

Contrôle de connaissances

Vous devez répondre sur une feuille à part pour le QCM.

1. L'épaule est une articulation :

- A. Charnière
- B. Sphéroïde
- C. Plane
- D. Fixe

2. Le deltoïde sert surtout à :

- A. Fléchir le genou
- B. Lever le bras
- C. Pointer le pied
- D. Tourner la tête

3. La coiffe des rotateurs sert à :

- A. Stabiliser l'épaule
- B. Respirer
- C. Courir
- D. Digérer

4. L'omoplate s'appelle aussi :

- A. Sternum
- B. Scapula
- C. Sacrum
- D. Clavicule

5. La hanche relie :

- A. Tibia-bassin
- B. Fémur-bassin
- C. Bras-tronc
- D. Sternum-clavicule

6. Le grand fessier permet :

- A. Flexion hanche
- B. Extension hanche
- C. Rotation bras
- D. Flexion pied

7. Le psoas permet :

- A. Extension hanche
- B. Flexion hanche
- C. Extension genou
- D. Rotation bras

8. La hanche permet :

- A. Plusieurs mouvements
- B. Aucun mouvement
- C. Rotation seulement
- D. Translation seulement

9. Le quadriceps permet :

- A. Flexion genou

- B. Extension genou
- C. Rotation pied
- D. Flexion tronc

10. Les ischio-jambiers permettent :

- A. Extension genou
- B. Flexion genou
- C. Rotation bras
- D. Extension pied

11. Le genou est une articulation :

- A. Sphéroïde
- B. Charnière
- C. Plane
- D. Selle

12. La rotule appartient :

- A. À la hanche
- B. Au genou
- C. À la cheville
- D. À l'épaule

13. Relever le pied =

- A. Flexion plantaire
- B. Flexion dorsale
- C. Rotation
- D. Extension genou

14. Pointer le pied =

- A. Flexion dorsale
- B. Flexion plantaire
- C. Rotation
- D. Abduction

15. Le triceps sural permet :

- A. Flexion dorsale
- B. Flexion plantaire
- C. Flexion hanche
- D. Extension genou

16. Une entorse concerne souvent :

- A. Muscle
- B. Ligament
- C. Os
- D. Nerf

17. Le grand droit sert à :

- A. Extension tronc
- B. Flexion tronc
- C. Rotation pied
- D. Extension bras

18. Les érecteurs du rachis permettent :

- A. Extension tronc
- B. Flexion tronc

C. Flexion genou

D. Rotation bras

19. Le transverse sert à :

A. Stabiliser le tronc

B. Flexion pied

C. Rotation bras

D. Courir

20. Le gainage sert à :

A. Stabiliser

B. Courir

C. Respirer

D. Étendre genou

21. Le système nerveux central comprend :

A. Nerfs

B. Moelle et cerveau

C. Tendons

D. Muscles

22. Un neurone sert à :

A. Digérer

B. Transmettre information

C. Respirer

D. Produire sang

23. Un motoneurone sert à :

A. Commander muscle

B. Respirer

C. Digérer

D. Produire chaleur

24. Un neurotransmetteur sert à :

A. Transmettre message

B. Digérer

C. Respirer

D. Transporter sang

25. La fréquence cardiaque correspond à :

A. Respirations/min

B. Battements/min

C. Calories/min

D. Litres/min

26. Le cœur sert à :

A. Digérer

B. Pomper le sang

C. Respirer

D. Marcher

27. Les poumons servent à :

A. Digérer

B. Échanges gazeux

- C. Marcher
- D. Produire sang

28. L'oxygène sert à :

- A. Produire énergie
- B. Digérer
- C. Dormir
- D. Transpirer

29. L'échauffement sert à :

- A. Fatiguer
- B. Préparer à l'effort
- C. Tester max
- D. Étudier

30. L'échauffement doit être :

- A. Brutal
- B. Progressif
- C. Maximal
- D. Nul

31. L'échauffement augmente :

- A. Température musculaire
- B. Blessures
- C. Fatigue
- D. Raideur

32. Chez un débutant il faut :

- A. Charges max
- B. Technique
- C. Explosif
- D. Tests max

33. Chez un senior il faut :

- A. Adapter
- B. Max charges
- C. Explosif
- D. Tester max

34. Les adolescents sont :

- A. En croissance
- B. Stables
- C. Identiques adultes
- D. Invariables

35. Un tendon relie :

- A. Muscle-os
- B. Os-os
- C. Nerf-os
- D. Muscle-nerf

36. Un ligament relie :

- A. Muscle-os
- B. Os-os

C. Nerf-os

D. Muscle-muscle

37. Une contraction concentrique :

A. Raccourcit muscle

B. Allonge muscle

C. Statique

D. Bloque articulation

38. Une contraction excentrique :

A. Raccourcit muscle

B. Allonge muscle

C. Statique

D. Bloque articulation

39. Une contraction isométrique :

A. Mouvement

B. Pas mouvement

C. Saut

D. Course

40. Une articulation sert à :

A. Mouvement

B. Digestion

C. Respiration

D. Transpiration

41. Lors d'un squat profond la hanche est :

A. En extension

B. En flexion

C. En rotation externe seulement

D. Ne bouge pas

42. Lors d'une montée sur pointe le travail principal est :

A. Tibial antérieur

B. Triceps sural

C. Quadriceps

D. Psoas

43. Lors d'une planche ventrale le muscle le plus important est :

A. Grand droit

B. Transverse

C. Trapèze

D. Deltoïde

44. Lors d'un tirage horizontal le mouvement principal est :

A. Extension épaule

B. Flexion hanche

C. Extension genou

D. Flexion pied

45. Lors d'une élévation latérale le muscle principal est :

A. Grand dorsal

B. Deltoïde moyen

C. Trapèze inférieur

D. Biceps

46. Plus le bras de levier est grand :

A. Moins il faut de force

B. Plus il faut de force

C. Pas de différence

D. Moins de mouvement

47. Une mauvaise stabilité lombaire augmente :

A. La sécurité

B. Le risque de blessure

C. La force

D. La vitesse

48. Un genou en valgus augmente le risque :

A. Épaule

B. LCA

C. Cheville

D. Coude

49. Une flexion dorsale limitée provoque souvent :

A. Dos droit facile

B. Talons décollés squat

C. Flexion bras

D. Rotation tronc

50. Une bonne mobilité d'épaule permet :

A. Moins d'amplitude

B. Plus d'amplitude

C. Moins de force

D. Moins de stabilité

51. Une unité motrice correspond à :

A. Un muscle

B. Motoneurone + fibres

C. Un tendon

D. Un os

52. Plus d'unités motrices recrutées =

A. Moins de force

B. Plus de force

C. Même force

D. Fatigue seulement

53. Une fréquence de décharge élevée produit :

A. Faible force

B. Contraction continue

C. Relaxation

D. Étirement

54. Le téтанos musculaire correspond à :

A. Contractions séparées

B. Contraction continue

- C. Relaxation
- D. Étirement

55. Le réflexe myotatique sert à :

- A. Relâcher muscle
- B. Contracter muscle étiré
- C. Digérer
- D. Respirer

56. Le réflexe myotatique inverse sert à :

- A. Contracter muscle
- B. Relâcher muscle trop tendu
- C. Respirer
- D. Digérer

57. L'acétylcholine agit :

- A. Dans le tendon
- B. À la plaque motrice
- C. Dans le cœur
- D. Dans les os

58. Le calcium permet :

- A. Transmission synapse seulement
- B. Interaction actine-myosine
- C. Digestion
- D. Respiration

59. La coordination améliore :

- A. Digestion
- B. Synchronisation UM
- C. Vision
- D. Sommeil

60. L'entraînement nerveux améliore surtout :

- A. Taille muscle
- B. Recrutement UM
- C. Digestion
- D. Oxygène

61. La FC réserve correspond :

- A. FC repos + FC max
- B. FC max – FC repos
- C. FC effort – repos
- D. VO₂

62. L'entraînement diminue surtout :

- A. FC max
- B. FC repos
- C. VO₂max
- D. Taille cœur

63. Le débit cardiaque =

- A. FC × VES
- B. FC + VES

- C. VO2
- D. Ventilation

64. L'entraînement augmente :

- A. FC repos
- B. VES
- C. Blessures
- D. Stress

65. Une meilleure condition cardio permet :

- A. Récupération lente
- B. Récupération rapide
- C. Plus fatigue
- D. Moins force

66. Un échauffement efficace comprend :

- A. Cardio uniquement
- B. Général + spécifique
- C. Étirements longs
- D. Repos

67. Un échauffement améliore :

- A. Coordination
- B. Digestion
- C. Vision
- D. Taille muscle

68. L'échauffement nerveux permet :

- A. Synchronisation UM
- B. Digestion
- C. Respiration
- D. Transpiration

69. Un échauffement trop intense :

- A. Prépare mieux
- B. Fatigue
- C. Protège plus
- D. Récupère

70. L'échauffement spécifique doit :

- A. Être différent
- B. Ressembler à l'activité
- C. Être passif
- D. Être statique

71. Chez un débutant le principal risque est :

- A. Surentraînement
- B. Mauvaise technique
- C. Sous entraînement
- D. Aucun

72. Chez un senior il faut surveiller :

- A. Mobilité
- B. Rien

- C. Force max
- D. Explosivité

73. Un débutant doit surtout progresser en :

- A. Coordination
- B. Charge max
- C. Explosivité
- D. Tests max

74. La progressivité sert à :

- A. Blessier moins
- B. Blessier plus
- C. Fatiguer
- D. Tester

75. Une meilleure coordination permet :

- A. Moins UM
- B. Plus UM efficaces
- C. Moins mouvement
- D. Moins force

76. Un muscle fort mais mal coordonné produit :

- A. Force optimale
- B. Force inefficace
- C. Plus VO2
- D. Moins FC

77. Une mauvaise posture augmente :

- A. Performance
- B. Blessures
- C. Coordination
- D. Mobilité

78. Une respiration bloquée pendant l'effort :

- A. Aide
- B. Peut augmenter la pression
- C. Diminue FC
- D. Protège dos

79. Une séance adaptée signifie :

- A. Identique pour tous
- B. Adaptée au public
- C. Toujours lourde
- D. Toujours cardio

80. Le rôle principal du coach est :

- A. Charger lourd
- B. Adapter l'entraînement
- C. Faire souffrir

81. Citez 4 muscles de l'épaule.

82. Citez 3 mouvements possibles de l'épaule.

83. Citez 3 muscles de la hanche.

84. Expliquez le rôle du quadriceps.

85. Expliquez le rôle des ischio-jambiers.

86. Citez 2 muscles de la cheville.
87. Donnez 2 rôles des abdominaux.
88. Expliquez le rôle des érecteurs du rachis.
89. Expliquez le rôle du système nerveux dans le mouvement.
90. Expliquez ce qu'est une unité motrice.
91. Expliquez le rôle de l'acétylcholine.
92. Expliquez le rôle du calcium dans la contraction musculaire.
93. Expliquez ce qu'est la fréquence cardiaque.
94. Expliquez la fréquence cardiaque de réserve.
95. Donnez 2 adaptations cardiaques à l'entraînement.
96. Donnez 3 effets de l'échauffement.
97. Donnez les parties principales d'un échauffement.
98. Donnez 2 précautions chez un débutant.
99. Donnez 2 précautions chez un senior.
100. Expliquez pourquoi l'échauffement diminue le risque de blessure.