

Musculation UE 44 : Préparation à l'examen terminal

Attention : la liste ci-dessous n'est pas exhaustive et les exemples de questions ne recourent pas l'ensemble des questions susceptibles d'être posées

Questions courtes (de 1 à 5 points) :

1. Qu'est-ce qu'une unité motrice ?
2. Quelles sont les principales causes de l'hypertrophie musculaire ?
3. Une augmentation du nombre de fibres musculaires est-elle possible chez l'homme ?
4. Quels sont les procédés les plus efficaces pour développer l'hypertrophie musculaire ?
5. Qu'est-ce que la loi d'Hennema de 1965 ?
6. Est-il possible de transformer la nature des fibres musculaires ?
7. A quelles conditions de pratique sollicite-t-on les fibres FTb (les plus rapides) ?
8. Expliquez le schéma de Fukunaga de 1976.
9. Qu'est-ce que la synchronisation intramusculaire ? Quels sont les procédés les plus efficaces pour l'améliorer ?
10. Quel rôle important joue la protéine titine dans la contraction musculaire ?
11. Qu'est-ce que la compliance du muscle ?
12. De 1 à 3 répétitions proches de 1RM on travaille surtout ... Complétez.
13. De 8 à 12 répétitions on travaille surtout... Complétez.
14. Au-delà de 15 répétitions on travaille surtout... Complétez.
15. Définir la contraction concentrique. Donner un exemple.
16. Définir la contraction excentrique. Donner un exemple.
17. Définir la contraction isométrique. Donner un exemple.
18. Définir la contraction pliométrique. Donner un exemple.
19. Quels sont les paramètres qui permettent de définir la charge de travail en musculation ?
20. Quel est approximativement le pourcentage d' 1 RM qui permet de réaliser 10 répétitions ?
21. Qu'est-ce qu'un programme split ?
22. Qu'est-ce que le principe supersets ? Quel est son principal avantage ?

Questions qui supposent une réponse longue et argumentée (de 10 à 20 points) :

1. Quels sont les objectifs possibles de la musculation. Quel a été l'objectif principal de votre projet dans le cadre des TP musculation de Licence 2^e année ?
2. Quels sont les différents types de fibres musculaires ? Quelles sont leurs particularités qui permettent de les différencier ?
3. Quels sont les mécanismes de la force ?

4. Expliquez les facteurs structuraux de la force. Quels sont les procédés les plus efficaces pour les développer ?

5. Expliquez les facteurs nerveux de la force. Quels sont les procédés les plus efficaces pour les développer ?

6. Expliquez les facteurs de la force liés à l'étirement. Quels sont les procédés les plus efficaces pour les développer ?