

Année universitaire 2018/2019

Sujet examen

Session : 2

Année de formation : MASTER 1 APA-S

Intitulé et code de l'épreuve : Evaluation en santé et activité physique(SMAPA1GM)

Nom du responsable du sujet : DAROLLES

Durée de l'épreuve : 60 minutes

Documents ou matériels non autorisés (ex calculatrice)

1_ La réalisation d'une épreuve fonctionnelle d'exercice (EFX) représente un préalable indispensable à la mise en œuvre d'un réentraînement à l'effort chez des personnes porteuses de maladies chroniques. La validité de cette évaluation est dépendante de plusieurs facteurs dont la durée de l'effort. Sachant que la puissance maximale tolérée (PMT) théorique exprimée en Watts est égale à la consommation maximale d'oxygène (VO₂max) théorique à laquelle on soustrait la consommation d'oxygène de repos (environ 250ml/min) et que l'on divise par la constante de Jones (10,3), vous préciserez approximativement la puissance nécessaire pour l'échauffement et la puissance d'incrémentation (par palier) concernant une épreuve d'effort en rampe (paliers d'une minute) pour un patient présentant un VO₂max théorique de 1450ml/min. Vous justifierez votre réponse.

2_ Quels sont les différents types (ou natures) d'activité physique ?

3_ La dépense énergétique totale (DET) se répartie sur différents postes d'inégale importance. Quels sont-ils ? Et quelle est approximativement leur importance en pourcentage de la dépense énergétique totale ?

4_ La DET est dépendante de certains facteurs comme le niveau d'activité physique (NAP) ou Physical Activity Level (PAL). Comment calcule-t-on le NAP et quelles sont ses valeurs « habituelles » chez le sujet adulte.