

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3 Entraînement Sportif*
Enseignant responsable : M. Bourbousson
M. Gomez

Durée de l'épreuve : 1 heure
Documents autorisés : *aucun*

UEF 610 : Pratique des APS et Entraînement (2)
EC 6103 : Entraînement et potentiel psychologique (2)

Sujet :

« Après avoir donné une définition du risque, précisez les liens entre risque et activité. Précisez également ce qu'est un danger et ses rapports au risque ».

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *licence 3 entraînement*
Enseignant responsable : *Alexandre DENIAUD*

Durée de l'épreuve : *1H*
Documents autorisés : *aucun*

UE 610 *pratique des APS et entraînement*
EC 6102 *entraînement et potentiel musculaire*

Sujet :

Question 1 :

Quel type de sollicitation musculaire est représenté par des fréquences de décharges de 125 à 150 hertz au niveau des motoneurones ?

Proposez une séance induisant une telle fréquence de décharges. (9 points)

Question 2 :

Décrivez la loi d'HENNEMAN (5 points)

Question 3 :

Proposez une séance dite "des efforts combinés" selon SLOBODYAN (6points)

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : Licence 3 ES
Enseignants responsables : S. Morin

Durée de l'épreuve : 1 heure
Documents autorisés : aucun

UEF 611 - Pratique des APS et entraînement
EC 6111 : Entraînement et potentiel énergétique

Question:

Décrivez les principes d'entraînement du métabolisme anaérobie.

Vous préciserez :

- les adaptations physiologiques attendues,
- les paramètres de structuration d'un exercice et d'une séance visant le développement prioritaire de ce métabolisme

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : **Licence 3 « entraînement sportif »**
Enseignant responsable **A. GUEVEL, F. HUG, A. NORDEZ**

Durée de l'épreuve : **1 heure 30**
Documents autorisés : **aucun**

UE n°611 : Connaissances scientifiques et Entraînement (2)
EC n°6111 : Optimisation de la performance et physiologie

Question 1 (7 points)

Vous définirez la notion de dommages musculaires discrets et vous expliquerez pour quelles raisons la pratique du triathlon peut particulièrement engendrer des dommages musculaires. Vous expliquerez quels sont les phénomènes responsables de la survenue des dommages musculaires dans ces conditions. Vous présenterez les troubles fonctionnelles associés à l'apparition de dommages musculaires et les tests fonctionnels à disposition pour les caractériser.

Question 2 (7 points)

Après avoir défini le surentraînement, vous présenterez les outils dont dispose l'entraîneur pour le détecter.

Question 3 (6 points)

1- Comment peut-on expliquer les augmentations d'amplitude de mouvement maximale (souplesse) constatées juste après une séance d'étirements (effets aigus) et après 30 séances d'étirements réparties sur 6 semaines (effets chroniques) ? Avant de répondre à cette question, vous prendrez le soin de définir l'amplitude de mouvement d'une articulation telle que la hanche, d'expliquer comment elle peut être mesurée, et les facteurs qui la limitent.

2- Les étirements sont inutiles pour limiter les risques de blessures musculo-tendineuses dans la pratique sportive. Que pensez-vous de cette affirmation ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, Semestre 2

Année d'études : L3 ES
Enseignants responsables : Saury-Bourbousson

Durée de l'épreuve : 1 h 30
Documents autorisés : *aucun*

UE611 Connaissances scientifiques et entraînement
EC6112 Dimensions collectives de la performance et de l'entraînement sportif

Vous traiterez les questions sur deux copies séparées

Question 1 (J. Saury) (10 points) :

Pour quelles raisons peut-on affirmer que les approches de *l'efficacité* ou de *l'expertise* des entraîneurs ont relativement négligé la relation entraîneur-athlète(s) ?
De quelle façon cette « dimension collective » de la production des performances sportives est prise en compte dans l'approche dite du « *3Cs Model* » (Jowett) ?

Question 2 (J. Bourbousson) (10 points) :

L'étude de la coordination interpersonnelle se développe actuellement dans les recherches en STAPS. Pour ce faire, il semble que les travaux puissent s'inspirer des avancées réalisées en Ergonomie.

(2a) Quelles sont les pistes de recherche qui semblent être le point de départ du courant « cours d'action » en STAPS

(2b) Présentez les résultats issus de l'approche « cours d'action » qui viennent modifier/contester les approches classiques de l'activité collective.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : Licence 3^{ème} année, spécialité
Entraînement sportif
Enseignant responsable : *François Mandin*

Durée de l'épreuve : *1h30*
Documents autorisés : *Tous documents*

UE Connaissances scientifiques et entraînement (612)
EC Droit du sport de haut niveau (6123)

Sujet : Cas pratique. Répondez aux deux questions.

Question 1 -

Jean intervient dans le club de rugby professionnel. Il est arrivé en 2005 pour remplacer l'entraîneur en titre et depuis il n'a jamais quitté son poste. Il est considéré par chacun comme l'entraîneur attitré. Il apparaît dans une plaquette de communication comme tel, participe aux réunions de l'équipe dirigeant, reçoit les instructions pour améliorer le rendement de l'équipe professionnelle et perçoit pour cette activité des primes mensuelles. Le mois dernier le club lui a fait savoir qu'il allait être remplacé. Jean a demandé pourquoi mais n'a obtenu aucune réponse. Le président du club lui a simplement répondu qu'il n'avait aucune obligation de le garder puisqu'il avait bénévolement accepté de remplacer l'entraîneur en titre en 2005 et qu'aucun contrat de travail écrit n'avait été signé.

Fort mécontent, Jean souhaite obtenir la condamnation du club en sa qualité d'employeur. Peut-il obtenir gain de cause ?

Question 2 -

Raoul est basketteur professionnel. Lors d'un match le 3 mars dernier, Il a subi un contrôle antidopage positif à deux glucocorticoïdes, la prednisolone (1247 ng/ml) et prednisone (561 ng/ ml). Raoul qui vient de recevoir les résultats du contrôle ne semble pas inquiet. Il vous dit qu'il a fait établir un certificat médical le 3 mai par son médecin traitant qui lui a prescrit les substances en question pour traiter une affection bronchique. D'après un membre de la fédération, à qui il en a parlé, il devrait seulement recevoir un avertissement de la part de la commission de discipline de 1^{ère} instance.

Très confiant, Raoul vous demande, quand même, si vous pensez également qu'il ne risque rien de plus qu'un avertissement ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, Semestre 2

Année d'études : L3 ES
Enseignants responsables : Bourbousson-Dorel

Durée de l'épreuve : 1 h 30
Documents autorisés : *aucun*

UE612 Connaissances du domaine de l'entraînement (2)
EC6121 Méthodes d'analyse des dimensions physiologiques et psychologiques

Vous répondrez aux questions sur 2 copies séparées.

Question 1 (10 points) J. Bourbousson :

Les méthodes d'analyse en psychologie peuvent être présentées en les déclinant sur les deux pôles suivants : « quantitatif <-----> qualitatif ».

A partir de quelques exemples bien choisis de méthodologies, vous expliquerez les implications de chacun de ces pôles.

Question 2 (10 points) S. Dorel:

1. Donnez une définition de la détection dans le cadre de la pratique sportive. Citez les grandes limites auxquelles doit se confronter ce processus en terme de faisabilité (aidez-vous d'exemples concrets pour clarifier votre propos) (2,5 pts)
2. En vous appuyant sur une discipline ou geste sportif de votre choix, donnez (en justifiant votre réponse à chaque fois):
 - a) une qualité physique très pertinente à évaluer, une seconde moins pertinente et une troisième non pertinente
 - b) un test valide de référence pour chacune des 2 qualités pertinentes citées ci-dessus (expliquez-en rapidement le but et le principe)
 - c) un test plus spécifique (de terrain ou non) pour chacune des 2 qualités pertinentes
 - d) ces tests devraient-ils être réalisés à tous les âges et avec la même importance dans le cadre de la détection dans votre discipline (de 10 ans à la maturité: 20-25 ans) (5 pts)
3. Une fédération sportive doit pouvoir traiter les données de tests recueillies sur une grande population de jeunes sportifs (informatique, statistiques...). En pratique, comment peut-elle utiliser l'ensemble des résultats sur chacun des tests pour construire des barèmes et ainsi tirer une information globale sur le profil d'un jeune et se prononcer sur le fait qu'il peut-être considéré ou non comme un futur talent ? (2,5 pts)

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3 ES*
Enseignant responsable : *Yunsan MEAS*

Durée de l'épreuve : *1h30*
Documents autorisés : *aucun*

UE 612 *Connaissances du domaine de l'entraînement*
EC 6122 *Traumatologie*

Sujet :

« Vous êtes entraîneur dans une salle de sport dans une ville, c'est en soirée dans la semaine, vous avez planifié un jeu de ballon où vous combinez des exercices pédagogiques, des exercices alliant l'apprentissage de la technique de récupération de ballon en hauteur (nécessitant la maîtrise du saut en détente verticale sèche) et des exercices pour optimiser la vitesse (à la réception du saut, l'apprenant doit redémarrer sur 10 mètres en accélération le plus vite possible).

Tout se déroule comme prévu, vous avez une séquence de 2 heures à gérer mais au bout de trente minutes, un incident arrive sur un des ateliers, un jeune homme du groupe mixte, se tord la jambe gauche ... dit-il car vous n'avez pu être témoin direct ... et vous montre sa douleur sur la face externe de sa cheville gauche et aussi se plaint de petite gêne sur le genou droit sur sa face médiale. Il est venu vers vous en boitillant et évitant des appuis du mieux qu'il pouvait de son pied gauche. »

1) Décrivez votre plan d'intervention et d'accompagnement, (vous n'êtes pas médecin, vous êtes juste l'entraîneur de ce groupe). Citez les étapes opératives de vos actions pour gérer cet incident.

2) Le jeune homme est évacué, que faites vous après ?

3) Le blessé revient 3 semaines après l'accident, dit qu'il n'a plus mal mais qu'il est un peu gêné et appréhende les sauts, que lui proposez vous ?

4) Quels sont les divers comptes rendus que vous avez réalisé pour tracer ces faits ?

5) Question bonus : si ce jeune homme était en phase de croissance (il aurait pris plus de 14 cm au moment de l'incident) qu'évoquez vous et ferez vous en plus ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, second semestre

Année d'études : **Licence 3^{ème} année**

Enseignant responsable : **T. DESCHAMPS**

Durée de l'épreuve : **1h30**

Documents autorisés : **aucun**

UEC 64 : Outils et méthodes (2)

EC 641 : Initiation à la recherche

Sujet :

Lors de l'étape « Analyse et traitement des données » d'un travail de recherche, différentes méthodes de statistiques inférentielles peuvent être mobilisées.

Décrivez ces outils statistiques, en précisant à quelle question chacun de ces outils répond et quelle interprétation découle de ces traitements statistiques ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2011/2012

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3 ES DA*
Enseignant responsable : *Trouvat N.*

Durée de l'épreuve : *1h30*
Documents autorisés : *aucun*

UE 64 *outils et methodes*
EC 641 *Anglais*

Sujet : Write a speech to convince (200-250 words).

« You are a Swim Coach and you are making a speech to your swimmers. You want your athletes to improve their hydration and nutrition so they can have more energy at practice and so they can better manage their weight. »