

LICENCE STAPS

2^{ème} année

Parcours professionnel : Entraînement sportif (ES)

Semestre 3

BCC PREPARATION PHYSIQUE NIVEAU 1
UE ENDURANCE- FORCE- VITESSE

Ecrit Terminal de 2 heures

--

Sujet proposé par Francis DANDINE :

Endurance

Question 1. Dans le cadre de l'évaluation de la fonction aérobique, qu'entend-on par « mesure directe » et « mesure indirecte » ? Soyez précis (5 pts)

Question 2. Définissez les différents exercices que l'on nomme « continus », « intermittents », « critiques », « sur-critiques » et « sub-critiques » (5 pts)

Vitesse

Question 3. En vous appuyant sur les notions vues en cours, tentez d'identifier les différentes manifestations de la vitesse dans la discipline sportive de votre choix (excepté le 100m sauf si c'est votre spécialité et vous devrez le mentionner et être très précis puisque vu en cours) (10 pts)

Force

Question 4. Quels sont les différents régimes de contraction d'un muscle. Soyez précis (4 pts)

Question 5. Qu'entend-on par « facteurs nerveux ». Détaillez (6 pts)

Vous traitez les questions dans l'ordre que vous souhaitez mais n'oubliez surtout pas de mentionner chaque fois la question à laquelle vous répondez.

Vous avez sans doute remarquer que le total des points est sur 30, mais la note sera sur 20.

LICENCE STAPS

2^{ème} année

Parcours professionnel : Entraînement sportif (ES)

Semestre 3

BCC METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT - NIVEAU 1 UE NOTIONS FONDAMENTALES DE L'ENTRAINEMENT MODERNE – NIVEAU 1
--

Ecrit Terminal de 2 heures

--

TRAITEZ LES SUJETS SUR COPIES SEPAREES

Sujet proposé par F. DANDINE :

Chaque question est notée sur 5 points, répondez dans l'ordre que vous souhaitez mais n'oubliez pas de mentionner leur numéro. Soyez succinct mais précis.

- 1/ Qu'entend-on par maturité « tardive » et maturité « précoce ». Expliquez et commentez votre propos
- 2/ Définissez préparation physique « dissociée », « associée » et « intégrée », « prophylaxie » et « réathlétisation »
- 3/ Donnez les principales caractéristiques d'un débutant
- 4/ Proposez une définition de la technique la plus complète possible.

Sujet proposé par E. CLAVERIE :

Montrez, de manière concise, les liens entre les transformations des procédés d'entraînement sportif et l'identification de qualités physiques nouvelles.

Sujet proposé par N. PELLIZZON :

1- Expliquez la différence entre habileté ouverte et habileté fermée, puis illustrez chacune par un exemple précis.

2- Dans votre spécialité sportive que vous préciserez, identifiez une ressource biomécanique et une ressource énergétique typiques de la performance

Pour chacune des deux ressources, **décrivez brièvement :**

- la **partie du corps** ou le **mécanisme principal** concerné,
- la **situation de jeu ou d'action** où elle se manifeste,
- **en quoi** cette exigence conditionne la performance,
- et **comment vous pourriez mesurer ou évaluer** le niveau de maîtrise de cette ressource (outil, test, indicateur, observation...).