

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3ES*
Enseignant responsable : *Yunsan MEAS*

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

UE T6612C- *Connaissances du domaine de l'entraînement*
EC T66122- *Traumatologie*

Sujet :

« Blessure à l'entraînement – Cas clinique »

Vous êtes entraîneur d'un groupe mixte, dans une salle de Multisport en soirée dans la semaine dans une ville de moyenne importance. Vous avez planifié des exercices en « résistance » pour optimiser la vitesse et du squat.

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 de homme du groupe mixte, vient vous voir en boitant et vous montre sa douleur sur la face antérieure au niveau jonction supérieur et moyen de sa cuisse gauche. Il vous dit qu'il a mal et évite des appuis du mieux qu'il peut sur ce membre inférieur gauche.

1) Décrivez votre plan d'intervention et d'accompagnement, (vous n'êtes pas médecin, vous êtes juste l'entraîneur de ce groupe), citez et décrivez brièvement les étapes opératives de vos actions pour gérer cet incident avant l'évacuation. (8 points)

2) Vous évoquez une lésion musculaire, décrivez les différents stades possibles des lésions musculaires et dites à ce jeune homme les différentes évolutions possibles et les délais de reprises aux quels il faudra qu'il s'y prépare ? (4 points)

3) Son médecin traitant confirme une lésion musculaire stade 2 + et le blessé revient 3 semaines après l'accident. Il dit qu'il n'a plus mal mais qu'il est un peu gêné et appréhende les sauts, que lui proposez vous ? (3 points)

4) Il est satisfait de votre programme de reprogrammation et de réathlétisation, il vous apprend au décours de ces séquences d'entraînements qu'il a pris plus de 14 cm au moment de l'incident ; qu'évoquez vous et ferez vous en plus ? (3 points)

5) Quels sont les divers comptes rendus que vous avez réalisé pour tracer ces faits ? (2 points)

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : Licence 3^{ème} année ES
Enseignant responsable : Bourbousson Jérôme

Durée de l'épreuve : 1H30
Documents autorisés : *aucun*

UEF T6611- : Connaissances scientifiques et Entraînement (2)

EC T66112- : Dimensions collectives de l'entraînement et de la performance

Question

Doit-on apprendre à communiquer verbalement entre membres d'une même équipe ?

Note : *Il est attendu une réponse construite, argumentée, référencée, développant le sujet dans toutes ses dimensions, notamment pratiques.*

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, Semestre 2

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

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

UE T6612C- Connaissances du domaine de l'entraînement (2)
EC T6612C2 Méthodes d'analyse de la performance sportive

1. Donnez une définition de la détection dans le cadre de la pratique sportive. Citez et expliquez 3 grandes limites auxquelles doit se confronter ce processus en terme de faisabilité et 3 grandes limites auxquelles doit se confronter ce processus en terme d'éthique et enjeux de société (aidez-vous d'exemples concrets pour clarifier votre propos) (4 pts)

2. Citez 5 à 6 raisons différentes justifiant de l'intérêt de la détection dans le milieu sportif actuel (pour les différents publics: fédération, sportif lui-même...) (3 pts)

3. Une étape cruciale dans la mise en place opérationnelle de la démarche de détection concerne **le choix ou la conception** de batteries de tests. Ces tests doivent permettre l'évaluation de l'individu sur les qualités physiques en rapport avec les exigences de l'activité sportive pratiquée.

- a) Quels sont les moyens d'analyse des exigences de l'activité ?
- b) Ces tests doivent respecter un certain nombre de critères de qualité. Expliquez (à l'aide d'un exemple concret) ce qu'est un test dit « valide » et « reproductible »
- c) Pour la détection, il est intéressant que les tests utilisés possèdent une autre qualité: laquelle? Expliquez-en concrètement l'intérêt.
- d) Dites brièvement à quoi peut servir l'analyse des biographies de grands champions ? (5 pts)

4. La détection pouvant s'opérer à un âge précoce, les milieux scolaire, associatif et sportif peuvent participer au processus. Comment sont-ils actuellement organisés pour tenter de favoriser le processus de détection (vous pouvez faire un schéma ou organigramme). Expliquez en quoi ces milieux peuvent être complémentaires (n'hésitez pas à utiliser des exemples impliquant des acteurs des deux milieux, ex: le professeur d'EPS) (4 pts)

5. 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 les 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 ? Appuyez vous sur les techniques dites de « l'entonnoir » et des « points cumulés » (4 pts)

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : L3 ES
Enseignant responsable : MORIN S.

Durée de l'épreuve : 1h30
Documents autorisés : *uniquement les graphiques
du classeur sur la dynamique des charges du TD*

UE T6612C- : Connaissances du domaine de l'entraînement (2)
EC T6612C1 : Méthodologie de l'entraînement sportif

Sujet : *Au regard de la littérature scientifique et des pratiques usuelles, vous analyserez les intérêts et limites de vos choix de distribution de la charge d'entraînement réalisée en TD.*

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

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 T6611- Connaissances scientifiques et Entraînement
EC T 66113- Droit du sport de haut niveau

Répondez aux questions suivantes :

1/ Question 1 (10 points)

Un club a conclu avec un entraîneur une convention dénommée « Convention de partenariat ». Selon cette convention l'entraîneur devra assurer des fonctions d'entraîneur mais aussi d'athlètes. Cette convention indique également :

- que " les prestations de service en tant que entraîneur principal seront facturées au tarif de 45 € HT de l'heure ",
- que l'entraîneur « participera obligatoirement à toutes les compétitions officielles en qualité de joueur ou de capitaine. Il est autorisé à accompagner sur les tournois et compétitions de haut niveau, les joueurs classés et ceci après accord de la commission sportive..... Cette autorisation est subordonnée à la participation impérative de l'accompagnant et l'accompagné au match de championnats pour le compte de l'Association ».

Suite à un désaccord avec l'entraîneur, le club rompt la convention. L'entraîneur demande des dommages et intérêts pour licenciement abusif. Que répondez-vous ?

2/ Question (10 points)

Norbert a été engagé par un club en qualité d'entraîneur principal de l'équipe première pour quatre ans. Le contrat comporte une clause suivant laquelle si le club n'est pas qualifié chaque saison pour une compétition internationale, Norbert perdra la qualité d'entraîneur principal. A l'issue de la troisième saison, le club ne parvient pas à se qualifier. Le club envisage d'appliquer cette clause mais, avant même qu'il ait agit, l'entraîneur rompt le contrat de travail et demande au club des dommages et intérêts correspondant à sa dernière année de contrat. L'entraîneur indique dans son courrier :

a/ qu'il n'a jamais été en mesure de travailler sereinement. Les recrutements promis pour renforcer l'équipe n'ont pas été réalisés.

b/ que le club, par presse interposée, a constamment dénigré son travail. Cela a eu pour conséquence de le décrédibiliser vis-à-vis des joueurs.

Aussi pour l'entraîneur le club est responsable de la rupture. Le club ne comprend pas. L'entraîneur a rompu le contrat à durée déterminée. Il s'agit d'une démission et l'entraîneur ne peut rien demander.

Le club souhaite savoir s'il s'agit d'une démission ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : **Licence 3 « entraînement sportif »**
Enseignant responsable **A. GUEVEL, S. DOREL, A. NORDEZ, G. LAMBERT**

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

UE T6611- : Connaissances scientifiques et Entraînement (2)
EC T66111- : Optimisation de la performance et physiologie

Vous répondrez sur 3 copies séparées : question 1, question 2+3 et question 4. Veuillez tenir compte du barème afin d'adapter la longueur de vos réponses.

Question 1 : A Guevel (7 points)

1- Vous **définirez la notion de dommages musculaires discrets** et vous expliquerez brièvement pour quelles raisons la pratique du triathlon peut particulièrement engendrer des dommages musculaires.

2- Vous présenterez les **troubles fonctionnels** associés à l'apparition de dommages musculaires et les **tests fonctionnels** à disposition pour les caractériser.

Question 2 : A Nordez (4 points)

1- Décrivez le protocole permettant de mesurer l'amplitude articulaire maximale. Quels sont les facteurs limitant cette amplitude de mouvement.

2- Quelles sont les principales différences avérées entre effets chroniques et aigus des étirements ? Quelle(s) recommandation(s) peuvent en découler ?

Question 3 : S Dorel (3 points)

La récupération active est encore aujourd'hui largement utilisée dans la pratique sportive. Quels sont les effets bénéfiques au niveau physiologique pouvant justifier son utilisation ? Quelles consignes en terme d'intensité doivent être respectées afin d'en optimiser les effets ? Pour autant, cette stratégie de récupération peut également engendrer des effets plutôt négatifs dans le cadre de la réalisation de performances spécifiques : lesquels et pourquoi (justifier à l'aide d'un exemple si nécessaire) ?

Question 4 : G Lambert (6 points)

Alex a 20 ans. Il mesure 1m90 et pèse 78kg. Il pratique un sport de haut niveau (aviron) depuis l'âge de 13 ans. Son entraîneur lui recommande de perdre 6 kilos et pour cela de modifier son régime alimentaire de la façon suivante:

Matin: 75gr de pain complet, 5cc de confiture, 10gr de beurre, un jus de fruit frais pressé, un café noir.

Midi: des crudités à volonté avec une vinaigrette allégée, 150 gr de pâtes à l'eau, 150gr de blanc de poulet, des haricots vapeur, un yaourt, un fruit. EAU à volonté.

16h: Deux biscuits secs et un jus de fruit frais

Soir: Soupe de légumes et pommes de terre, 50gr de camembert, 75gr de pain, un flamby. EAU à volonté

- a) Calculez son indice de masse corporel (IMC). Commentez!
- b) Pensez vous que le régime alimentaire préconisé par son entraîneur soit équilibré?
- c) Pensez vous que ce régime soit bien adapté pour Alex?
- d) Que préconiseriez vous?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : **Licence 3 « entraînement sportif »**
Enseignant responsable **A. GUEVEL, S. DOREL, A. NORDEZ, G. LAMBERT**

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

UE T6611- : Connaissances scientifiques et Entraînement (2)
EC T66111- : Optimisation de la performance et physiologie

Vous répondrez sur 3 copies séparées : question 1, question 2+3 et question 4. Veuillez tenir compte du barème afin d'adapter la longueur de vos réponses.

Question 1 : A Guevel (7 points)

- 1- Vous **définirez la notion de dommages musculaires discrets** et vous expliquerez brièvement pour quelles raisons la pratique du triathlon peut particulièrement engendrer des dommages musculaires.
- 2- Vous présenterez les **troubles fonctionnels** associés à l'apparition de dommages musculaires et les **tests fonctionnels** à disposition pour les caractériser.

Question 2 : A Nordez (4 points)

- 1- Décrivez le protocole permettant de mesurer l'amplitude articulaire maximale. Quels sont les facteurs limitant cette amplitude de mouvement.
- 2- Quelles sont les principales différences avérées entre effets chroniques et aigus des étirements ? Quelle(s) recommandation(s) peuvent en découler ?

Question 3 : S Dorel (3 points)

La récupération active est encore aujourd'hui largement utilisée dans la pratique sportive. Quels sont les effets bénéfiques au niveau physiologique pouvant justifier son utilisation ? Quelles consignes en terme d'intensité doivent être respectées afin d'en optimiser les effets ? Pour autant, cette stratégie de récupération peut également engendrer des effets plutôt négatifs dans le cadre de la réalisation de performances spécifiques : lesquels et pourquoi (justifier à l'aide d'un exemple si nécessaire) ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3ES DA*
Enseignant responsable : S ENGRAND

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

UE T664C-- Outils et méthodes
EC T6L3647 Création d'entreprise

Sujet

Vous êtes sollicité pour étudier l'ouverture d'un camping sportif dont les caractéristiques sont d'allier la pratique du sport, les vacances à prix modéré et la vie au grand air en Bretagne.

1°) Vous formulerez le concept

a) selon le principe des 3qoccp (2 points sur 20)

b) à partir du concept, vous pratiquerez une analyse Pestel (2 points sur 20)

2°) Vous ferez un choix d'activités sportives à proposer aux clients en l'argumentant en fonction de votre connaissance du marché. (3 points sur 20)

3°) Vous étudierez la contrainte saisonnière et établirez des recommandations pour trouver une activité complémentaire. (3 points sur 20)

4°) Vous ferez une liste des moyens nécessaires :

- moyens matériels
- moyens humains
- moyens financiers.

(3 points sur 20)

5°) vous donnerez la définition des abréviations ou expressions suivantes

- APCE (1/2 point)
- BFR (1/2 point)
- Fonds de roulement (1 point)
- 4P (1point)
-

4 points sont réservés à la présentation du document et la qualité rédactionnelle.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2e semestre

Année d'études : L3 ES
Enseignant responsable : Sarah ROSENFELD

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

UE T664C-- : Outils et méthodes
EC T6L3642 : Anglais

Sujet :

WRITE A COVER LETTER

Read the job announcement for a position at the YMCA (a national network of public sports and recreational centres). See Annexe 1.

Write a 1-page cover letter to apply for the job (about 200 words).

You may consult the document "Writing a cover letter (model)" – See Annexe 2.

Make sure you re-read your letter carefully to check spelling, grammar and 'franglais'.



GRADE: SI
PART-TIME

PERSONAL TRAINER

The McBurney YMCA is seeking a qualified Personal Trainer. The Personal Trainer will conduct safe, dynamic, fulfilling and effective personal training for members seeking to enhance their conditioning and performance. In addition, the Personal Trainer will display outstanding customer service, and will contribute to the success of the Branch's Strong Kids and New Member campaigns.

Responsibilities:

- Conduct safe, effective and fulfilling personal training sessions for members based on their goals and capabilities, and other relevant information.
- Meet/exceed personal client caseload goals.
- Maintain current certifications and knowledge of anatomy, physiology, kinesiology and biomechanics and their relationship to the development of strength, cardiovascular and flexibility programs.
- Provide a high degree of service through a professional relationship with members in regards to their needs, concerns, and questions about the YMCA, its programs and its mission.
- Notify supervisor of any equipment out of service or in need of repair.
- Adhere to the YMCA of Greater New York's Healthy Lifestyles Standards and Guidelines, Personal Training and Fitness Assessment Best Practices.
- Maintain familiarity with current fitness trends, protocol, methods and programming.
- Have a thorough knowledge of branch emergency procedures and take appropriate action for emergency situations.
- Demonstrate ability to relate to and work with people of diverse backgrounds.
- Actively participate in training sessions, designated meeting and special events.

Qualifications:

- High School diploma or equivalent.
- Current Y-USA/NCCA accredited Personal Training certification.
- Current CPR/AED/First Aid certifications.
- Exceptional customer service skills.

We offer an exciting and innovative work environment with an organizational culture committed to serving all members of our community. If you would like to be a member of our dynamic team, please forward your cover letter and resume with subject line "*Personal Trainer*" via e-mail to jdolle@ymcanyc.org or to:

McBurney YMCA
Attn.: James Dolle
125 West 14th Street
New York, NY 10011

New York City's YMCA | **WE'RE HERE FOR GOOD.™**
EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER ♦ DRUGFREE WORKPLACE

Writing a cover letter (model)

Your address
Country
Your tel number (+ 33)
Email address

Month Day, Year

Name of contact person
Job title
Company name
Company address
Country

Dear Mr./Mrs./Ms. Family name,

FIRST PARAGRAPH Unsurprisingly, this is your brief introduction. Start off with who you are, when you expect to graduate, details of your degree, university and result/expected result. State the title of the position you are applying for and, if you are replying to a job ad, tell them where you saw the ad.

SECOND PARAGRAPH Explain a bit about why you are applying to their organization/company, and for that particular position. Attempt to show that you know a bit about your prospective employer and about the industry in general. What work does the company do? What are its strengths? Be as specific as you can – why this job and this particular employer?

THIRD PARAGRAPH Talk about your own strengths, and why you would be the ideal candidate for the job offer. Make a link between the organization/company and you: where do their objectives coincide with yours? Talk about any relevant experience and particular skills you have. Back up your statements with hard evidence/examples, and refer to sections of your CV.

FOURTH PARAGRAPH Add any other relevant points or little extras you might want to mention. Maybe you have taken a year off to travel and need to explain this. Highlight any interests and/or roles of responsibility that are particularly relevant to the job on offer. Also mention any first aid certification, diplomas, sports club membership or volunteer work.

FINAL PARAGRAPH Tell them you are available for an interview at their convenience and that you look forward to hearing from them soon. Remember to be brief: try to keep the entire cover letter to one side of A4.

Sincerely, / Your Sincerely, / Yours Truly,



Your first name, Family name

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3 ES*
Enseignant responsable : Marie GOMEZ

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

UE T6610C- *Pratique des APS et entraînement*
EC T66103- *Entraînement et potentiel psychologique*

Sujet :

« Benjamin, 16 ans, pratique le basket-ball depuis ses 6 ans. Il joue à un niveau national et devrait intégrer un centre de formation la saison prochaine. Hors depuis plusieurs semaines, Benjamin, enchaîne les petites blessures et remet en cause son projet sportif. Son père, son entraîneur, ne comprend pas cette attitude, et commence à perdre patience. Il pousse Benjamin à reprendre l'entraînement pour que le projet du centre de formation puisse aboutir.

Question 1 : (5 points)

Expliquez, selon les théories en psychologie clinique du sport, comment un enfant choisit son sport et pourquoi s'investit-il dans une activité ?

Question 2 : (5 points)

Quels sont les principaux remaniements de l'adolescence ? Quels sont les impacts sur le rapport à l'activité sportive ?

Question 3 : (10 points)

Proposez une hypothèse explicative des blessures de Benjamin en vous appuyant sur les réponses aux questions 1 et 2.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session – 2^{ème} Semestre

Année d'études : *L3 Entraînement sportif (DA)*
Enseignant responsable : *Jubeau Marc*

Durée de l'épreuve : *2 h*
Documents autorisés : *aucun*

UE T6510C Pratique des APS et entraînement
EC T6610C3 APS de spécialisation Basket Ball

Vous traiterez les deux questions sur deux copies différentes.

Sujet de Nicolas Raimbault (10 points):

En quoi les tiraillements entre l'individuel et le collectif vous semblent constituer un axe majeur de l'activité de l'entraîneur de basket-ball ?

Sujet de Marc Jubeau (10 points):

Après avoir caractérisé les efforts en basketball en vous appuyant sur des références scientifiques, vous proposerez un cycle d'entraînement (4 semaines) de développement de la puissance des membres inférieurs en basketball pour une équipe s'entraînant trois fois par semaine (niveau N2-N3). Vous détaillerez les caractéristiques de votre équipe, l'ensemble de votre entraînement ainsi que la manière dont vous l'évaluerez. Vous justifierez votre entraînement en vous appuyant sur des connaissances scientifiques.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3ES DA*
Enseignant responsable : S Dorel, M Jubeau, M
Plautard

Durée de l'épreuve : 2h00
Documents autorisés : *aucun*

UE T6610C- *Pratique des APS et entraînement*
EC T6610C3 *APS de spécialisation optimisation de la performance*

Sujet : Vous répondrez aux sujets de S Dorel, M Plautard et M Jubeau sur des copies séparées.

A. Sujet de M Jubeau (3 points):

Quelles sont les principales limites associées à l'électrostimulation chez les sportifs?

B. Sujet de M. Plautard (8 points) :

Pour répondre aux 2 questions suivantes, vous devrez tenir compte des caractéristiques spécifiques d'une discipline de votre choix.

1. Déterminez les principes physiologiques qui sous-tendent la construction d'un échauffement spécifique à la discipline choisie.
2. Proposez un procédé de développement visant à améliorer la performance dans cette discipline. Vous justifierez votre choix et détaillerez l'exercice autant que nécessaire.

C. Sujet de S. Dorel (9 points) :

1. Décrire les différentes étapes de la méthodologie à employer lorsque l'on souhaite estimer la puissance mécanique au cours d'un geste sportif à partir de modèles biomécaniques simplistes. (N'oubliez pas de faire référence aux 2 approches possibles pour la mesurer) (2 points)
2. Nous avons étudié (en cours et en TD) de nombreuses approches (tests) permettant d'évaluer la qualité de puissance maximale ou encore les caractéristiques puissance-vitesse et force-vitesse des membres inférieurs. Choisissez-en une et exposez ces caractéristiques (en abordant les différents points que vous avez listés dans la question 1 et en finissant par ses avantages et ses limites). (2 points)

3. Quels sont les avantages de la méthode récente proposée par Samozino et al (2010) pour la mesure de la puissance maximale lors du saut vertical (par rapport à la mesure et l'approche classique utilisée par le système optojump qui fournit une valeur de Pmax en W/kg) (2 points)

4. De nombreux outils (Myotest, Gymaware, caméra haute fréquence...) peuvent être utilisés afin d'évaluer la puissance des membres inférieurs à partir de l'utilisation de modèles simplistes. Dans votre discipline sportive ce sont les membres supérieurs qui sont fortement sollicités. Vous souhaitez donc mesurer les qualités musculaires des membres supérieurs. Imaginez et proposez un test permettant d'estimer la puissance maximale des membres supérieurs qui soit en rapport avec le type de sollicitation dans la gestuelle du sport considéré (autre que la méthode du développé couché proposée en TD). Vous pouvez utiliser une approche utilisant un test de référence ou une approche plutôt de terrain. Donnez-en les limites. (3 points)

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3ES DA*
Enseignant responsable : M Gourdel / A Kada

Durée de l'épreuve : 2h00
Documents autorisés : *aucun*

UE T6610C- *Pratique des APS et entraînement*
EC T6610C3 *APS de spécialisation HB*

Sujet : *Questions à traiter sur des copies différentes, en indiquant le N°*

Question 1. M Gourdel.

Après avoir défini ce que sont le jeu en lecture et le jeu programmé, vous montrerez comment ces deux modes de jeu s'articulent dans la pratique de haut-niveau?

Comment l'entraîneur doit-il organiser ses contenus (conceptions et méthodes), pour envisager la formation du joueur à ces deux modes de jeu ?

Proposez une situation d'apprentissage visant à améliorer l'alternance de ces deux modes de Jeu. Vous aurez au préalable précisé, le contexte d'opposition défensive et le projet de jeu offensif.

Question 2. A Kada.

Dressez le tableau de l'organisation sportive en France, en lien avec l'institution Handball.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2012/2013

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3 ES*
Enseignant responsable : Alexandre DENIAUD

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

UE T6610C- *Pratique des APS et entraînement (2)*
EC T6610C2 *Entraînement et potentiel énergétique et musculaire*

Sujet :

Question 1:

Quelles sont les adaptations structurelles attendues pour l'entraînement en hypertrophie? (6 pts)

Question2:

Pourquoi l'entraînement excentrique est-il traumatisant? (5pts)

Questions 3:

Décrivez la méthode des efforts maximaux excentriques de Schmidtbleicher.

Vous avez testé un sportif en demi-squat. Sur 6 RM, il développe 150kg par répétition.

Quelle charge devriez-vous mettre pour un entraînement à 110% d'1 RM?

Proposez une séance selon le procédé évoqué. (9pts).