

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL  
SESSION 2 – SEMESTRE 1  
UE12a – Aspects Musculaires**

**Date : juin 2021**

**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.**

**Sujet de N. Babault**

Quels mécanismes physiologiques interviennent au niveau musculo-tendineux lors des sollicitations de type pliométrique ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL  
SESSION 2 – SEMESTRE 1  
UE12a – Aspects Musculaires**

**Date : juin 2021**

**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.**

**Sujet de N. Babault**

Quels mécanismes physiologiques interviennent au niveau musculo-tendineux lors des sollicitations de type pliométrique ?











**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**SESSION 2 – SEMESTRE 2**  
**UE22B –Nutrition, dopage**

Date : juin 2021

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 même s'ils ne le traitent pas.**

**Sujet de R. Leca****DOPAGE 10 pts**

1. Présentez (sans les développer) toutes les substances et les méthodes interdites. Vous préciserez pour chacune d'elles si elles sont interdites en permanence ou seulement en compétition. **10 pts**
- 2.

**NUTRITION 10 pts**

1. Quels sont les différents types de glucides ? Dans quels aliments sont-ils présents ? **3 pts**
2. Quelle est la quantité d'énergie fournie par un gramme de glucide ? **1 pt**
3. Qu'est-ce que la notion d'index glycémique ? Indiquez des glucides à index glycémique élevé et à index glycémique bas. **2 pts**
4. Pourquoi pris en excès les glucides à index glycémique élevé participent-ils à la prise de poids ? **1 pt**
5. Pour un même aliment, qu'est-ce qui est susceptible de faire varier l'index glycémique ? Dans quel sens ? **1 pt**
6. Quelle est la composition idéale de la boisson de l'effort ? A quelles concentrations doivent être dosés les ingrédients ? **1 pt**
7. Quelle est la composition idéale de la boisson d'attente (avant l'effort) pour les sujets anxieux ? **1 pt**

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**SESSION 2 – SEMESTRE 2**  
**UE22C – Préparation mentale**  
**M. NICOLAS**

Date : juin 2021

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 même s'ils ne le traitent pas.**

Sujet de M. Nicolas

Quelles sont les différentes catégories de techniques de préparation mentale ? Citez les techniques appartenant à chacune de ces catégories. Quels sont les principes essentiels et les précautions d'usage des techniques de préparation mentale ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**SESSION 2 – SEMESTRE 2**  
**UE22C – Préparation mentale**  
**M. NICOLAS**

Date : juin 2021

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 même s'ils ne le traitent pas.**

Sujet de M. Nicolas

Quelles sont les différentes catégories de techniques de préparation mentale ? Citez les techniques appartenant à chacune de ces catégories. Quels sont les principes essentiels et les précautions d'usage des techniques de préparation mentale ?