

EXAMEN TERMINAL portant sur les COURS MAGISTRAUX**SESSION 1 – Semestre 2
UE TRANSVERSALE SPORT - Ecrit**

Date : Avril 2022

Durée : 1h30

Promotion : UE transversale Sport

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

**En fonction des thèmes de cours théoriques que vous avez suivis, vous traiterez deux
sujets de 45 minutes sur deux copies différentes**

THÈMES 1 à 4**Thème 1– La psychologie du sport – J. Pellet – 45 mn :**

Questions de cours :

- Quels sont les composants les plus importants lors de l'appraisal ?
- Quels sont les thèmes relationnels de base des émotions de colère, d'anxiété, et de joie ?
- Qu'est-ce qu'une tendance à l'action ? Illustrez avec un exemple la tendance à l'action de l'anxiété.
- A quoi sert la régulation émotionnelle (3 dimensions attendues) ?
- Quelles sont les différentes étapes de la régulation émotionnelle. Donnez un exemple simple de chaque étape.
- Quels sont les 3 besoins fondamentaux selon la théorie de l'autodétermination ?
- Que pouvez-vous dire sur la persistance du comportement en fonction du continuum d'autodétermination ?
- Nommez et illustrez chaque régulation extrinsèque.
- Quel est l'intérêt de mettre en place un climat orienté vers la maîtrise ?
- Décrivez comment mettre en place les différents climats motivationnels (réponses avec des puces attendues : un mot ou groupe de mot par ligne, avec des tirets).

Question de réflexion :

Avec les connaissances acquises dans cette UET, que pouvez-vous mettre en place pour améliorer ou maintenir vos performances étudiantes (performance et/ou bien-être) ?

Thème 2 – La discrimination dans le sport – A. Fournier – 45 mn :

- 1) Après avoir défini le biais de discrimination intergroupe, veuillez l'illustrer par le paradigme des groupes minimaux.
- 2) Comment expliquer les résultats de l'étude de Waxman (2021) qui traite du racisme chez les enfants ?
- 3) Donnez deux exemples de discrimination sexuelle dans le sport.



Thème 3 – Idées reçues sur le sport - C. Erard – 45 mn :

Questionner les idées reçues sur le sport.

UN sujet au choix à traiter.

Sujet A : L'accès au sport de haut-niveau est une affaire de "dons" et de "talents". Vous déconstruirez cette idée reçue.

Sujet B : Le sport est un lieu d'égalité. Vous déconstruirez cette idée reçue.

THÈMES A à D

Thème A – Étirements et renforcement musculaire – P. Furchert – 45 mn :

Quels sont les effets des étirements sur l'amplitude articulaire à court et long terme ? (4 points)

Est-il possible de prévenir les blessures à l'aide des étirements ? (5 points)

Quels étirements sont à privilégier ou proscrire dans un but de performance à court terme ? Pour quelles raisons ? (5 points)

Les étirements, à court et long terme, améliorent-ils la récupération ? (4 points)

Quel est le pourcentage maximal de déformation d'un tendon avant sa rupture ? (2 points)

Thème B – Planification de l'entraînement – G. Defois – 45 mn :

1) Qu'est-ce qu'une planification ? (3pts)

2) Quelles grandes parties composent une planification ? (3pts)

3) Citez et expliquez les 3 grandes familles d'exercices en préparation physique (6pts)

4) Citez et expliquez 4 méthodes de développement de la force de votre choix (8pts)

Thème C – Sport et santé – P. Clos – 45 mn :

Dans quelle mesure la pratique régulière d'activité physique suffit-elle à être en bonne santé ?

Les réponses incluant une perspective à moyen terme (fin du siècle) et ne tenant pas compte du seul point de vue occidental seront valorisées.