

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL****Session 1 - Semestre 5****UE51a – Le management de projet****JL Lhéraud**

Date : Décembre 2017

Promotion : L 3 ES

Durée : 2 h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie  
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

**Vous devez traiter les deux sujets.****1. Qu'est ce que la formulation ou la reformulation ?****10pts**

Après en avoir donné l'explication et le fonctionnement, utilisez cet outil de management pour traiter un des sujets suivants :

- « les jeunes ne viennent plus dans mon club ! »
- « je n'ai pas assez de licenciées féminines ! »
- « mon club n'est pas structuré ! »

Détaillez complètement une des propositions que vous préconisez.

**2. L'analyse du club : le contexte externe ?****10pts**

Après avoir donné la définition du contexte externe d'un club, vous expliquerez l'impact qu'il peut avoir sur le fonctionnement d'un club.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 5**

**UE52a – Aspects Structuraux**

**N. Babault – C. Cometti**

Date : Décembre 2017

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h30

<p><b>Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.</b></p>
--

**Aucun document autorisé.**

Vous souhaitez mettre en place des séances de musculation afin de développer la masse musculaire. Quelle(s) méthode(s) mettez-vous en place ? Vous répondrez en vous appuyant, dans un premier temps, sur des éléments physiologiques puis vous identifierez une logique d'entraînement à mettre en place.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 5**

**UE52b – Aspects énergétiques**

**H. Assadi**

Date : Décembre 2017

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie  
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

De la conception de l'Interval Training aux Exercices Intermittents. Vous expliquerez comment l'évolution des connaissances scientifiques nous permet de justifier d'une classification particulière des exercices intermittents.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 5**

**UE52c – Aspects psychologiques**

**M. Nicolas**

Date : janvier 2018

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie  
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

Définissez les grandes étapes en planification de la préparation mentale en donnant un exemple précis dans votre discipline sportive.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL****Session 1 - Semestre 5  
UE54a – Spécialité sportive**

Date : décembre 2017

Promotion : L3 ES

Durée : 2 h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

**ATHLÉTISME – A.Dury & P.Gandrey**

Après avoir expliqué l'intérêt du travail multiforme, et en vous appuyant sur les conduites typiques du débutant, proposez 3 situations d'apprentissage dans une activité de votre choix.

**BASKET – G. Richard :**

Lors d'une rencontre de votre équipe U13 engagée en championnat régional, vous constatez des problèmes d'adresse à mi-distance et dans le jeu rapide récurrents.

Comment remédiez-vous à cela à l'entraînement ?

**BADMINTON – S. Lelièvre :**

Vous constatez que votre groupe de jeunes badistes privilégie les trajectoires vers le fond de court adverses lors de la construction du point. Après une analyse de la situation, une hiérarchisation des hypothèses explicatives, proposez une séquence de travail qui visera à atteindre la compétence que vous aurez identifiée comme prioritaire.

**BOXE – L. Belkhir :**

Dans le cadre des boxes pieds-poings, quelles sont les qualités physiques nécessaires aux boxeur/euses pour performer dans leur activité ? Quel rôle l'entraîneur doit-il jouer dans le développement coordonné de ces qualités ?

Vous justifierez votre réponse à l'aide d'exemples concrets

**CYCLISME – P. Herman :**

Vous prenez en charge un groupe hétérogène de 15 sportifs dans l'activité cyclo-cross. Présentez un cycle d'entraînement de 7 séances dans lequel vous aurez préalablement défini des objectifs de progression. Vous ferez également apparaître une analyse détaillée de l'activité en préambule de votre réflexion.

### **FOOT – F. Taiana :**

1. Définissez « Couloir » « Zone » « Espace de jeu effectif » « Zone d'action » « Vitesse de transmission du ballon » « pass-map ».
2. Comment élabore-t-on un circuit préférentiel de passe ?
3. Vous avez choisi d'évaluer les qualités techniques de vos joueurs : Qu'allez-vous mesurer ? Quels tests allez-vous choisir ? Présentez-les.

### **GYMNASTIQUE – S. Dufraigne :**

D'après la méthodologie vue en cours, traitez l'affirmation suivante : Vous constatez que votre gymnaste réalise une série rondade flip avec une trajectoire trop haute. Analysez.

### **HANDBALL – P. Kowalik :**

Choisissez un thème de séance que vous avez animé avec votre groupe d'option cette année.

1. Expliquez en détails la démarche, avec les différentes étapes à suivre, lors de la préparation de vos séances. Illustrez avec des exemples concrets.
2. Après avoir expliqué le niveau de départ de votre groupe par rapport au thème travaillé, vous détaillerez une ou plusieurs situations en montrant comment elles permettent à vos joueurs de se transformer dans le thème abordé.

### **JUDO – B. Campay :**

En quoi les exercices traditionnels d'entraînement permettent-ils à l'entraîneur de préparer un judoka à une performance sportive ?  
Vous justifierez votre réponse à l'aide d'exemples concrets.

### **KARATÉ– F. Picard :**

Quels sont les enjeux pour la Fédération Française de Karaté de devenir discipline olympique en 2020 ?

### **LUTTE– P. Benas :**

Pour un public de 14/15 ans (maîtrise orange et bleue), vous proposerez un plan d'entraînement dans lequel vous intégrerez la construction et l'élaboration d'un complexe technico tactique à partir d'un contrôle debout que vous préciserez et justifierez par rapport au niveau des jeunes.  
Vous justifierez vous choix au regard des formes de corps et vous illustrerez certaines des propositions par des situations d'apprentissages.

## **NATATION – D. Mager :**

Q1 : (4 points) : Un nageur de votre groupe prend du poids pendant la période d'affûtage.  
Est-ce normal ?  
Pourquoi ?

Q2 : (4 points) : Lors d'un effort aérobie violent et de longue durée, il arrive parfois que le coureur cesse son activité par épuisement. Or il s'avère que de l'oxygène continue d'alimenter les muscles et que le glycogène est loin d'être épuisé.  
Expliquez ce paradoxe

Q3 : (12 points) : Quels sont les repères physiologiques que l'on peut utiliser pour délimiter les zones d'intensité ?  
Qu'est-ce que l'entraînement polarisé ?  
Pour quelle raison cette pratique n'est pas trop répandue en natation ?

## **RUGBY – C. Pasteur / Ph. Debarbieux**

En vous inspirant de la fiche de situation fédérale, réalisez une situation de plaquage pour des débrouillés.

Après avoir défini ce qu'était un « rapport de force », choisissez un objectif de formation pour le niveau 2 et le niveau 3 en rapport avec ce thème, et montrer à travers la présentation de vos situations (1 par niveau), comment vous permettez à vos joueurs de trouver « les clefs du jeu »(Villepreux).

## **TENNIS – L. Crognier :**

Un joueur *peut tirer parti d'informations relatives à la situation de jeu qui sont déterminantes pour le succès de la performance sans pour autant être capable de décrire verbalement les caractéristiques de ces informations* (Karl COOKE, ITF n°19, 1999).

Discutez cette idée dans le cadre de la phase de jeu service – retour de service. Quelles conséquences pouvez-vous en tirer au niveau des apprentissages et de l'entraînement ? Vous proposerez deux situations d'apprentissage.

## **VOLLEY – O. Bribes :**

En vous appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles, quelles méthodes de préparation physique préconisez-vous, pour améliorer les qualités physiques spécifiques du joueur ou de la joueuse de volley-ball de haut niveau ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 5**  
**UE55ad - Approfondissement**

Date : janvier 2018

Promotion : L3 ES

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

**L'étudiant devra obligatoirement choisir un des deux parcours :  
« Le métier d'entraîneur » ou « Préparation physique »**

**Sujet Parcours 1 « Le métier d'entraîneur » -:**

- **Adaptation de l'entraînement aux athlètes – Analyse de sa propre pratique :**

**Question de D. Roux (14 pts) :**

Pourquoi le métier d'entraîneur est-il un métier à part ?

**Question de Y. Gatti (6 pts) :**

Montrez comment l'entraîneur va prendre en compte les connaissances liées à l'activité dans la préparation de ses séances.

**Sujet Parcours 2 « Préparation physique » :**

- **Planification et organisation du développement des qualités physiques - N. Babault :**

Circuit training / Intermittent-Force / Endurance de Force : Quelles différences faites-vous entre ces 3 méthodes ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 6**

**UE61a – Cadre législatif et réglementaire**

**M.P. CHAURAY**

Date : mai 2018

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie  
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

Vous envisagez d'orienter un de vos athlètes dans un pôle ou un centre de formation, les parents inquiets pour l'avenir de leur enfant, vous interrogent. Quels arguments allez-vous leur présenter pour les rassurer ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL****Session 1 - Semestre 6****UE61b–Gestion et développement des moyens financiers de l'entraînement sportif****UE61C–Positionnement de l'entraîneur dans son environnement**

Date : Mai 2018

Promotion : **L3 ES**

Durée : 2h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

**Vous traiterez les 2 sujets sur 2 copies différentes****Sujet Gestion et développement des moyens financiers de l'entraînement sportif – A. Graillet – 1h :**

1. Citez, puis décrivez ce que sont les ressources financières publiques, privées et propres d'une association sportive.  
Quelles sont les tendances aujourd'hui ?  
Sur quelles ressources doit stratégiquement baser son action un club sportif ?
2. Quels sont les types de subventions ? Précisez ce que veut dire conditions d'éligibilité, publics cibles, territoires cibles.
3. Qui sont les financeurs publics du sport ?  
Que recherchent-ils, de plus en plus, à financer aujourd'hui ?
4. Quelles stratégies adopter pour séduire un partenaire privé ?
5. Quelles sont les aides publiques à l'emploi pour une association sportive ?
6. Qu'est-ce que le crowdfunding ou financement participatif ? Quel est le principe de fonctionnement ?

**Sujet Positionnement de l'entraîneur dans son environnement – L. Crognier – 1h :**

Quel est l'intérêt d'employer le *Modèle Développementale de la Participation en Sport* de Jean Côté pour mener un projet de développement d'un club pour un entraîneur et ses associés ?

Vous définirez ce modèle et donnerez des exemples.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 6**  
**UE61C–Positionnement de l'entraîneur dans son environnement**  
**L. Crognier**

Date : mai 2018

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie  
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

Quel est l'intérêt d'employer le *Modèle Développementale de la Participation en Sport* de Jean Côté pour mener un projet de développement d'un club pour un entraîneur et ses associés ?

Vous définirez ce modèle et donnerez des exemples.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 6**  
**UE62 Construction motrice des habiletés sportives**  
**Apprentissage des techniques sportives**  
**L. Crognier, A. Dury, F. Fouque, Y. Gatti, D. Mager, C. Michel.**

Date : mai 2018  
Durée : 3h

Promotion : L3 ES

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

**Sujet L.Crognier (1h)**

*La technique est simultanément une configuration provisoirement stable et transmissible, et un processus vivant et produit de l'activité humaine.*

Commentez et illustrez cette idée.

Quel profit pouvez-vous en tirer dans le cadre de l'enseignement/apprentissage ?

**Sujet F. Fouque (1 h)**

L'apprentissage des coordinations motrices se traduit très souvent par la dissociation du travail moteur des différents segments impliqués dans l'action.

Après avoir illustré cette affirmation à l'aide d'un exemple issu d'une APS de votre choix, vous justifierez la légitimité théorique de ce postulat.

**Sujet A. Dury – Y.Gatti (1 h)**

Après avoir montré les limites de la simple copie du modèle, présentez deux situations d'entraînement dans l'activité de votre choix.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 6**

**UE62C – Aspects informationnels et décisionnels dans l'apprentissage et l'entraînement**

**F. Fouque / L. Crognier**

Date : mai 2018

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie  
sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet.**

Sujet L. Crognier :

*Les grands athlètes, en général, sont ceux qui laissent leur esprit inconscient prendre le pouvoir sur leur esprit conscient en ne laissant pas ce dernier interférer. Les athlètes affirment que dès qu'ils essayent «de penser» (d'être conscients) à une réponse immédiate à donner, ils deviennent alors moins performants.*

Commentez, justifiez et illustrez ces propos de Benjamin LIBET (2012) en baseball, en tennis et dans d'autres situations sportives.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL****Session 1 - Semestre 6  
UE64A – Spécialité sportive**

Date : mai 2018  
Durée : 2 h

Promotion : **L3 ES**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.**

**ARTS DU CIRQUE – D. Tissier :**

Pendant la saison des festivals, les compagnies peuvent multiplier par 3 le nombre de représentation par semaine.

Comment l'artiste de cirque doit-il se préparer pour pouvoir fournir des performances optimales sur cette période ?

Proposez une planification annuelle en vous appuyant sur la discipline de votre choix.

**ATHLÉTISME – H. Assadi et Y. Gatti**

En quoi et comment le travail multiforme contribue à l'amélioration des appuis athlétiques de votre spécialité ?

**BASKET – D. Roux :**

Quels sont les avantages et les inconvénients des statistiques pour l'entraîneur, pour concevoir une planification hebdomadaire d'entraînement ? (10pts)

Niveau :

4 entraînements/semaine.

Niveau CF U18.

Vous mettez en place une séance de votre choix (1h30, 12 joueurs...), en vous basant sur le relevé des statistiques du match précédent (10pts).

**BADMINTON – S. Lelièvre :**

Exercice de précision le badminton impose à son pratiquant un travail de maniabilité. Du minibad au joueur expert, proposez une analyse de ce terme puis une séquence de travail adaptée à chaque niveau de jeu évoqué.

**BOXE – L. Belkhir :**

Entraîneur en boxe pieds-poings, vous avez en charge un groupe de compétiteurs universitaires en assaut et pré-combat.

Lors d'une compétition régionale, vous constatez une grande difficulté de ces derniers à diversifier leurs attaques. Après avoir analysé les raisons de ce constat en faisant notamment appel à vos connaissances théoriques, vous proposerez des situations d'apprentissage dans le but de les faire progresser sur ce point précis.

**CK – P. Rozoy :**

Q/4 : Slalom

Décrivez une figure type du slalom (schéma obligatoire) en citant 4 conseils importants pour la réussir (pour un jeune).

Q/8 : Free-style

Citez et expliquez 4 des 5 principes techniques du free-style et proposez une situation pédagogique avec ses variables pour favoriser l'acquisition de 2 de ces principes.

Q/8 : La préparation mentale

Expliquez les principaux moyens de préparation mentale dans la discipline de votre choix.

**CYCLISME – P. Herman :**

Vous prenez en charge un groupe de 20 Vététistes adolescents d'un niveau hétérogène. Après avoir exposé la logique interne de l'activité, et les facteurs de performance du VTT orientation, vous réalisez et présentez un cycle d'entraînement de 10 séances visant le développement des habiletés spécifiques pour performer dans cette discipline.

**FOOT – F. Taiana :**

Analyse biomécanique de la frappe de balle

**GYMNASTIQUE – S. Dufraigne :**

A partir du plan suivi en cours : vous traiterez l'affirmation suivante :

Vous constatez que le gymnaste désaxe lors de la série rondade flip au sol.

**HANDBALL – P. Kowalik :**

En vous appuyant sur les éléments vus en cours, vous proposerez un cadre d'analyse permettant d'analyser les conduites motrices du handballeur afin de construire une situation pour le faire progresser. Détaillez et expliquez chaque partie du cadre d'analyse.

**HUDL et DARTFISH :**

A quoi servent les deux logiciels cités ? Quelles sont les points communs et les différences entre les deux ? Comment les utiliseriez-vous au cours d'une saison avec l'équipe que vous encadrez ? Illustrez vos propos.

**JUDO – B. Campay :**

Les habiletés du judo.

Quels sont les différents types d'habiletés pouvant être enseignées au judo?

Vous illustrerez vos propos à l'aide d'exemples de situations spécifiques.

**KARATÉ– F. Picard :**

Après avoir défini l'aspect technique et tactique dans l'entraînement sportif, vous proposerez un plan d'entraînement technico-tactique concernant un groupe d'athlètes Cadets/Juniors se préparant pour les championnats de France.

## LUTTE– P. Benas :

Les facteurs de la performance (/14 pts)

Après avoir proposé un cadre général d'analyse des facteurs de performance, vous présenterez précisément les facteurs techniques et tactiques. (5 pts)

En vous concentrant sur des jeunes (minimes et cadets), vous présenterez une planification permettant d'améliorer les facteurs techniques et tactiques en lien avec l'activité lutte. (5 pts).

Enfin, vous illustrerez cela par la présentation d'une situation d'apprentissage détaillée présentant les acquisitions visées. (4 pts)

La préparation physique du lutteur (/ 6pts)

Développement de la force en lutte, comment favoriser ce développement chez le lutteur au regard de sa catégorie de poids ? Après avoir présenté les groupes musculaires les plus sollicités, vous proposerez des solutions pour permettre le développement de ces groupes musculaires au regard de l'effort en lutte.

## NATATION – D. Mager :

Une fille de 15 ans est qualifiée pour les championnats de France 15 ans et – sur les courses suivantes, avec les performances correspondantes :

50 dos : 32''02

100 dos : 1'08''95

200 dos : 2'23''46 (1'10''63 et 1'12''83)

200 4N : 2'29''15

400 4N : 5'16''70

La compétition se déroulera du 18 au 22 juillet

La préparation commence avec les vacances de Pâques le 9 avril soit 15 semaines.

Elle a déjà réalisé à 14 ans :

Sur 200 dos : 2'22'' (34''4- 36''2- 36''5- 35''2)

Sur 200 4N : 2'25'' (31''- 36''- 44'' – 33'')

Sur 400 NL : 4'45''

Sur 1500 NL : 18'58''

Quelles performances envisagez-vous pour les championnats de France 15 ans et - ?

Donnez les étapes de sa préparation !

Déterminer pour chacune d'elles (les étapes), ce que vous voulez qu'elle réalise à l'entraînement !!

## RUGBY – C. Pasteur / Ph. Debarbieux

Consigne : Les deux sujets sont à traiter sur deux copies distinctes.

Sujet A (M. Campo) : sur 10 points

Vous êtes en charge d'un collectif de niveaux débutant à confirmer. Veuillez détailler les points de repères que vous allez enseigner aux joueurs(euses) pour qu'ils/elles améliorent leur circulation dans le mouvement général offensif. Vous expliquerez les étapes d'apprentissages envisagées et les principes pédagogiques utilisés dans la construction de vos séances.

Sujet B (C. Pasteur) : sur 10 points

La FFR encourage les clubs a créé un poste de référent-rugby/ directeur du rugby dans les clubs.

Pour vous, quelles sont les qualités requises (diplôme/péda/administratif) pour pouvoir prétendre à ce poste ? A la suite de ce descriptif, merci de créer son emploi du temps hebdomadaire.

**TENNIS – L. Crognier :**

*Apprendre, enseigner, entraîner* : Intérêt et limites de l'approche proposée par Olivier LETORT pour le joueur et le formateur de tennis.

**VOLLEY – O. Bribes :**

En vous appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles, quelles méthodes de préparation physique préconisez-vous, pour améliorer les qualités physiques spécifiques du joueur ou de la joueuse de volley-ball de haut niveau ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 6**

**UE65A2 – Planification et organisation du développement des qualités physiques – Suivi de sportifs**

Date : mai 2018

Promotion : **L3 ES**

Durée : 2h

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom ainsi que sur chaque intercalaire.  
Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

**Sujet de N. Babault, C. Cometti, A. Dury et C. Paizis :**

1. Les principes de l'affûtage en préparation physique.
2. Après avoir montré les différences entre la pliométrie du quadriceps et la pliométrie du mollet (du point de vue de la sollicitation neuromusculaire), vous donnerez trois exercices permettant de travailler chacun de ces groupes musculaires.