
QUESTION Julien DUCLAY (/10)

- Tracer la relation caractéristique de la mécanique musculaire dans les conditions actives in situ anisométrique.
- Comment obtient-on expérimentalement cette relation ?
- Pourquoi n'obtient-on pas la même courbe que dans les conditions in vitro ?
- Quelles structures physiologiques composent la CEP ? Quelles sont les fonctions de cette composante ?
- Interpréter les résultats du bilan isocinétique suivant. Que feriez vous en tant que préparateur physique.

		Moment (N.m)			
		Extenseurs du genou		Fléchisseurs du genou	
Mode contraction	Vitesse angulaire (°/s)	Gauche	Droite	Gauche	Droite
Concentrique	60	240	295	180	185
	120	195	243	135	140
	240	175	213	108	116
Excentrique	30	260	300	190	200
	60	250	305	195	195
	90	255	298	200	205

QUESTION David AMARANTINI (/10)

- I. À partir des courbes ci-dessous représentant le profil moment net (« torque ») / vitesse angulaire (« velocity ») enregistré sur le quadriceps avant (« before ») et après (« after ») un protocole d'entraînement en force réalisé sans fatigue (« LF ») ou avec accumulation de fatigue (« HF ») :
- Tracez les 4 courbes de la puissance en fonction moment net.
 - Déterminez la puissance maximale et le moment optimal dans chacune des 4 conditions expérimentales.
 - Sur la base de l'ensemble de ces informations, que pouvez-vous conclure concernant l'utilisation de la fatigue comme un stimulus pour optimiser le développement de la puissance ?



- II. La marche sur tapis roulant peut être décomposée en un déplacement vertical vers le haut et un déplacement horizontal indépendants l'un de l'autre.

Déterminez le rendement d'un sujet de 80 kg et de $VO_{2max} = 65 \text{ ml/kg/min}$ marchant à une vitesse de 6 km/h à 85 % de sa VO_{2max} pendant 5 min sur un tapis roulant incliné de 10° . La résistance au déplacement horizontal équivaut à s'opposer à une charge de 2 kg.



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 unipo dal
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

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 2018-2019

UE sauvetage et sécurité en milieu aquatique

Session 1 : durée 1h

SLAPS6L2

Aucun document autorisé

L3 ES MNS

Nom :

Prénom :

N° étudiant :

Questions (= 30) : Cochez uniquement toutes les bonnes cases (1 à 17 : 14 points)

1. Complétez : Il existe trois formes de burnout, le burnout « puisement », le burnout classique et le dernier est le burnout par hypostimulation

2. Cochez les 4 catégories d'âge auxquelles il faut être le plus attentif quand on surveille :

- 0-5ans
- 6-12 ans
- 13-19 ans
- 20-24 ans
- 25-44 ans
- 45-64 ans
- >65 ans

3. Dans l'exercice des fonctions du MNS, citez le nombre de conflits possibles :

- 1
- 2
- 3
- 4

4. Combien de forme de burnout existe-il ?

- 1
- 2
- 3
- 4

5. Une piscine dans un établissement de mise en forme est considérée comme :

- Une piscine privative à usage collectif
- Une piscine d'accès gratuit
- Une piscine d'accès payant

6. Une piscine privative à usage collectif :

- Est soumise à une obligation de surveillance par du personnel portant le titre de maître-nageur sauveteur

- N'est soumise à aucune obligation de surveillance
- Est soumise à une obligation de surveillance par du personnel qualifié (au moins titulaire du BNSSA)

7. Une baignade interdite au public par arrêté municipal, doit être :

- Surveillée par un employé municipal
- Simplement signalée
- Signalée et la nature exacte du danger doit être portée à la connaissance des usagers

8. Être pénalement responsable, c'est :

- Être tenu de réparer le dommage causé à autrui
- Être tenu de répondre de ses actes délictueux
- Éprouver un profond sentiment de culpabilité

9. L'acronyme BPJEPS AAN, diplôme délivré par le ministre chargé des sports et conférant à son titulaire le titre de maître-nageur sauveteur, signifie

- Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité Activités Aquatiques et de la Natation
- Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Physique et Sportive, spécialité Activités Aquatiques et de la Natation
- Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité Aquagym, Aquabike et Natation

10. Une piscine d'accès payant peut être surveillée par une personne seule, si elle est titulaire :

- Du BNSSA
- Du brevet de surveillant de baignade avec trois ans d'ancienneté
- Du BNSSA et bénéficie d'une dérogation préfectorale

11. Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième en France.

- vrai
- faux

12. Les ATSEM en milieu scolaire (enseignement de la natation 1^{er} et S^d degrés) ont pour rôle et ce conformément à la circulaire de 2011 :

- de participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation (transport, vestiaire, toilette et douche).
- Adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves et assurer, par un enseignement structuré et progressif, l'accès au savoir-nager tel qu'il est défini aux premiers paliers du socle commun.

13. La noyade est une insuffisance respiratoire résultant de la submersion ou de l'immersion en milieu liquide.

- vrai
- faux

14. « L' Aquastress » :

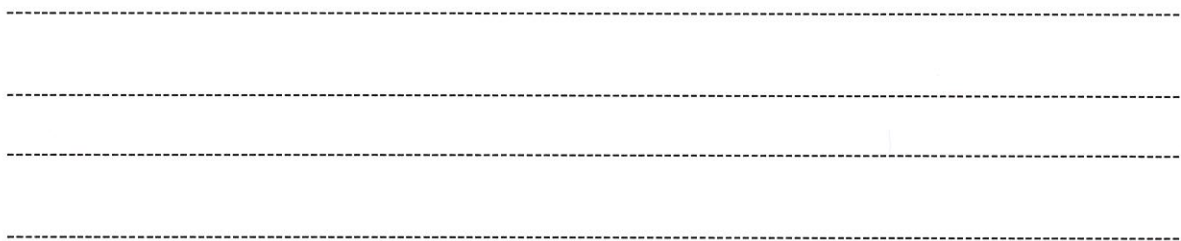
- Est caractérisé par l'effort important que vient de faire une victime dans la panique, il peut y avoir un peu d'eau dans l'estomac mais sans inhalation.
- est caractérisé par la présence d'une grande quantité d'eau dans l'estomac avec inhalation.

15. La prévention de l'hydrocution : (hydrocution qui est souvent à la source d'une noyade pendant la période estivale) :

- s'immerger brutalement, surtout après une exposition au soleil ou un repas copieux et arrosé
- s'immerger de façon lente, en se mouillant préalablement la nuque, la poitrine et l'abdomen.

16. La baie :

- correspond à une cuvette (bassin) suivie d'un banc de sable. Lorsque la marée recouvre la baie, l'eau s'échappe brutalement vers l'aval selon un système de vidange. Ce sont ces courants de « sorties de baies », ou courant d'arrachement, qui provoquent chaque année des accidents.
- propre au littoral méditerranéen, ressemble à une piscine naturelle, répartie le long de la plage. Paisible d'apparence, elle constitue un danger mortel pour les baigneurs.
- se forme le plus souvent lors de grandes marées. Les courants côtiers et la houle creusent des trous dans le sable qui se remplissent d'eau à marée haute.





Année universitaire 2018/2019

Sujet examen

Session : 1

Année de formation : L3 STAPS parcours ES

Intitulé et code de l'épreuve : **SLAPS6EM Préparation mentale pour la performance**

Nom du responsable du sujet : Anne ILLE

Durée de l'épreuve : 2h

Documents ou matériels autorisés

Documents non autorisés

Le barème est donné à titre indicatif.

Vous soignerez la qualité de votre rédaction et de votre présentation.

1. X. vient de terminer son match de football. Elle n'est pas satisfaite. Elle n'a pas marqué de but et son équipe a perdu. Elle pense que si elle n'a pas marqué, c'est parce que ses co-équipières ne lui ont pas fourni de bonnes occasions, et parce que l'entraîneur n'a pas fait les bons choix stratégiques. Ces attributions causales sont-elles de nature à renforcer son implication lors des prochains entraînements ? Expliquez pourquoi en vous appuyant sur la théorie des attributions causales. (4 pts)
2. Y. vient de terminer son match. Il est très déçu. Il voulait vraiment montrer à son entraîneur de quoi il est capable afin de jouer le prochain match, lors des phases finales. Il avait peur de faire de grosses erreurs techniques comme ça lui était déjà arrivé lors d'un match important. Il s'est beaucoup appliqué sur sa technique, mais il a quand même fait de grosses maladresses.

En vous appuyant sur les théories vues en cours, faites des hypothèses sur les processus mentaux (motivation, anxiété, attention) qui ont pu amener ce joueur à cette contreperformance. Quels outils d'évaluation pourriez-vous utiliser pour étayer ces hypothèses ? Quelles habiletés mentales et quelles techniques de préparation mentale proposeriez-vous ? (8 pts)

3. Après avoir expliqué ce qu'est le climat motivationnel ainsi que les principes d'un climat soutenant l'autodétermination et la maîtrise de la tâche, vous montrerez comment vous les mettez en œuvre dans une situation d'entraînement tirée de votre stage. Vous préciserez par des exemples tous les éléments qui, dans l'organisation, les instructions données, et les feedbacks apportés aux athlètes, participent à créer ce type de climat. (8 pts)