

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. B – Sphéroïde</li> <li>2. B – Lever le bras</li> <li>3. A – Stabiliser l'épaule</li> <li>4. B – Scapula</li> <li>5. B – Fémur-bassin</li> <li>6. B – Extension hanche</li> <li>7. B – Flexion hanche</li> <li>8. A – Plusieurs mouvements</li> <li>9. B – Extension genou</li> <li>10. B – Flexion genou</li> <li>11. B – Charnière</li> <li>12. B – Genou</li> <li>13. B – Flexion dorsale</li> <li>14. B – Flexion plantaire</li> <li>15. B – Flexion plantaire</li> <li>16. B – Ligament</li> <li>17. B – Flexion tronc</li> <li>18. A – Extension tronc</li> <li>19. A – Stabiliser tronc</li> <li>20. A – Stabiliser</li> <li>21. B – Moelle et cerveau</li> <li>22. B – Transmettre information</li> <li>23. A – Commander muscle</li> <li>24. A – Transmettre message</li> <li>25. B – Battements/min</li> <li>26. B – Pomper le sang</li> <li>27. B – Échanges gazeux</li> <li>28. A – Produire énergie</li> <li>29. B – Préparer à l'effort</li> <li>30. B – Progressif</li> <li>31. A – Température musculaire</li> <li>32. B – Technique</li> <li>33. A – Adapter</li> <li>34. A – En croissance</li> <li>35. A – Muscle-os</li> <li>36. B – Os-os</li> <li>37. A – Raccourcit muscle</li> <li>38. B – Allonge muscle</li> <li>39. B – Pas mouvement</li> <li>40. A – Mouvement</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>41. B – Flexion hanche</li> <li>42. B – Triceps sural</li> <li>43. B – Transverse</li> <li>44. A – Extension épaule</li> <li>45. B – Deltoïde moyen</li> <li>46. B – Plus il faut de force</li> <li>47. B – Risque de blessure</li> <li>48. B – LCA</li> <li>49. B – Talons décollés squat</li> <li>50. B – Plus d'amplitude</li> <li>51. B – Motoneurone + fibres</li> <li>52. B – Plus de force</li> <li>53. B – Contraction continue</li> <li>54. B – Contraction continue</li> <li>55. B – Contracter muscle étiré</li> <li>56. B – Relâcher muscle trop tendu</li> <li>57. B – Plaque motrice</li> <li>58. B – Interaction actine-myosine</li> <li>59. B – Synchronisation UM</li> <li>60. B – Recrutement UM</li> <li>61. B – FCmax – FCrepos</li> <li>62. B – FC repos</li> <li>63. A – FC × VES</li> <li>64. B – VES</li> <li>65. B – Récupération rapide</li> <li>66. B – Général + spécifique</li> <li>67. A – Coordination</li> <li>68. A – Synchronisation UM</li> <li>69. B – Fatigue</li> <li>70. B – Ressembler activité</li> <li>71. B – Mauvaise technique</li> <li>72. A – Mobilité</li> <li>73. A – Coordination</li> <li>74. A – Blessés moins</li> <li>75. B – Plus UM efficaces</li> <li>76. B – Force inefficace</li> <li>77. B – Blessures</li> <li>78. B – Peut augmenter la pression</li> <li>79. B – Adaptée au public</li> <li>80. B – Adapter l'entraînement</li> </ol> |
|---|---|

Anatomie

1. Citez 4 muscles de l'épaule.

Correction attendue (exemples) :

- Deltoïde
- Supra-épineux
- Sous-épineux
- Sous-scapulaire
- Petit rond
- Grand dorsal
- Grand pectoral

✓ 4 réponses justes = OK

2. Citez 3 mouvements possibles de l'épaule.

Correction :

- Flexion
- Extension
- Abduction
- Adduction
- Rotation interne
- Rotation externe

✓ 3 réponses = OK

3. Citez 3 muscles de la hanche.

Correction :

- Grand fessier

- Moyen fessier
- Psoas-iliaque
- TFL
- Ischio-jambiers

✓ 3 réponses = OK

4. Expliquez le rôle du quadriceps.

Correction attendue :

- Extension du genou

✓ Mention extension genou = OK

5. Expliquez le rôle des ischio-jambiers.

Correction attendue :

- Flexion du genou
- Extension hanche (bonus)

✓ Flexion genou = OK

6. Citez 2 muscles de la cheville.

Correction :

- Triceps sural
- Tibial antérieur
- Fibulaires

✓ 2 réponses = OK

7. Donnez 2 rôles des abdominaux.

Correction :

- Stabilisation tronc
- Flexion tronc
- Rotation tronc
- Protection rachis

✓ 2 réponses = OK

8. Expliquez le rôle des érecteurs du rachis.

Correction :

- Extension du tronc
- Maintien posture

✓ Extension ou posture = OK

9. Expliquez le rôle du système nerveux dans le mouvement.

Correction :

- Commande des muscles
- Transmission information

✓ Commande musculaire = OK

10. Expliquez ce qu'est une unité motrice.

Correction :

- Motoneurone + fibres musculaires

✓ Mention motoneurone + fibres = OK

11. Expliquez le rôle de l'acétylcholine.

Correction :

- Permet contraction musculaire
- Transmission nerf-muscle

✓ Contraction musculaire = OK

12. Expliquez le rôle du calcium dans la contraction musculaire.

Correction :

- Permet interaction actine-myosine
- Permet contraction

✓ Permet contraction = OK

## Cardio-pulmonaire

13. Expliquez ce qu'est la fréquence cardiaque.

Correction :

- Nombre de battements/minute

✓ Battements/min = OK

14. Expliquez la fréquence cardiaque de réserve.

Correction :

- $FC_{max} - FC_{repos}$

✓ Formule = OK

15. Donnez 2 adaptations cardiaques à l'entraînement.

Correction :

- FC repos diminue
- VES augmente
- Meilleure récupération

✓ 2 réponses = OK

## Échauffement

16. Donnez 3 effets de l'échauffement.

Correction :

- Augmentation température
- Diminution blessures
- Préparation musculaire
- Préparation nerveuse

✓ 3 réponses = OK

17. Donnez les parties principales d'un échauffement.

Correction :

- Général
- Mobilité
- Spécifique

✓ Général + spécifique minimum

Publics

18. Donnez 2 précautions chez un débutant.

Correction :

- Progressivité
- Technique
- Charges modérées
- Surveillance

✓ 2 réponses = OK

19. Donnez 2 précautions chez un senior.

Correction :

- Mobilité
- Progressivité
- Sécurité
- Adaptation

✓ 2 réponses = OK

Raisonnement

20. Expliquez pourquoi l'échauffement diminue le risque de blessure.

Correction attendue :

- Muscles plus chauds
- Articulations préparées
- Meilleure coordination

✓ 1 ou 2 arguments = OK

Notation

- 70–80 = Très bon niveau
- 60–69 = Bon niveau BP
- 50–59 = Niveau minimum
- <50 = Insuffisant