

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 1
UE12a – Aspects Musculaires
N. Babault

Date : décembre 2019

Durée : 2h

Promotion : **M1 EOPS**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom.**

Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.

L'entraînement pliométrique. Quels objectifs ? Quelles situations ? Quelles variables ? Justifiez à partir d'éléments physiologiques et illustrez en vous appuyant sur un sport de votre choix.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22B –Nutrition, dopage
R. Leca

Date : mars 2019

Durée : 1h

Promotion : **M1 EOPS**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

NUTRITION 10 pts

Présentez les effets de l'effort physique sur l'organisme et expliquez en quoi ils impactent les choix alimentaires du sportif. 10 pts

DOPAGE 10 pts

1. Quels sont les effets recherchés et les dangers des amphétamines ? 3pts
2. Quels sont les effets recherchés et les dangers des glucocorticoïdes ? 3 pts
3. Quelles sont les méthodes interdites par la législation antidopage ? 3 pts
4. Quelle est la substance interdite en compétition et que l'on retrouve souvent dans des médicaments d'usage courant contre le rhume ? 1 pt

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
UE22C – Préparation mentale**

Date : avril 2019

Durée : 1h

Promotion : **M1 EOPS**

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.

Sujet de M. NICOLAS :

Expliquez les différentes évaluations cognitives du modèle de stress psychologique de Lazarus.
Comment le préparateur pourrait intervenir sur ces évaluations ?