

## EXAMEN NIVEAU 3 - CHOIX MULTIPLES

### 1. Qu'est-ce que la myosine ?

- a. Un minéral aminé dont sont constitués les muscles.
- b. Un filament de protéine dont sont constitués les muscles.
- c. Un filament d'hydrates de carbone dont sont constitués les muscles.
- d. Monnaie biologique de l'énergie.

### 2. Qu'est-ce que l'actine ?

- a. Une protéine nécessaire à la digestion.
- b. Un filament de protéine dont sont constitués les muscles.
- c. Une protéine faisant partie des os.
- d. Une enzyme digestive.

### 3. Qu'est-ce que le réflexe d'étirement - réflexe myotatique ?

- a. C'est une réaction neuromusculaire qui force le tendon à se détendre.
- b. C'est une réaction neuromusculaire qui permet au muscle de s'étirer.
- c. C'est une réaction neuromusculaire qui oblige les muscles à augmenter leur souplesse.
- d. Il s'agit d'une contraction musculaire en réponse à l'étirement du muscle.

### 4. Le ratio muscle/tendon est le même pour tout le monde.

- a. Vrai
- b. Faux

### 5. Qu'est-ce que le réflexe de contraction – réflexe tendineux?

- a. Il s'agit d'une réaction neuromusculaire qui force le tendon à se contracter.
- b. Il s'agit d'une réaction neuromusculaire qui force les muscles à se relâcher.
- c. Il s'agit d'une réaction neuromusculaire qui force le tendon à se relâcher.
- d. Il s'agit d'une réaction neuromusculaire en réponse à l'étirement.

### 6. FNP signifie lequel des termes suivants ?

- a. Formation neuromusculaire proprio active.
- b. Facilitation neuromusculaire proprioceptive.
- c. Fission nucléo-musculaire proprio active.
- d. Fascination nucléaire proactive.

### 7. Comment fait-on un étirement unidirectionnel ?

- a. Stabiliser une articulation et tirer dans le sens opposé.
- b. Stabiliser les deux tendons et détendre les muscles.
- c. Stabiliser deux articulations et tirer contre elles.
- d. Faire le grand écart.

**8. Comment faire un étirement bidirectionnel ?**

- a. Tirer le muscle dans une direction et l'articulation adjacente dans la direction opposée.
- b. Tirer le membre dans une direction et le tendon adjacent dans la direction opposée.
- c. Tirer l'articulation dans une direction et le tendon adjacent dans la direction opposée.
- d. Tirer le muscle dans une direction et permettre à l'articulation adjacente de suivre cette direction.

**9. Étirement en profondeur - aller au bout d'un étirement signifie lequel des éléments suivants ?**

- a. Allonger les muscles jusqu'à leur limite.
- b. Utiliser les réflexes jusqu'à ce que la myosine et l'actine ne puissent glisser plus loin.
- c. Utiliser les réflexes jusqu'à ce que les tendons se détendent complètement.
- d. Arrêter l'étirement dès que vous sentez une résistance.

**10. Le ratio muscle/tendon fait référence à l'un des éléments suivants ?**

- a. Le nombre de tendons que possèdent les muscles.
- b. La largeur du tendon par rapport au muscle.
- c. La capacité des tendons à s'allonger.
- d. La longueur du muscle par rapport au tendon.

**11. Qu'est-ce que la théorie du filament glissant ?**

- a. C'est une théorie que les athlètes utilisent pour augmenter leur flexibilité.
- b. C'est une théorie sur le mouvement des protéines de myosine et d'actine.
- c. Elle explique comment les filaments nerveux glissent lorsqu'ils envoient des signaux aux muscles.
- d. Aucune de ces réponses.

**12. Les étirements dynamiques sont utilisés pendant les séquences de base d'Essentrics.**

- a. Vrai
- b. Faux

**13. Les étirements passifs sont utilisés pendant les séquences de base d'Essentrics.**

- a. Vrai
- b. Faux

**14. Si un participant n'est pas en mesure de garder son corps dans un bon alignement lorsqu'il lève les bras au-dessus de la tête, il ne doit pas lever les bras du tout.**

- a. Vrai
- b. Faux

**15. Quel chiffre se rapproche le plus du nombre de muscles dans le corps ?**

- a. 360
- b. 800
- c. 420
- d. 650

**16. Quel chiffre se rapproche le plus du nombre d'os du corps humain ?**

- a. 800
- b. 200
- c. 400
- d. 600

**17. Quel(s) muscle(s) ne traverse(nt) qu'une seule articulation :**

- a. Triceps
- b. Le gracile
- c. Soléaire
- d. Tous ces muscles

**18. Quel(s) muscle(s) traverse(nt) deux articulations ?**

- a. Triceps
- b. Biceps fémoral
- c. Droit fémoral
- d. Tous ces muscles

**19. Combien y a-t-il de vertèbres dans la colonne vertébrale ?**

- a. 33
- b. 36
- c. 31
- d. 28

**20. Parmi les affirmations suivantes, laquelle décrit le mieux la scoliose ?**

- a. Un déséquilibre sagittal et une déformation dégénérative que l'on trouve seulement chez les jeunes enfants.
- b. Un déséquilibre sagittal et une déformation dégénérative que l'on trouve seulement chez les adolescents pubères.
- c. Une courbure de la colonne vertébrale en forme de "S".
- d. Inflammation du tendon.

**21. Laquelle des affirmations suivantes décrit le mieux l'ostéoporose ?**

- a. Une désintégration de la matrice osseuse.
- b. Une déformation du haut du dos et de la colonne vertébrale.
- c. Une dégénérescence du tissu musculaire.
- d. Une maladie auto-immunitaire provoquant une inflammation des articulations.

**22. Si les pectoraux sont tendus, il peut être difficile pour une personne de lever les bras au-dessus de la tête, avec les coudes alignés avec les oreilles, tout en gardant un bon alignement de la colonne vertébrale.**

- a. Vrai
- b. Faux

**23. Laquelle des affirmations suivantes décrit le mieux l'hypercyphose(cyphose) posturale ?**

- a. Courbure bossue du haut du dos.
- b. Une courbure de la colonne vertébrale en forme de S.
- c. Un déséquilibre sagittal et une déformation dégénérative de la colonne cervicale.
- d. Un affaissement du bas du dos.

**24. Laquelle des affirmations suivantes décrit le mieux l'arthrose ?**

- a. Une maladie dégénérative des articulations qui entraîne une perte osseuse ou des fractures.
- b. Une inflammation et une déformation des articulations causés par un traumatisme.
- c. Une maladie articulaire auto-immunitaire.
- d. Une maladie dégénérative des articulations.

**25. Laquelle des affirmations suivantes décrit le mieux la polyarthrite rhumatoïde ?**

- a. Une maladie auto-immunitaire qui attaque les tissus musculaires.
- b. Une maladie des os causant le frottement d'un os contre un autre, causée par l'usure de toute une vie.
- c. Une maladie auto-immunitaire provoquant une inflammation des articulations.
- d. Aucune de ces réponses.

**26. Laquelle des affirmations suivantes décrit la capsulite (épaule gelée)?**

- a. Douleur extrême dans l'épaule.
- b. L'impossibilité de bouger l'épaule sans douleur.
- c. L'incapacité de lever le bras au-dessus de la hauteur de l'épaule.
- d. Toutes ces réponses.

- 27. Le mal de dos est souvent causé par quel(s) facteur(s)?**
- a. Des ischio-jambiers tendus.
  - b. Des muscles du bas du dos figés.
  - c. Déséquilibres musculaires.
  - d. Toutes ces réponses.
- 28. Lorsque vous descendez dans un plié, le quadriceps se raccourcit concentriquement.**
- a. Vrai
  - b. Faux
- 29. Les tensions du psoas ou des fléchisseurs de la hanche sont souvent une cause de douleurs lombaires.**
- a. Vrai
  - b. Faux
- 30. La cause de la fibromyalgie est actuellement inconnue.**
- a. Vrai
  - b. Faux
- 31. La sciatique peut être aggravée par le redressement du genou (allongement de la jambe).**
- a. Vrai
  - b. Faux
- 32. La séquence du papillon et relâchement des hanches utilise la technique FNP.**
- a. Vrai
  - b. Faux
- 33. Parmi les exercices suivants, lesquels n'utilisent pas d'étirements en levier ?**
- a. Étirement du bébé.
  - b. Fente latérale, en tenant le poignet.
  - c. Moulins à vent.
  - d. Avion, en tenant le pied.
- 34. Pourquoi les muscles s'atrophient-ils ?**
- a. Le vieillissement.
  - b. Perte de cellules liée au manque d'utilisation des muscles.
  - c. La pratique du sport.
  - d. Fumer.
- 35. Il est possible de renverser une atrophie de stade 3 en faisant les exercices appropriés.**
- a. Vrai
  - b. Faux

**36. Quelle pièce d'équipement n'est jamais utilisée dans les entraînements Essentrics?**

- a. Serviette
- b. Bande élastique
- c. Chaise
- d. Poids pour cheville

**37. Pourquoi le tissu cicatriciel empêche-t-il le mouvement ?**

- a. Il lie les fibres musculaires, empêchant la chaîne naturelle du mouvement de circuler à travers les filaments.
- b. Il lie les tendons, empêchant la chaîne naturelle du mouvement de circuler à travers les filaments.
- c. Il lie le fascia, empêchant la chaîne naturelle de mouvement de passer par la bourse.
- d. Il rend les muscles lâches et flexibles.

**38. Où se trouvent les déchirures du ménisque ?**

- a. Épaule
- b. Genou
- c. Hanche
- d. Doigt

**39. Lequel des énoncés suivants décrit la tendinite ?**

- a. Inflammation du tendon souvent causée par une surutilisation.
- a. Inflammation du tendon causée par une déchirure de l'os.
- b. Inflammation du tendon causée par un trouble immunitaire.
- c. Inflammation du tendon causée par la contraction du tendon.

**40. Qu'est-ce que le fascia ?**

- a. Tissu conjonctif
- b. Tissu musculaire
- c. Filaments de protéines
- d. Tendons

**41. Qu'est-ce qu'une vertèbre ?**

- a. Tissu conjonctif
- b. Os
- c. Ligaments
- d. Fascia

**42. Quel est le rôle de la colonne cervicale ?**

- a. Soutenir la tête
- b. Soutenir les ovaires
- c. Soutenir les poumons
- d. Protéger les organes

**43. Où se trouve le liquide synovial ?**

- a. Les articulations
- b. Le pancréas
- c. Les organes
- d. Aucune de ces réponses

**44. Que recommanderiez-vous à un client qui souffre de douleurs lombaires ?**

- a. Stabiliser sa colonne vertébrale et ne pas bouger jusqu'à ce que la douleur disparaisse.
- b. Bouger doucement la colonne vertébrale dans toutes les directions, sans aller jusqu'à un endroit qui provoque de la douleur.
- c. Effectuer des flexions avant et arrière de façon répétée, en essayant de surmonter la douleur.
- d. Toute ces réponses.

**45. Qu'est-ce qui cause la goutte ?**

- a. La goutte est causée par le dépôt d'acides aminés dans l'articulation, ce qui provoque de l'inflammation.
- b. La goutte est causée par le dépôt de cristaux d'acide urique dans l'articulation, ce qui provoque de l'inflammation.
- c. La goutte est causée par l'alcoolisme et le tabagisme.
- d. La goutte est causée par l'ostéoporose.