

**2<sup>ème</sup> année LICENCE**  
**STAPS**

**ANNALES 2014 - 2015**

**SEMESTRE 2**  
**2<sup>ème</sup> session**

**LICENCE 2ème ANNEE STAPS**  
**Semestre 2 session 2 2014.2015**

**Education Posturale et Condition Physique**

**Instructions générales pour bien remplir « les grilles de réponses par Q.C.M. »**

**VERIFIEZ LA CORRESPONDANCE LITTERALE DU CAHIER ET DE LA GRILLE DE REPONSES**  
**(CAHIER A correspond à GRILLE A, CAHIER B correspond à GRILLE B)**

- Remplissez clairement la partie supérieure gauche de la grille
- Utilisez « **OBLIGATOIREMENT** » pour cocher les cases, un **STYLO BILLE** de couleur **NOIRE** ou **BLEUE**
- « **Exclure tout autre système d'écriture** »
- Indiquez à l'endroit prévu votre numéro de table.  
Respectez bien l'ordre établi pour cette notation :  
*Millier, centaine, dizaine, unité*                      *Exemple : on indiquera*

**Attention** : Merci de ne pas utiliser de blanc (type correcteur) sur aucune des lignes de réponse.

***pour le numéro « 0001 »***

<b>millier</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>centaine</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>dizaine</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>unité</b>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

***pour le numéro « 0379 »***

<b>millier</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>centaine</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>dizaine</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>unité</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

- Indiquez vos réponses aux questions sur la feuille de réponses ci-jointe.  
Faire un trait horizontal dans la case correspondant à la (ou les) réponse (s) choisie (s)  
en prenant soin de bien appuyer et de ne rien écrire hors de la case prévue :

**Exemple :**

**Ne pas faire**                       $\neq$     ou     $\neq$     ou    =

**Mais faire**                      —

Si, par hasard, vous vous trompez de case (s) **ne raturez pas** et indiquez clairement la  
(ou les) nouvelle (s) réponse (s) choisie (s) sur la 2<sup>ème</sup> ligne (appelée ligne de remords)

- N'écrivez rien en dehors des cases numérotées
- La non remise de la feuille de réponses ou les communications entre candidats  
entraîne l'annulation de l'épreuve pour le candidat.
- Si votre feuillet de questions ou de réponses présente une défectuosité, appelez un surveillant.
- Notation : il apparaît que sur n'importe quel QCM, 20% de bonnes réponses peuvent être obtenues  
« au hasard ». En conséquence, sur un QCM, par exemple, de 38 questions, les 8 premières bonnes  
réponses ne sont pas prises en compte.
- Toute grille considérée illisible par le lecteur optique du fait de la non application des consignes  
indiquées ci-dessus ne pourra être corrigée. La note de « 0/20 » sera attribuée.
- Vérifiez bien que votre cahier comporte 11 pages.

# **QCM Education Posturale et Condition Physique. S2. 2015. Cahier B**

Enseignants : J.Boissière, Y.Dufour, FX.Gamelin, M.Garcin

Pour les questions à compléments groupés, une seule combinaison de solutions est possible. Ces combinaisons sont :

Pour chaque question, retrouver la ou les propositions exactes. Répondez :

- A, si seulement 1 réponse est bonne
- B, s'il y a 2 bonnes réponses
- C, s'il y a 3 bonnes réponses
- D, s'il y a 4 bonnes réponses
- E, s'il y a 5 bonnes réponses ou si tout est faux

## **Condition Physique**

### **1. Concernant les principes de l'entraînement**

1. L'alternance, le transfert, la progression sont des principes d'entraînement
2. Le principe de surcharge consiste à diminuer la charge d'entraînement pour diminuer la performance
3. La surcompensation nécessite une phase de récupération
4. Une charge d'entraînement constante permet d'obtenir à long terme une amélioration optimale de la capacité de performance
5. Le principe de transfert induit une diminution de la performance à court terme

### **2. Concernant la vitesse de réaction**

1. Le temps de réaction lors d'une tâche complexe ne peut pas être amélioré avec l'entraînement
2. Le temps de réaction augmente avec la complexité du stimulus
3. Un temps de réaction de 30 ms est un bon temps de réaction
4. La vitesse de réaction complexe se caractérise par un signal inconnu et une réponse inconnue
5. Un départ sur un 100 m nage libre en natation fait intervenir la vitesse de réaction simple

### **3. Concernant l'entraînement de la vitesse**

1. Pour améliorer la fréquence gestuelle, les efforts doivent être d'intensité maximale ou supra maximale
2. Pour améliorer la fréquence gestuelle la récupération entre les répétitions doit être de 1 à 3 min
3. Pour améliorer la fréquence gestuelle, il est nécessaire de faire un nombre important de répétitions (20 à 30)
4. Une course en descente avec un aménagement spécifique peut permettre d'améliorer la fréquence gestuelle
5. Une course avec des lattes permettant de réduire la distance entre les appuis est un exercice permettant d'améliorer l'accélération

### **4. Concernant le développement de la Force**

1. 3 séries de 4 RM (répétition maximale) avec une récupération de 3 min entre les séries permet de développer préférentiellement la force maximale
2. Le choix de réaliser 15 répétitions lors d'un exercice de musculation (exemple squat) pour développer la force maximale est un choix pertinent
3. Le développement de la force endurance ne nécessite pas de récupération importante (> à 2min)
4. Le choix de réaliser 8 séries de 8 RM lors des exercices de musculation (exemple squat) est un choix pertinent pour induire une hypertrophie
5. Un exercice de 6 séries avec 4 répétitions exécutées à vitesse maximale va jouer sur les facteurs nerveux de la force

## **5. Concernant le développement de la Force**

1. Le travail exclusivement isométrique est connu pour développer la puissance
2. Les méthodes traditionnelles de développement de la force reposent sur les méthodes des efforts maximaux, isométriques et répétés
3. La méthode des efforts maximaux permet développer surtout les facteurs structuraux
4. Les contractions excentriques permettent généralement de développer des tensions inférieures aux contractions isométriques
5. L'hypertrophie précède les adaptations nerveuses lors d'une période de développement de la force

## **6. Concernant la puissance**

1. La relation entre la puissance et la force pour un groupe musculaire est linéaire
2. La relation entre la puissance et la vitesse pour un groupe musculaire est linéaire
3. La relation entre la vitesse et la force pour un groupe musculaire est relativement linéaire
4. La puissance est maximale lors de mouvements contre des charges très élevées ou très faibles
5. La puissance est le produit du temps par la force

## **7. Concernant les mécanismes de la force**

1. Plus un muscle est composé de fibres musculaires plus il a de probabilité de développer une force importante
2. La sommation temporelle fait partie des facteurs structuraux
3. Pour une bonne synergie musculaire, les différents groupes musculaires sollicités doivent se contracter ou se relâcher de manière synchronisée.
4. La sommation temporelle peut être définie comme la coordination intermusculaire
5. Une contraction excentrique induit un rapprochement des insertions du muscle

## **8. A propos de la courbe de Howald**

- 1- La filière aérobie est la filière présentant la plus grande puissance
- 2- Plus une filière a une inertie faible, plus sa capacité sera importante
- 3- Le délai d'intervention de la filière aérobie est d'environ 1 minute
- 4- La puissance de la filière anaérobie lactique est supérieure à celle de la filière anaérobie alactique
- 5- La capacité de la filière aérobie est inférieure à celle de la filière anaérobie lactique

## **9. A propos des fibres musculaires**

- 1- Les fibres de type I sont innervées par des motoneurones de grande taille
- 2- Les fibres de type I sont très vascularisées
- 3- Les fibres de type IIx sont les plus fatigables
- 4- Les fibres de type IIx sont riches en enzymes oxydatives
- 5- Les fibres de type I présentent un nombre important de mitochondries

## **10. A propos des exercices de force/vitesse**

- 1- Les stocks musculaires initiaux en ATP jouent un rôle important dans la performance
- 2- La resynthèse de l'ATP est assurée principalement par l'enzyme LDH
- 3- La diminution de la performance au cours de l'effort est en majeure partie liée à l'épuisement presque complet des réserves en ATP
- 4- La filière aérobie joue un rôle majeur dans la régénération de la créatine phosphate
- 5- C'est à l'issue de ce type d'exercice qu'on retrouve les concentrations en lactate musculaire les plus importantes

### **11. Concernant l'évaluation des qualités anaérobies alactiques**

- 1- Le test dit de « force-vitesse » se réalise sur ergomètre avec une résistance de 75 à 100g/Kg de masse corporelle
- 2- Le test de « Force-Vitesse » se réalise sur une durée de 5 à 10 secondes
- 3- La durée du test de « Force-Vitesse », la puissance maximale du sujet est appréciée en réalisant le produit de la fréquence de pédalage atteinte par la masse du sujet
- 4- La réalisation de plusieurs répétitions de ce test avec des charges différentes est nécessaire afin de déterminer la puissance maximale réelle d'un sujet
- 5- Le type d'entraînement réalisé (ou spécialité sportive) a une influence sur la puissance mécanique développée au test de « Force-Vitesse » lorsque exprimée en fonction de la masse corporelle (W/kg)

### **12. Concernant une course maximale sur 400m**

- 1- Elle sollicite majoritairement la filière aérobie
- 2- La glycolyse intervient majoritairement dans la resynthèse de l'ATP
- 3- La « vitesse » de la glycolyse est influencée par le ratio musculaire [ATP]/[ADP]
- 4- Un des facteurs limitant dans ce type de course est l'accumulation de lactates au niveau musculaire
- 5- Au cours de la glycolyse, l'enzyme « lactate déshydrogénase » ou LDH a pour rôle essentiel de « régénérer » les transporteurs d'électrons ; ce qui induit la transformation des molécules de pyruvate en molécules de lactate

### **13. A propos de la filière anaérobie lactique**

- 1- La production nette d'ATP à l'issue de la glycolyse est de 2 ATP pour le glycogène et 3 ATP pour le glucose
- 2- Le lactate est un composé à 3 carbones qui résulte de la régénération des transporteurs d'électrons en l'absence d'oxygène
- 3- La transformation du pyruvate en lactate est une réaction réversible assurée par l'enzyme « LDH »
- 4- L'enzyme « hexokinase » intervient pour faire pénétrer le glucose sanguin dans la cellule musculaire
- 5- C'est au cours d'un effort de 3 minutes et plus qu'elle est principalement sollicitée

### **14. Concernant l'évaluation des qualités anaérobies lactiques**

- 1- Le test dit de « Wingate » se réalise sur ergomètre avec une résistance identique à celle d'un test de « Force-Vitesse »
- 2- Le test de « Wingate » ne permet pas de déterminer la puissance mécanique maximale d'un sujet
- 3- La réalisation du test de « Wingate » implique d'augmenter progressivement la résistance de pédalage afin de déterminer une puissance mécanique « optimale »
- 4- Le fait de produire peu de lactate au cours du test de « Wingate » renseigne de bonnes qualités anaérobies lactiques
- 5- Le test de « Wingate » permet de renseigner la puissance mécanique moyenne d'un sujet lorsque l'on considère uniquement les 8 premières secondes du test

### **15. L'apport énergétique moyen recommandé pour un adulte sédentaire est de:**

1. 1500 kcal/j pour la femme
2. 2000 kcal/j pour l'homme
3. 2000 kcal/j pour la femme
4. 2500 kcal/j pour la femme
5. 2500 kcal/j pour l'homme

**16. Les principes nutritifs non énergétiques sont:**

1. les glucides, les vitamines et l'eau
2. l'eau, les minéraux et les fibres alimentaires
3. les vitamines, les minéraux et l'eau
4. les minéraux, vitamines et les fibres alimentaires
5. les glucides, les vitamines et les minéraux

**17. L'indice de masse corporelle se situant dans l'intervalle correspondant à la catégorie de poids la plus favorable pour la santé est:**

1. 18
2. 20
3. 22
4. 24
5. 25

**18. Dans l'heure qui précède un entraînement ou une compétition sportive, il faut éviter:**

1. de boire de l'eau
2. de boire un soda
3. de boire une boisson au cola
4. de manger une barre chocolatée
5. de ne rien boire

**19. L'eau:**

1. il faut boire de l'eau uniquement quand on a soif
2. il ne faut pas boire d'eau pendant l'exercice
3. il faut boire avant d'avoir soif
4. il ne faut boire de l'eau qu'après la fin de l'exercice
5. il ne faut boire que des boissons de l'effort

**20. Quelle collation type proposeriez-vous avant un match de football chez des jeunes ?**

1. pain d'épices - petit suisse - jus de fruits multivitaminé
2. brioche nutella - orange - soda
3. gateau fourré chocolat - pomme - lait fraise
4. pain confiture - yaourt aromatisé - banane - eau
5. pain au chocolat - boisson au cola

**21. Apport nutritionnel après un match de football chez des jeunes :**

1. barre chocolatée - boisson au cola
2. viennoiserie - soda
3. dates - sirop à l'eau
4. yop - banane
5. abricots secs - jus de fruits

## **Education Posturale**

### **22. L'éducation posturale**

1. Seulement 7% de la population présente une posture équilibrée.
2. L'équilibre postural c'est un état harmonieux d'équilibre des tensions musculaires et des alignements de la structure osseuse.
3. La posturologie est la science qui étudie la position de l'homme dans l'espace.
4. La posturologie est une formation réservée aux ostéopathes, kinésithérapeutes, podologues, médecins.
5. Les posturologues travaillent notamment sur les capteurs responsables des déséquilibres : oreille interne, yeux, pieds...

### **23. Lors d'un examen postural avec une vue de dos**

1. Le sujet doit être pieds écartés (largeur des épaules), vue à l'horizontale, bras le long du corps
2. Il y a différents repères simples comme la ligne des épaules, les triangles de taille, les plis fessiers...
3. Si on prend un fil à plomb que l'on pose en C7 (en son milieu), il doit passer par le pli interfessier
4. La 7<sup>ème</sup> cervicale est appelée également bosse de bison
5. La colonne vertébrale présente des courbures physiologiques naturelles

### **24. Lors d'un examen postural avec une vue de dos**

1. On peut observer si le bassin est en antéversion
2. On peut observer si les genoux sont en valgus ou en varus ou en position normale
3. On peut observer si la tête est en antépulsion
4. On peut observer si les interlignes du genou sont au même niveau
5. On peut observer la verticalité des tendons d'Achille

### **25. Pour désigner une courbure scoliotique et/ou une scoliose**

1. On désigne le côté en fonction de la convexité
2. On désigne le lieu : cervical, dorsal, lombaire
3. On désigne la flèche
4. S'il y a des déformations structurales des vertèbres on diagnostique alors une scoliose
5. Les bosses asymétriques repérées lors d'une scoliose s'appellent des gibbosités

### **26. Les pieds**

1. Un coureur à l'appui universel commence le mouvement de déroulé par le milieu du talon
2. Environ 10% des coureurs seraient pronateurs
3. Un pied supinateur laisse une empreinte très large au sol
4. Un pied bot varus engendre un pied supinateur
5. En regardant l'usure des chaussures de course à pied (chaussures usées) on peut observer le type de pied du coureur

### **27. L'examen avec vue de profil**

1. Il existe une ligne de gravité théorique qui passe par l'arrière du crâne, l'acromion, le grand trochanter, la tubérosité du condyle externe et la malléole externe
2. Lors de cet examen on peut observer des courbures lordotiques (à convexité vers l'avant)
3. Une attitude cyphotique ne peut être que dorsale
4. Si le bassin est nettement devant la ligne de gravité théorique on observe une rétropulsion du bassin
5. Si les genoux sont nettement en arrière de la ligne de gravité théorique on observe un recurvatum

## **28. Les tests de raideurs**

1. On peut aussi les appeler finalement également tests de souplesse
2. Pour les ischios, allongé sur le dos le sujet lève une jambe tendue. La norme de souplesse est un angle de 90° entre les deux jambes
3. Pour les adducteurs, allongé sur le côté le sujet lève une jambe tendue. La norme de souplesse est un angle de 70° entre les deux jambes
4. Le test de Tinetti permet de tester l'ensemble de la chaîne postérieure des membres inférieurs et du tronc
5. Les conclusions lors d'un test de raideur sur un muscle doivent être relatives. Exemples : quand on teste un muscle on teste aussi les articulations sollicitées par ce même muscle ; la longueur des segments peut entrer en jeu dans le résultat.

## **29. Colonne vertébrale et problèmes posturaux**

1. L'attitude scoliotique est une déviation latérale du rachis dans le plan frontal
2. Une attitude scoliotique est réductible par effort
3. Quand on ne connaît pas l'origine d'une pathologie on parle d'origine idiopathique
4. Une attitude scoliotique peut se transformer en scoliose
5. En cas de scoliose importante, on peut porter un corset de Milwaukee voire se faire opérer avec soudure en bloc des vertèbres avec une tige d'Harrington

## **30. Colonne vertébrale et problèmes posturaux**

1. L'attitude lordotique est une déviation antéro-postérieure du rachis dans le plan frontal
2. La cyphose atteint les garçons dans 80% des cas
3. La maladie de Scheuerman est une maladie bien connue pouvant entraîner une cyphose dorsale
4. Le port de talons hauts peut entraîner une lordose
5. Pour chaque pouce de la tête outrepassant la ligne de gravité théorique, les muscles du cou percevront 10 fois le poids réel de la tête et risquent de créer des douleurs cervicales



## **31. En position de gainage classique sur les coudes et pointes de pieds face au sol (image ci-dessus)**

1. Pour les débutants, si trop difficile : on peut se mettre sur les coudes et sur les genoux
2. Il faut garder la tête bien dans le prolongement de la colonne vertébrale
3. Les fesses ne sont ni trop hautes ni trop basses pour conserver les courbures physiologiques naturelles
4. Pour les débutants on commence par un maintien court puis on augmente la durée (3x10" puis 3x15", etc)
5. On considère que c'est très bon à partir de 1'30 (Le record du monde est de 4h26 !)



### **32. En position de gainage classique sur les coudes et pointes de pieds face au sol (image de la question 31)**

1. Pour accroître la difficulté on peut supprimer un appui puis deux appuis
2. Pour accroître la difficulté on peut utiliser des supports mobiles sur lesquels on pose les pieds et/ou les mains : medecine-ball, ballon suisse, bosu, etc.
3. On travaille davantage les abdos et fessiers dans cette position qu'en position de gainage dos orienté vers le sol où l'on est plus sur les lombaires
4. Il est donc nécessaire après cette posture de gainage de réaliser un gainage avec le dos orienté vers le sol
5. Il est aussi important de réaliser un gainage en position latérale d'un côté puis de l'autre pour ne pas créer de déséquilibre postural

### **33. Tests des fléchisseurs / extenseurs du tronc**

1. Le test de Sorensen permet de tester les fléchisseurs du tronc
2. Dans le test de Shirado-Ito tenir 2 minutes est signe d'un bon tonus musculaire
3. Le ratio fléchisseurs sur extenseurs du tronc est considéré comme normal entre 0,7 et 0,8
4. Si j'obtiens plus de 1 au ratio F/E alors il y a un déséquilibre au niveau du tronc qui peut exposer à des lombalgies, dans cet exemple les abdominaux sont nettement supérieurs aux lombaires ce qui est problématique
5. On peut réaliser ce test avec une machine masocinétisme pour avoir des résultats plus précis

### **34. Un peu d'ergonomie**

1. De dos, il est préférable d'avoir un lit souple plutôt que dur
2. Dans l'idéal il faudrait changer de position toutes les 1h45
3. En position assise sur son bureau, le dossier de la chaise doit être légèrement incliné vers l'avant
4. En position assise sur son bureau, l'angle tronc/cuisses doit être au moins égal à 90° (les genoux ne doivent pas être plus hauts que les hanches)
5. Il est préférable de surélever son ordinateur pour éviter une flexion excessive cervico-dorsale

### **35. Si le bassin va vers l'antéversion**

1. Alors : l'angle entre la base du sacrum et l'horizontale diminue
2. Alors : tendance à effacer la courbure lombaire physiologique
3. Alors : tendance à avoir les fesses « plates »
4. Alors : tendance à la lordose lombaire
5. Alors : le rein est voussé et non creux

### **36. Muscles dynamiques et bassin**

1. Les droits antérieurs = muscles à action lordosante
2. Les ischios provoquent la délordose
3. Les psoas-iliaques = fléchisseurs de hanche
4. Les lombaires = extenseurs de hanche
5. Les grands droits + fessiers permettent de décambler

### **37. Les pelvi-trochantériens**

1. Ils ont une action très importante de stabilisation du bassin
2. Les obturateurs interne et externe, les jumeaux par exemple sont des pelvi-trochantériens
3. Il faut favoriser l'assouplissement des entraves musculo-tendineuses au niveau du bassin (exemple avec la fente avant)
4. Il faut multiplier les mouvements d'antéversion, rétroversion, latérotation du bassin
5. Il faut renforcer ces stabilisateurs du bassin en travaillant par exemple les yeux fermés

### 38. Les abdominaux

1. Les petits obliques sont les muscles les plus superficiels
2. Les petits obliques sont sous les grands obliques
3. Le muscle transverse est le muscle le plus profond de la paroi abdominale
4. Les fibres du transverse sont horizontales
5. Le muscle transverse est très riche en fibres aérobies, c'est donc lui qu'il faut privilégier au niveau de la ceinture abdominale !

### 39. Faiblesse abdominale

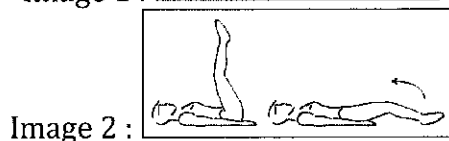
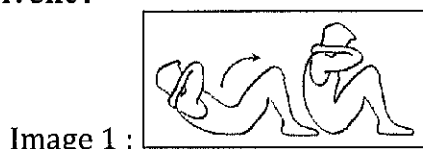
1. La ligne blanche, l'ombilic et le canal inguinal sont des points faibles au niveau du ventre qui peuvent être sujets d'hernie, d'éventration
2. Les abdominaux ont de multiples rôles : de maintien, de soutien des viscères, de relais, de respiration, ils sont impliqués dans de nombreux processus physiologiques (accouchement, défécation, vomissement...), etc. Il est donc nécessaire de travailler les différents abdominaux.
3. Avant 12ans il est dangereux de travailler les grands droits, les grands droits se rapprochent jusqu'à 12 ans
4. Il faut privilégier une gymnastique abdominale hypopressive évitant de mettre trop de pression vers le plancher périnéal
5. Par conséquent le travail du transverse est à privilégier par rapport aux autres abdominaux !



### 40. Consignes pour les grands droits classiques (image ci-dessus)

1. Mains aux oreilles, sur le front, au thorax... avec comme objectif de ne pas tirer sur la nuque
2. Jambes fléchies ou à 90° pour éviter une courbure lombaire importante
3. Il s'agit juste de décoller les épaules, il ne faut pas remonter trop haut
4. On peut demander à une autre personne de tenir les pieds
5. On utilise la respiration avec une montée pendant l'inspiration

### 41. Dans les deux images qui suivent :



1. Quand les jambes sont fixées (1<sup>ère</sup> image) : le travail du grand droit reste limité à maintenir le bassin en rétroversion pendant que le psoas-iliaque prend appui dessus ce qui accentue la lordose lombaire.
2. L'exercice avec jambes fixées se réalise bien souvent par économie énergétique de façon instinctive : il est plus facile de relever le tronc en se servant du psoas et du droit antérieur qu'en se servant exclusivement du grand droit. L'exercice peut cependant être bien réalisé par les grands droits mais ce n'est pas fréquent.
3. Dans les exercices avec jambes mobiles (2<sup>ème</sup> image) : la participation du psoas, du droit antérieur du quadriceps, du TFL et du couturier reste la même, avec pour intensification une augmentation du bras de levier dû à la position des jambes, ce qui accentue la lordose lombaire.
4. Dans les exercices avec jambes tendues, plus les jambes sont tendues, plus la force développée par le psoas-iliaque va être grande et plus la lordose va être accentuée.
5. L'exercice de l'image 2 avec un partenaire qui fait balancer les jambes du binôme est donc très très dangereux !

#### **42. Le transverse**

1. Il se travaille dans les positions de gainage si le ventre est rentré
2. Se travaille principalement avec la respiration : à l'inspiration je rentre le ventre, à l'expiration je gonfle le ventre
3. La consigne : rapprocher le nombril de la colonne vertébrale
4. On peut le travailler en position allongée jambes fléchies, assis, à 4 pattes, debout...
5. On commence par des petites séries, par exemple 3x6 répétitions puis 2x12 répétitions

#### **43. Les résistances au mouvement**

1. La peau : 2%
2. Tendons et ligaments : 10%
3. Tissus musculaires et aponévroses : 21%
4. Capsule articulaire : 27%
5. Collagène : 40%

#### **44. Quelques généralités sur la souplesse**

1. L'enfant est naturellement souple, il est inutile de lui faire faire des étirements
2. S'étirer c'est agir contre la raideur au niveau du muscle
3. S'assouplir c'est augmenter l'amplitude du jeu articulaire
4. Pour les muscles postérieurs des membres inférieurs il faut privilégier un bassin en antéversion
5. Pour l'étirement des quadriceps le point fixe c'est le bassin, le point mobile le genou

#### **45. Etirement activo-dynamique du triceps sural**

1. Jambe avant fléchie et jambe arrière tendue, j'enfonce le talon à l'arrière dans le sol
2. Il faut chercher à étirer au maximum le muscle
3. Le temps de contraction = 30"
4. Le temps de dynamique = 10"
5. L'exercice dynamique généralement réalisé pour le muscle sollicité ici = sauts pieds joints



#### **46. Dans cette position (image ci-dessus) en étirement passif**

1. Je cherche à étirer principalement le psoas-iliaque
2. Pour favoriser l'étirement je garde le bassin en rétroversion et je le pousse vers l'avant (antépulsion d'un bassin en rétroversion)
3. Je dois tenir au moins 20", travailler sans temps de ressort
4. L'étirement passif étant impropre à l'effort j'effectue cet étirement en fin de séance ou à froid bien après la séance
5. Cela permettra de récupérer la longueur initiale du muscle, d'accélérer la récupération

#### **47. Pour un étirement type CRAC des muscles extenseurs du buste et postérieurs de la cuisse (muscles ciblés). Position : au sol les deux jambes tendues et serrées**

1. Phase 1 : j'étire progressivement en descendant le buste vers les cuisses pendant 6 à 8"
2. Phase 2 : j'effectue une contraction maximale isométrique sur les muscles ciblés pendant 6 à 8" en tenant mes jambes avec mes mains et en essayant de relever le buste
3. Phase 3 : je relâche 2 à 4"
4. Phase 4 : j'étire de nouveau les muscles ciblés en contractant cette fois le muscle antagoniste 6 à 8" en tenant mes jambes avec mes mains et en essayant de ramener le buste sur mes cuisses
5. Phase 5 : maintenir la position d'étirement tout en conservant les muscles antagonistes contractés pendant 20 à 60" puis revenir à la position initiale 6 à 8" (Phase 6)

#### **48. Le stretching postural**

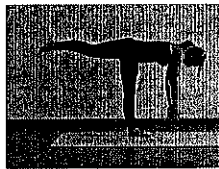
1. C'est la mise en jeu de plusieurs groupes musculaires en étirements et contractions afin de réaliser les postures désirées
2. On maintient les positions 15 à 20"
3. On utilise la petite respiration où seule la phase d'expiration est active
4. Technique qui se rapproche du Hatha Yoga
5. Il y a en même temps qu'étirement et assouplissement une tonification musculaire

#### **49. Lors de quels problèmes musculaires peut-on s'étirer passivement juste après la blessure ?**

1. Courbature
2. Contracture
3. Elongation
4. Crampe
5. Déchirure

#### **50. L'équilibre**

1. C'est l'habileté à maintenir la position du corps, et plus précisément, son centre de gravité dans un espace spécifique, appelé polygone de sustentation.
2. L'équilibre est maintenu grâce à des activités réflexes adaptatives qui combinent des informations afférentes issues de trois systèmes : proprioceptif, visuel et vestibulaire.
3. Le tests de Romberg est un test d'équilibre qui se fait debout, yeux fermés, bras tendus en avant et où il faut piétiner sur soi-même : 50 pas avec genoux à 45° (1 pas par seconde)
4. Le test de Fukuda est un test d'équilibre qui se fait debout, yeux fermés, bras tendus paumes des mains vers le plafond et où il faut maintenir 30". Les mains doivent restées symétriques, il ne doit pas y avoir d'oscillations.
5. Un statokinésimètre est un outil plus sophistiqué pour mesurer la stabilisation en position debout classique.



#### **51. Si je prends cette posture pour travailler mon équilibre (image ci-dessus)**

1. Bien penser à conserver le bassin dans son axe : pas de giration du bassin
2. Bien penser à respecter les courbures physiologiques au niveau de la colonne vertébrale
3. Pour complexifier : fermer les yeux
4. Pour complexifier : même posture mais sur un support mobile, exemple : une base à picots
5. Pour complexifier : tenir un Kettlebell en bout de bras

#### **52. Les méthodes de relaxation**

1. Impliquent une baisse du tonus musculaire
2. Impliquent une adaptation respiratoire
3. Débutent toujours par une induction au calme avec body scan
4. Fait passer les ondes du cerveau des ondes Beta aux ondes Alpha voire Theta
5. A la fin d'une séance de relaxation il faut se redresser côté gauche afin d'éviter des risques d'hypotension orthostatique

#### **53. La respiration**

1. Il faut privilégier une respiration thoracique pour se détendre
2. Il faut privilégier l'inspiration par rapport à l'expiration
3. A l'inspiration le diaphragme monte et à l'expiration il descend
4. Les mouvements du diaphragme effectuent un massage du sternum, centre nerveux neurovégétatif
5. L'expiration stimule l'influence sympathique sur la fréquence cardiaque

#### **54. Les techniques de relaxation**

1. La méthode Jacobson est basée sur des contractions-relâchements des muscles
2. On distingue dans la méthode Jacobson une relaxation locale progressive et une relaxation différentielle
3. La méthode Schultz = Training Autogène
4. La méthode Schultz s'inspire de l'hypnose
5. L'impression des muscles lourds et chauds est due à une vaso-constriction

#### **55. Les techniques de relaxation**

1. Dans la méthode Schultz il y a 8 étapes : lourdeur, chaleur, rythme cardiaque, etc
2. Dans la méthode Schultz il faut garder un front chaud
3. Les mouvements simples réalisés dans la méthode Trager sont des « mentastiques »
4. Dans la méthode Vittoz, la phase réceptivité est une sorte de méditation de pleine conscience
5. Dans la méthode Vittoz, la phase émissivité est une sorte d'imagerie mentale

#### **56. Les techniques de méditation, d'hypnose, de sophrologie**

1. La méditation de pleine conscience = Mindfulness
2. En Mindfulness il faut faire preuve de non jugement, de patience, d'esprit nouveau...
3. En état hypnotique on est ICI et MAINTENANT
4. En hypnose on utilise beaucoup les suggestions, les métaphores
5. En sophrologie il existe des points d'intégration vivantielle qui constituent en fait les points de rencontre des méridiens en Inde (=chakras)

#### **57. L'énergie vitale**

1. En médecine chinoise = Qi ou Chi
2. En médecine japonaise = Ki
3. Les cellules du corps humain sont pleines d'énergie, elles ont des propriétés vibratoires, électromagnétiques, lumineuses
4. Les méridiens constituent un réseau dans lequel circule l'énergie vitale
5. Les méridiens Yin sont situés au niveau du dos

#### **58. Les thérapies énergétiques**

1. L'acupuncture agit sur l'énergie vitale par implantation d'aiguilles
2. Le Shiatsu allie le toucher et la pression des doigts pour stimuler la circulation de l'énergie le long des méridiens
3. Le Do-In c'est de l'auto-massage
4. Le Qi Gong débouche sur l'apprentissage de postures avec armes
5. La chiropractie est une thérapie dite énergétique

#### **59. Le Yoga**

1. Le Yoga est une science qui permet de canaliser les comportements du mental d'après le Yoga Sutra de Patanjali
2. Le Yoga signifie Jonction
3. Le Yoga est connu depuis plus de 5000ans
4. Le Yoga est une religion
5. Le Yoga est en fait de la méditation

#### **60. Parmi ces questions véritablement posées par des étudiants lors des TD, laquelle (ou lesquelles) est correcte (sont correctes) du point de vue du français, de la formulation... ?**

1. Monsieur, après une grossesse comment on fait pour la rééducation du péroné ?
2. J'ai un valvus du genou là, c'est flagrant ?
3. Le fait que la chaussure est usée côté intérieur à l'avant du pied, cela veut dire que j'ai un pied pronateur ?
4. Elle est due à quoi ma lactose lombaire ?
5. Comment je peux assouplir les trapézistes du cou?

ANNEE UNIVERSITAIRE 2014 2015  
LICENCE 2<sup>ème</sup> ANNEE - SEMESTRE N° 2

CONTROLE TERMINAL  
2<sup>ème</sup> SESSION 2014 2015

EPREUVE : ECU.2.4.2.2 Economie  
Durée : DEVOIR 1 H 00

Vous répondrez aux deux questions

- 1- Après avoir situé Keynes dans son contexte historique, vous présenterez les innovations qu'il a introduites dans l'analyse économique par rapport à ses prédécesseurs
- 2- Le sport professionnel européen, football en tête, aurait-il intérêt à copier le modèle de gouvernance Nord-Américain ?

**ANNEE UNIVERSITAIRE 2014 2015**

**LICENCE 2<sup>ème</sup> ANNEE – SEMESTRE N°2**

**CONTROLE TERMINAL**

**2<sup>ème</sup> SESSION 2014 2015**

**EPREUVE : ECU 2.4.2.1**

**Durée : 1h00**

*histoire*

Sujet :

A l'aide de vos connaissances acquises lors des enseignements d'histoire du sport ainsi que de vos lectures, Veuillez rédiger 2 paragraphes argumentés sur les processus historiques de votre choix : Acculturation, Diffusion, Démocratisation, Féminisation, Institutionnalisation, Internationalisation, Massification, Mondialisation, Médiatisation, Politisation, Professionnalisation, Sportivisation (liste non exhaustive de processus historique à analyser).

Consignes :

1. Veuillez à respecter la méthodologie d'écriture s'appuyant sur l'architecture :  
Introduction puis Facteurs > Contexte > Exemples > Références
2. Veuillez à produire une analyse historique d'un processus historique par paragraphe
3. Veuillez à définir le processus et préciser les bornes chronologiques utilisées pour votre analyse historique

Physiologie – F.X. Gamelin– 40 minutes - 13 points

**Question 1 (5points) :** Décrivez **précisément** les différents évènements qui composent la révolution cardiaque.

**Question 2 (3 points) :** Quelles sont les étapes du transport de l'O<sub>2</sub> et du CO<sub>2</sub> dans l'organisme? Décrivez succinctement leurs fonctions.

**Question 3 (5 points) :** Décrivez **précisément** l'inspiration et l'expiration.

Physiologie -TD– J. Aucouturier/A. Bouzid - 20 minutes -7 points

**Question 1 (1,5 points) :** Décrivez le protocole du test Force-Vitesse, avec les durées d'effort et de récupération.

**Question 2 (1,5 points) :** Quels sont les paramètres de la condition physique pouvant être évalués avec le test Force-Vitesse ? Les unités sont nécessaires.

**Question 3 (1,5 points) :** Quels sont les paramètres de la condition physique évalués au cours du test d'effort triangulaire effectué lors des TD ?

**Question 4 (1,5 point) :** Sur l'ergocycle Monark utilisé en TD comment pouvez vous appliquer une puissance de 240 Watts à un étudiant effectuant le test d'effort triangulaire ?

**Question 5 (1,5 points) :** Vous donnerez des valeurs approximatives et représentatives lors des 2 tests (Force-Vitesse et triangulaire) d'un(e) étudiant(e) en STAPS amené à pratiquer régulièrement des activités à dominante anaérobie et à dominante aérobie, et ayant un niveau que vous jugez satisfaisant. Précisez le sexe de l'étudiant(e).

Sc de la  
vie L2

25



**LICENCE 2<sup>ème</sup> ANNEE SEMESTRE N° 2**

**ECU.2.4.2.3 : Psychologie session 2**

**DEVOIR 1 H 30**

**Consignes :**

- perte de points pour l'orthographe, la syntaxe.
- Le devoir doit être rédigé entièrement (introduction, une partie). *Pour l'introduction, je dois trouver une contextualisation, une analyse des mots clés, des mises en relation aboutissant à un questionnement, une hypothèse et un plan*
- Pas de schéma, pas de petits tirets.
- Sont attendus des mots de liaison, des paragraphes apparents.
- Sont attendues des mises en relation.
- Sont attendues des références théoriques (auteurs et dates).

**PROPOSITIONS DE SUJETS :**

**SUJET 1 :**

Peut on considérer que l'attachement est un élément central dans le développement du bébé entre 0 et 3 ans ?

**SUJET 2 :**

Le corps présenté, représenté, dissimulé, exacerbé, transformé est le support central de ce langage propre à l'adolescence. Toutes les modalités de rencontre avec l'adolescent entraînent, peu ou prou, un engagement du corps qui permet une reconnaissance en introduisant un jeu identitaire dont la particularité, aujourd'hui, est de s'adresser avant tout à ses pairs bien plus qu'aux adultes comme le souligne David Le Breton. Néanmoins, cette mutation qui caractérise l'adolescence ne se fait pas sans risques. Les altérations du corps, les conduites extrêmes ou encore les marques sur le corps sont autant de tentatives de l'adolescent pour accéder au lien social, révélatrices de souffrances liées aux profondes transformations de l'adolescence, dans un monde où le sentiment de solitude est omniprésent (Conrath, 2011 « Langages et corps à l'adolescence »).

**Expliquer pourquoi il n'est pas si facile d'accéder au monde des adultes lorsqu'on est enfant et comment l'adolescent, plus tard tente de s'approprier ce monde si particulier.**

**SUJET 3 :**

La santé de l'enfant.

Expliquez les enjeux et mettez en avant les solutions possibles pour optimiser la santé de l'enfant.

**CHOIX DU SUJET : .....**

**Orthographe, grammaire : ..../5PTS**

**ÉTAPES DE CONSTRUCTION DE L'INTRODUCTION : ..../5PTS**

**Contextualisation :**

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]



