

ANNEE UNIVERSITAIRE 2016/2017

SUJET EXAMENS - SESSION 1

Code épreuve : *SLAPS6EM Préparation mentale pour la performance (L3ES UE61S)*

Durée : 2h

Enseignant responsable : A. ILLE

Documents :  Autorisés  Non autorisés

Sujet :

Vous répondrez sur 2 copies séparées en indiquant lisiblement le nom de l'enseignante :

A. ILLE (15 pts)

1. Quelles sont les motivations dites « auto-déterminées »? Nommez, définissez et illustrez chacune par un exemple dans le contexte du sport. Quelles sont les conséquences comportementales de ce type de motivation ?
2. Comment un climat motivationnel soutenant l'auto-détermination peut-il favoriser la réhabilitation de l'athlète blessé-e ? Vous appuyerez votre explication sur les connaissances scientifiques et vous illustrerez les stratégies d'intervention par des exemples.
3. Définissez la focalisation attentionnelle interne et externe et donnez-en un exemple dans votre sport. Quelles sont leurs conséquences sur la performance sportive ? Quelles préconisations feriez-vous aux athlètes pour l'optimisation de leurs performances en compétition ?

J. JEAN (5 pts)

4. Définissez les conduites dopantes et donnez-en deux exemples.

**Année universitaire 2016-2017**

**Licence 3 ES**

**1<sup>ère</sup> Session 2017**

**Responsables : Robin Baurès & Julien Duclay**

**SLAPS6FM - Approche intégrée de l'entraînement**

**Durée de l'épreuve : 2h**

**Aucun document ni matériel autorisé**

**UE 62S**

- 1) En musculation, quel est l'intérêt d'utiliser une presse équipée d'une assistance pneumatique ? Quels sont les mécanismes neuromusculaires pouvant expliquer la fatigue induite par une séance de musculation en excentrique (10 points)
  
- 2) C'est la pratique et non l'observation qui améliore les capacités perceptivo-cognitives. Décrivez deux études (concepts, méthodologie et résultats) permettant d'étayer cette phrase (10 points).

Code épreuve : **UE63 L3 ES : développement de la Puissance et haltérophilie**

Durée : 1h

Enseignant responsable : N.Dewitte

Documents : **Non autorisés**

Sujet :

**Planification du développement de la puissance ( Quièvre et Miller, 2003 )  
Programmation sur 32 semaines**

- **Cycle 1** : 4 semaines : 12 répétitions à 60%, R=2min, 3 séries . Exercices de base, pas de recherche de vitesse.
- **Cycle 2** : 4 semaines :  
Bloc 8 à (50%)+ 6 à (60%) + 4 à (70%) r=1min, R=2min, 3 séries. Exercices de base.
- **Cycle 3** : 4 semaines : 3 répétitions à 92%, R=3 à 4 min, 3 séries.
- **Cycle 4** : 4 semaines :  
Séance 1 : 5 répétitions à 30%, R= 2min, 3 séries. (Intention d'accélération, jeté de barre)  
Séance 2 : 6 répétitions à 60% , r = stato 2s, R=2, 3 séries.
- **Cycle 5** : 1 semaine :  
Séance 1 : 3 répétitions excentrique à 105% + 2 répétitions explosives à 50 % r=1min, R=3min, 2 à 3 séries.  
Séance 2 : ( 2 ou 3 jours après ) : 6 répétitions à 50% à vitesse max, R=3min, 3 séries.
- **Cycle 6** : 1 semaine : Bulgare en iso max 1 séance semaine : 3 à (150%)+ 5 à (20%), r=1min, R=3min
- **Cycle 7** : 4 semaines :  
5 à (60%)+ 5 à (40%) + 5 à (20%) , r=1min, R=2min., 3 séries.
- **Cycle 8** : 4 semaines: 3 à (80%) + 5 à (30%) , r=30s, R=2min, 3 séries.
- **Cycle 9** : 2 à (90%) + 5 à (50%) + 5 à (30%), r=30s, R=3min.

1- Au regard de cette planification de Quièvre et Miller datant de 2003, précisez et définissez l'objectif de chaque cycle. 5 points

2- Selon vous à quelle type d'activité cette planification est elle destinée, justifiez. 5 points

3- Vous proposerez une brève analyse de la tâche de votre activité. La programmation de Quièvre et Miller est elle adaptée à votre activité, justifiez ? 5 points

4- Réadaptez cette planification sur 32 semaines au regard des besoins dans votre activité et à partir de vos enseignements en utilisant entre autre les contenus d'haltérophilie. 5 points

Vous répondrez aux questions dans l'ordre du sujet.

Année Universitaire 2016-2017

F2SMH

Licence 3

Session 1

Filière ES

UE 63 S- (SLAP6GM)

DUREE – 2H

---

**Aucun document ni calculatrice n'est autorisé**

**Les étudiants doivent répondre aux 2 sujets (recto-verso) et composer sur 2 copies séparées, en précisant le nom de l'enseignant.**

Sujet 1h  
- Jean-paul Doutreloux

La Coordination est à la fois une qualité physique et le support neuro-sensoriel de la motricité.

Illustrez, à partir de références scientifiques et d'exemples pratiques la validité de cette affirmation.