

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 3
UE31 - Méthodologie de l'Entraînement

Date : janvier 2018

Durée : 3h

Promotion : **M2 EOPS**

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

Les trois sujets sont à traiter sur trois copies différentes

Documents interdits - calculatrice autorisée

Sujet H. Assadi – 1h :

Traiter un des quatre sujets au choix.

Sujet 1.

Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un coureur préparant un 10km et qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 2.

Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un cycliste qui prépare un contre la montre de 40 km et qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 3.

Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un nageur de 100 mètres qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet 4.

Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un joueur de sport-collectif qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

Sujet R. Lepers – 1h :

Calculatrice autorisée – Sans document

Le 14 octobre 2017, le triathlète Allemand Patrick Lange a battu le record de l'épreuve lors du championnat du monde de triathlon Ironman à Hawaii (3.8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied). Ses temps dans les différentes disciplines sont les suivants :

- Natation : 48min 45s (Transition 1 : 1min 49s)
 - Cyclisme : 4h 28min 53s (Transition 2 : 2min 14s)
 - Course à pied : 2h 39min 59s
- Temps total : 8h 01min 40s



Les caractéristiques physiologiques de Patrick Lange sont les suivantes :

- Masse : 63 Kg, Taille : 178 cm
- $VO_2\text{max}$: $80 \text{ mL O}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$
- Vitesse Maximale Aérobie (VMA) : $22 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$

1) Partie natation : 3.8 km

- Calculer sa vitesse de nage moyenne en $\text{km} \cdot \text{h}^{-1}$ et son temps moyen par 100 m en min:s,
- Si son coût énergétique moyen en natation est égal à $600 \text{ mL O}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{Km}^{-1}$, calculer sa dépense énergétique (en Kcal) à la fin des 3.8 km.

2) Partie cyclisme : 180 km

Sa puissance moyenne fournie au cours de l'épreuve mesurée par un capteur de puissance de type SRM était égale à 260 W. Calculer :

- Sa consommation moyenne d'oxygène (en $\text{mL O}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) au cours des 180 km si on considère que son rendement en cyclisme est égal à 23%
- Sa dépense énergétique au cours de la partie cycliste.

3) Partie course à pied : 42 km

Si on considère que la relation VO_2 -vitesse est linéaire en course à pied. Calculer :

- Sa vitesse moyenne sur le marathon en $\text{km} \cdot \text{h}^{-1}$,
- Son pourcentage moyen de VMA soutenu pendant l'effort,
- Son index d'endurance (IE),
- Son coût énergétique (CE) moyen sur le marathon en $\text{mL O}_2 \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{Km}^{-1}$
- Sa dépense énergétique sur les 42 km.

4) Bilan énergétique

- Calculer sa dépense énergétique totale sur l'épreuve (en Kcal) et sa dépense énergétique moyenne en Kcal/h,
- Si au cours de l'épreuve, il a consommé 4 barres énergétiques (180 Kcal chacune), 7 gels énergétiques (100 Kcal chacun) et 3 litres de boisson énergétique dosée à 6% de glucose/litre, calculer son déficit énergétique à la fin du triathlon.

5) Différence Homme-Femme

Le record féminin de l'Ironman d'Hawaii est détenu depuis 2016 par la Suisse Daniela Ryf en 8h 46 min 46 s.

- Quel est l'écart en pourcentage entre les records masculin et féminin ?
- Peut-on penser que cet écart se réduira dans les années à venir ? (Expliquer).

Remarque : Pour les calculs, on pourra arrondir les temps (h : min :s) à la minute supérieure.

Sujet N. Babault – 1h :

La planification des séances de musculation dans la préparation physique. Expliquez, développez et illustrez à partir d'un sport de votre choix.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**SESSION 1 – SEMESTRE 3****UE33 – Evaluation, instrumentation, contrôle et suivi des facteurs de la performance****N. Babault - G. Deley – F. Fouque**

Date : janvier 2018

Durée : 3h

Promotion : **M2 EOPS**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom.**

Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.

Sujet N. Babault – 1h :

AV Hill modélise le comportement mécanique du muscle à l'aide d'une composante contractile et deux composantes élastiques. Quels tests pouvez-vous mettre en place afin d'évaluer directement ou indirectement les deux composantes élastiques ? Comment vous en servir dans l'entraînement ?

Sujet G. Deley - 1h :

Vous devez évaluer les qualités aérobies d'un athlète en utilisant un test de terrain ET un test de « laboratoire » :

- décrivez précisément les tests choisis, la méthodologie utilisée, l'exploitation des résultats
- justifiez le choix de vos tests
- expliquez l'importance de la mise en place de ce type de test pour l'entraînement (informations que l'on peut en tirer).

Sujet F. Fouque – 1h:

Rappelez dans un premier temps ce qu'est le paradigme de l'occlusion temporelle puis, à partir de l'APS de votre choix, mettez en place un entraînement perceptif se basant sur cette méthodologie.

Vous détaillerez très précisément les paramètres de votre protocole d'entraînement.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**SESSION 1 – SEMESTRE 3****UE34 – Les aspects psychologiques, humains et stratégiques de la performance et de l'entraînement sportif**

Date : janvier 2018

Durée : 3h

Promotion : M2 EOPS

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

Vous composerez les 3 sujets sur 3 copies différentes

Sujet M. Campo/ L. Crognier (1h) :

Les entretiens d'autoconfrontation apportent trois aides essentielles à l'entraînement : aide à l'analyse de l'activité des sportifs lors des entraînements et des compétitions ; compréhension de phénomènes jugés énigmatiques ; optimisation des modes de collaboration entre les entraîneurs et les athlètes. Vous expliquerez et illustrerez ces trois aides à partir des exemples vus en cours.

Sujet M. Nicolas (1h) :

Montrez comment intégrer une préparation mentale dans l'entraînement du sportif. Quels sont les principes essentiels à respecter ? Donner des exemples dans votre discipline sportive.

Sujet A. Cornu (1h) :

Vous êtes responsable d'un pôle espoir de votre discipline. Vous envisagez le recrutement d'un assistant pour améliorer l'entraînement mental de vos sportifs (14-16 ans).

- Présentez vos exigences déontologiques pour ce recrutement.
- Comment envisagez-vous la relation fonctionnelle avec cet assistant ?
- Quels sont les thèmes de travail que vous souhaitez qu'il engage en priorité ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 4
UE41 – Planification et méthodologie de l'entraînement
H. Assadi

Date : Mars 2018

Durée : 3h

Promotion : **M2 EOPS**

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

Vous traiterez les deux questions ci-dessous.

Question 1 : (7 points)

Qu'appelle-t-on facteurs de la performance et facteurs d'entraînement ? Appuyez vos explications sur des exemples concrets et argumentés dans une discipline de votre choix.

Question 2 : (13 points)

Proposez et justifiez une planification annuelle (évolution du rapport INT-VOL) ayant comme objectif d'amener une personne ou une équipe à atteindre un niveau de performance le plus élevé possible dans la discipline de votre choix. Vous détaillerez l'évolution des facteurs de la performance et d'entraînement d'un mésocycle placé dans un macrocycle orientation volume de votre première période.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 4**

**UE44a – Gestion des ressources humaines au sein d'une structure sportive
J. Delaby**

Date : mars 2018

Durée : 1h30

Promotion : **M2 EOPS**

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom.**

Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même blanche s'ils ne le traitent pas.

- Expliquez les trois premières phases CAR de la méthode de résolution de problème CARREDAS
- Illustrez ces trois phases CAR par un exemple concret de management

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 4
UE44b – Droit et fiscalité des organisations sportives
MP Chauray

Date : mars 2018

Promotion : **M2 EOPS**

Durée : 1h30

**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie
sans oublier d'indiquer votre nom.**

Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.

Question 1 /10 pts :

Pour avoir eu un comportement irrespectueux (gestes déplacés) à l'égard des spectateurs qui l'avaient hué lors d'une compétition, un de vos athlètes a été suspendu de toutes compétitions pendant 2 ans par la commission de discipline fédérale de première instance. Ce dernier trouve la sanction injuste et bien sûr disproportionnée. Il va de fait perdre ses partenaires privés pour lesquels il avait des contrats de représentation lors des compétitions (12 000 €/ an) et est en train de plonger dans une dépression tant la pratique sportive représentait pour lui sa raison d'être. Il vous interroge sur la légalité de la sanction et surtout sur ce qu'il peut tenter comme actions et procédures. Il souhaite d'une part contester la sanction et d'autre part obtenir des dommages et intérêts quant aux préjudices financiers et moraux. Quels informations et conseils allez-vous lui donner ? (étapes obligatoires, juridictions, ...)

Question 2 /6 pts :

Étude de cas régime d'imposition de l'éducateur sportif – calcul de l'impôt.

Je suis célibataire, mon activité principale est entraîneur salarié dans un club sportif, mon revenu net imposable sur cette activité était de 25 000€ en 2017. Je fais par ailleurs du coaching sportif à domicile et pour cette activité j'ai choisi le statut d'auto entrepreneur. En 2017 j'ai facturé pour 16 000 € de prestation de service et mes frais pour mener à bien cette activité se sont élevés à 4000 €. En 2016 mon revenu net imposable était de 30 000 €. Quels impôts vais-je devoir payer pour cette activité de coaching ? Si j'avais été étudiant en 2016, la fiscalité aurait-elle été identique ? Quelle différence ? N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse.

* IR : 5 tranches : 0 – 14 – 30 – 41- 45 % pour 4 seuils : 9807 €, 27 086 €, 72 617 €, 153783€

* Versement fiscal libératoire : 2,2% - Revenus max en 2016 pour impôts 2018 sur activité 2017 :

1 personne : 26 818 € ; 1 couple : 53 636 € ; 1 couple + 2 enfants : 80 454 €

* Frais professionnel sur salaire : 10%, sur activité libérale : 34%

Question 3 /4 pts :

Donnez un exemple d'activité et/ou de contexte pour laquelle une association serait assujettie aux impôts commerciaux.