THÉORIE DU SPORT – TEST 3

Sport et santé, module 1.3 : Les principes de l'exercice

Nom : _____ Date : _____ Note : _____ / 30

Durée conseillée : 45 minutes. Sans documents. Total : 30 points. Partie A : QCM, une seule bonne réponse par question (coche la case). Parties B et C : réponds de manière claire et complète, avec des phrases.

PARTIE A : QCM (1 point par question)

1. Quels sont les **trois principes de l'entraînement** vus en cours ? **(1 pt)**

- ☐ A. Force, vitesse, endurance
- ☐ B. Surcharge progressive, spécificité, variabilité
- ☐ C. Échauffement, effort, récupération
- ☐ D. Aérobie, anaérobie lactique, anaérobie alactique

2. Quelle filière énergétique utilise les réserves d'ATP et de créatine phosphate, ne produit pas d'acide lactique et épuise ses réserves en quelques secondes ? **(1 pt)**

- ☐ A. La filière aérobie
- ☐ B. La filière anaérobie lactique
- ☐ C. La filière anaérobie alactique
- ☐ D. Aucune des trois

3. Quelles fibres musculaires sont surtout sollicitées lors d'un sprint de 100 m ? **(1 pt)**

- ☐ A. Les fibres rapides
- ☐ B. Les fibres lentes
- ☐ C. Aucune fibre
- ☐ D. Uniquement les fibres du cœur

4. La **VMA** (vitesse maximale aérobie) est : **(1 pt)**

- ☐ A. La fréquence cardiaque mesurée au repos
- ☐ B. La quantité d'acide lactique produite pendant un sprint
- ☐ C. La vitesse de marche habituelle d'une personne
- ☐ D. La vitesse à laquelle un sportif atteint sa consommation maximale d'oxygène (VO2max)

5. Quelle est la fréquence cardiaque maximale théorique d'une personne de **16 ans** (FC max = 220 − âge) ? **(1 pt)**

- ☐ A. 196 battements par minute
- ☐ B. 220 battements par minute
- ☐ C. 204 battements par minute
- ☐ D. 236 battements par minute

6. En **zone 2** (endurance extensive), l'organisme utilise environ : **(1 pt)**

- ☐ A. 100 % de glucides
- ☐ B. 75 % de lipides et 25 % de glucides
- ☐ C. 100 % de lipides
- ☐ D. 50 % de lipides et 50 % de glucides

PARTIE B : QUESTIONS COURTES (2 points par question)

7. Le principe de **surcharge progressive** consiste à augmenter progressivement certains paramètres. Cite-en **quatre**. **(2 pts)**

8. Le principe de **variabilité** : sur quoi peut-on faire varier l'entraînement ? Cite **deux** éléments. **(2 pts)**

9. Renforcement musculaire : entre quels pourcentages de sa force maximale faut-il privilégier les charges ? Que faut-il faire à la suite d'une séquence de renforcement, et pourquoi ? **(2 pts)**

10. Quelles sources d'énergie utilise le **système aérobie** et dans quelles situations (intensité) ? **(2 pts)**

11. Quelle est la différence entre développer la **capacité** et développer la **puissance** ? **(2 pts)**

12. Test de **Ruffier-Dickson** : décris les trois prises de pouls (P1, P2, P3). **(2 pts)**

PARTIE C : QUESTIONS DÉVELOPPÉES (4 points par question)

13. Compare les **trois filières énergétiques** (anaérobie alactique, anaérobie lactique, aérobie) : source d'énergie, puissance et capacité, durée de l'effort, exemple d'activité. **(4 pts)**

14. Définis la **VO2max**, la **VMA** et le **seuil anaérobie**, puis explique en une phrase comment ils se situent par rapport à la fréquence cardiaque. **(4 pts)**

15. **Calcul et zones.** Une élève de 16 ans prépare un entraînement en **zone 2** (60 % à 70 % de la FC max). Calcule sa FC max théorique, puis la fourchette de fréquence cardiaque à viser. Décris ensuite ce type d'effort (durée, allure) et le métabolisme sollicité. **(4 pts)**