

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 3
UE31 - Méthodologie de l'Entraînement

Date : janvier 2021

Durée : 3h

Promotion : M2 EOPS

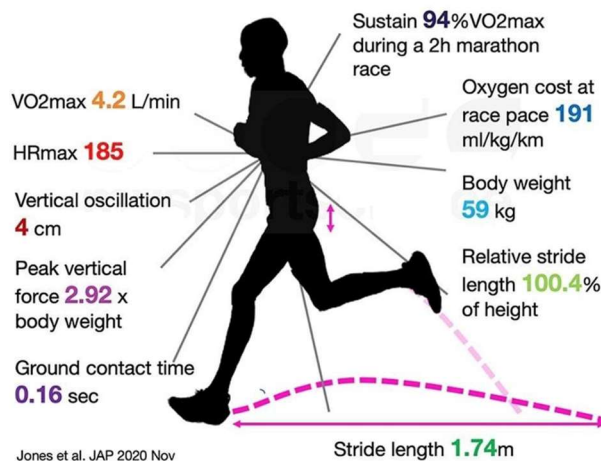
Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom.
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.

1 COPIE PAR SUJET

Sujet R. Lepers – 1h : Calculatrice autorisée

Énoncé

- 1) D'après les données de la figure ci-après, démontrez que cet athlète est capable d'approcher les 2h sur marathon.
- 2) Si on considère la relation VO_2 -Vitesse comme étant linéaire, estimez sa vitesse maximale aérobie.
- 3) Si on considère que les quantités de substrats énergétiques utilisées au cours de l'épreuve sont respectivement 40% glucidiques et 60% lipidiques, calculer la quantité en grammes de glucides et lipides utilisés.
- 4) S'il absorbe 60g de glucides par heure, quel est son déficit énergétique à la fin de l'épreuve ?
- 5) Si son record sur 10 km est 28min 30s, calculez son index d'endurance et comparez-le avec celui du marathon. Quelle conclusion faites-vous ?
- 6) Supposons qu'un jour un athlète ($VO_{2max} = 84$ ml/kg/min) puisse courir un marathon à une intensité correspondant à 95% VO_{2max} et un coût énergétique de 180 ml/kg/km, quelle serait alors son temps au marathon ?
- 7) Que sait-on actuellement de la différence homme-femme dans les sports d'endurance ?



Sujet N. Babault – 1h :

La planification des séances de musculation dans la préparation physique. Expliquez, développez et illustrez à partir d'un sport de votre choix.



Sujet H. Assadi - 1h :

Traiter un des cinq sujets au choix.

Sujet 1. Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un coureur préparant un 10km et qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 2. Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un cycliste qui prépare un contre la montre de 40 km et qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 3. Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un nageur de 100 mètres qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 4. Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un joueur de sport-collectif qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 5. Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un gymnaste qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

