

**SESSION 1 - UE1 – METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT****DUREE : 3H****SUJET H. ASSADI – 1H30 :**Question 1.

Quels sont les paramètres permettant de rendre compte de la difficulté d'un effort ou charge de travail ?

Question 2.

Expliquer pourquoi que ce soit pour des disciplines pour lesquelles la vitesse de course est supérieure à la VMA (comme des efforts de 2 minutes, course de 800 mètres) ou pour lesquelles la vitesse de cours est bien inférieure à la VMA (comme des efforts de plusieurs heures) le développement de la VMA semble essentiel ?

Question 3.

Etablissez et justifier un protocole d'augmentation de la charge de travail en Intermittent avec comme objectif de gagner 1 km/heure de VMA et/ou de devenir très endurant à sa VMA.

Question 4.

Quels sont les moyens que vous utilisez pour contrôler si le volume d'une séance est adéquat ou pas ?

**SUJET N. BABAULT – 1H30 :**

La résistance à la vitesse.

**SESSION 2 - UE1 – METHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT****DUREE : 3H****SUJET H. ASSADI – 1H30 :**Question1.

Après avoir réalisé une analyse des facteurs qui conditionnent l'endurance au cours d'un effort continu de 2 à 4 minutes, vous expliquerez par quels moyens vous développez ce type d'endurance.

Question 2.

Expliquez ce qui conditionne l'endurance dans les exercices intermittents. Illustrez le travail que l'on peut proposer, pour atteindre un niveau élevé d'endurance, à partir de l'intermittent 30/30.

**SUJET N. BABAULT – 1H30 :**

L'individualisation de la préparation physique. Illustrez vos propos dans la discipline de votre choix.

**SESSION 1 – UE2 – PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT****DUREE : 3H****SUJET H. ASSADI :**Question 1: (4 points)

Vous définirez les termes: période ou phase, macrocycles, mésocycles, et microcycle.

Question 2: (6 points)

Quels sont pour vous les différences et points communs dans la planification d'une activité de sport collectif et de sport individuel ?

Question 3: (10 points)

Réalisez sous forme d'un graphique la relation **Intensité/Volume et l'évolution des facteurs d'entraînement** au cours d'un macrocycle de développement placé dans la période hivernale. Vous avez le choix de la discipline dans la mesure où il s'agit d'un plan d'entraînement pour une discipline sportive individuelle dont les objectifs sont en été. Attention vous commenterez votre tableau en justifiant vos choix.

**SESSION 2 – UE2 – PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT****DUREE : 3H****SUJET D. ROUX :**

Après avoir donné les principales dimensions concernant la conception d'un plan annuel, illustrez les points communs et les différences qui existent entre un sport collectif et un sport individuel pour concevoir ce plan.

**SESSION 1 – UE3 – EVALUATION, INSTRUMENTATION****DUREE : 3H****QUESTION 1 (F. FOUQUE)**

- Rappelez quel est le double questionnement de l'entraîneur en ce qui concerne la mise en œuvre d'un entraînement perceptif et justifiez-le.
- Rappelez dans un premier temps qu'est-ce que 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.

**QUESTION 2 (N. BABAUT)**

Quels tests peuvent être mis en place pour l'évaluation de l'élasticité musculaire dans le cadre d'actions de type pliométrique ? Comment utiliseriez-vous les résultats de ces évaluations dans l'entraînement physique ?

**SESSION 2 – UE3 – EVALUATION, INSTRUMENTATION****DUREE : 3H****QUESTION 1 (G. DELEY)**

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).

**QUESTION 2 (R. LEPERS / M. BILLOT/ J. GAVEAU)**

Vous devez évaluer le niveau de récupération d'un athlète ayant subi un protocole de rééducation après une blessure au membre inférieur (par exemple : rupture des ligaments croisés). A partir des outils présentés en cours théorique et pratique, proposez des tests caractéristiques de la performance en détente et de la stabilité posturale. Justifiez l'intérêt des différents tests à l'aide des paramètres étudiés.

**SESSION 1 – UE5 – COACHING ET PREPARATION MENTALE****DUREE : 4H****SUJET M. NICOLAS :**

Quels sont les principes fondamentaux à respecter pour instaurer une préparation mentale ?

Quelles en sont les phases et les étapes ? Illustrez avec un exemple dans vos disciplines sportives en spécifiant les caractéristiques des pratiquants.

**SUJET A. CORNU :**

- Présentez les intérêts et les limites du coaching dans le fonctionnement d'une organisation
- Expliquez la notion de contrat dans une opération de coaching :  
Vis-à-vis du coaché  
Vis-à-vis de l'organisation.
- Présentez votre conception de la déontologie du coaching

**SESSION 2– UE5 – COACHING ET PREPARATION MENTALE****DUREE : 4H****SUJET M. NICOLAS :**

Quelle est l'importance de l'évaluation initiale (l'examen psychologique) ? Définissez et donnez un exemple précis.

**SUJET A. CORNU :**

- Présentez et commentez les différentes postures du coach vis-à-vis de son client et de l'organisation.
- Expliquez la notion de supervision.
- Expliquer le principe de méta communication dans un entretien de coaching

**SESSION 1 – UE6 – ECONOMIE DU SPORT****DUREE : 3H****SUJET J.F. RAZE :**

Question 1 - 7pts : Catégories Socio-Professionnelles et demande de pratique sportive : enseignements et limites ?

Question 2 - 7pts : En quoi la saturation des marchés de biens de consommation durable a-t-elle eu une influence sur le développement du sport en France ? 7pts

Question 3 - 6pts : 5 étudiants (référéncés A, B, C, D, E) de l'Ufr Staps décident de prendre un abonnement dans une salle de remise en forme à Dijon.

Pour cela, ils ont le choix entre 3 salles : Salle n°1, Salle n°2, et Salle n°3 (respectivement  $S_1$ ,  $S_2$ ,  $S_3$ ).

Les distances à parcourir (lieu de résidence → salle de remise en forme), en km, sont données par le tableau ci-dessous.

Etudiant Salle	A	B	C	D	E
$S_1$	1	2	1	6	2
$S_2$	3	4	5	2	1
$S_3$	2	0	4	3	7

Après avoir rappelé en quoi consistent les stratégies d'efficacité et d'équité dans la théorie de la localisation des équipements sportifs, déterminer :

- a) La Salle de remise en forme retenue, si l'on retient une stratégie d'efficacité ?
- b) La Salle de remise en forme retenue, si l'on retient une stratégie d'équité ?

**SESSION 2 – UE6 – ECONOMIE DU SPORT****DUREE : 3H****SUJET J.F. RAZE :**

Question 1 – 6pts : Quelles différences majeures peut-on établir entre la Socio-Economie du Sport et l'Analyse Economique du Sport ?

Question 2 – 7pts : En quoi les Idées véhiculées par la Révolution Industrielle ont-elles pu avoir une influence sur l'évolution du sport ?

Question 3 – 7pts : Pourquoi doit-on relativiser, à l'heure actuelle, le Poids Economique du Sport ?

**SESSION 1 – UE7 – DROIT ET SPORT****DUREE : 3H****SUJET M.P. CHAURAY - 6 points:**

1. Mon club sportif, qui a fait l'objet l'an dernier d'un contrôle fiscal, n'est jusqu'à présent pas assujéti aux impôts commerciaux.

Cette situation est-elle irréversible ?

Expliquez dans quelle mesure elle est susceptible d'évoluer ?

Ce que je devrai particulièrement surveiller ?

2. Je suis célibataire, mon activité principale est entraîneur salarié dans un club sportif, mon revenu net imposable sur cette activité est de 20000€ en 2009. Je fais par ailleurs du coaching sportif à domicile pour cette activité j'ai choisi le statut d'auto entrepreneur. En 2009 j'ai facturé pour 15000 € de prestation de service et mes frais pour mener à bien cette activité se sont élevés à 3000€. Quels impôts vais-je devoir payer pour cette activité de coaching ? N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse.

**SUJET N. KOENDERS – LEGISLATION - 14 points :**

1. Un maire vient de construire un nouvel équipement sportif pour sa commune. Il vous demande quels sont les différents modes de gestion possible en précisant les avantages et les inconvénients de chacun.

Quelles réponses lui donnez-vous ? (/10 points)

2. Quelles sont les différentes voies de recours en justice sportive interne ? (/4 points)

## SESSION 2 – UE7 – DROIT ET SPORT

DUREE : 3H

**SUJET M.P. CHAURAY - 6 points:**

1. Mon club sportif, qui a fait l'objet l'an dernier d'un contrôle fiscal, n'est jusqu'à présent pas assujéti aux impôts commerciaux. Cette situation est-elle irréversible ? Expliquez dans quelle mesure elle est susceptible d'évoluer ?  
Ce que je devrai particulièrement surveiller ?
2. Je suis célibataire, mon activité principale est entraîneur salarié dans un club sportif, mon revenu net imposable sur cette activité est de 20000€ en 2009. Je fais par ailleurs du coaching sportif à domicile pour cette activité j'ai choisi le statut d'auto entrepreneur. En 2009 j'ai facturé pour 15000 € de prestation de service et mes frais pour mener à bien cette activité se sont élevés à 3000€. Quels impôts vais-je devoir payer pour cette activité de coaching ? N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse.

**SUJET N. KOENDERS – LEGISLATION - 14 points :**

1. Un sportif de haut niveau conteste sa non-sélection aux prochains championnats du monde de sa discipline. Quelles sont les différentes voies de recours possible ? (10 points)
2. Le DIC (Droit à l'image « collective ») : définition et principes (4 points)

## SESSION 1 – UE9 – TQG

DUREE : 3H

**SUJET N. GASMI :**

Partie 1 : PERT (12 pts)

Une entreprise dijonnaise de vente d'articles de sport, a décidé d'étendre ses activités en créant un Vidéoclub spécialisé dans la vente des cassettes en rapport avec le sport et le tourisme sportif : matchs de foot, compétition de ski, d'athlétisme, de tennis, des sites pour tourisme sportifs, etc. Vous êtes stagiaire dans cette entreprise, le responsable vous a chargé de lui fournir un travail détaillé sur l'organisation de ce projet. En s'inspirant de son expérience, il vous propose les différentes tâches et ainsi que leurs durées d'exécution nécessaires pour réaliser ce projet (tableau ci-dessus).

Tâches	Tâches Antérieures	Durée en Jours
A	J	1
B	H	1
C	B	2
D	N	2
E	D	10
F	P	2
G	J	4
H	G	15
I	H	1
J	-	2
K	H	1
L	K	7
M	I L Q	1
N	A	1
O	N	15
P	O	1
Q	P	3

- 1) Déterminer la durée totale optimale du projet et dire quels sont les avantages de connaître le chemin critique.
- 2) Analyser les effets des retards des tâches suivantes sur le déroulement du projet :
  - a) la tâche P a un retard de 8 jours ;
  - b) la tâche B a un retard de 9 jours et la tâche K a un retard de 3 jours.

Partie 2 : Programmation linéaire (8 pts).

L'entreprise décide de produire elle-même deux produits (deux types de cassettes) : un produit (cassette) X et un produit (cassette) Y dans deux ateliers A et B. Pour réaliser le produit X, il faut 2 heures de main d'œuvre dans l'atelier A et 1 heure de main d'œuvre dans l'atelier B. Pour produire Y, il faut 1 heure de main d'œuvre dans l'atelier

A et 3 heures de main d'œuvre dans l'atelier B. L'atelier A fonctionne 10 heures par jour et l'atelier B 12 heures par jour. Les marges sont de 10 euros pour X et 15 euros pour Y. Il faut noter que la production en cours en fin de journée ne peut être conservée jusqu'au lendemain ouvrable (il faut comptabiliser que les produits qui sont finis dans la journée).

1. Déterminer la production optimale quotidienne et la marge globale correspondante.
2. L'entreprise doit-elle changer la structure horaire des ateliers A et B, en imposant 11 heures de travail par jour à chaque atelier ? justifier votre réponse.

**SESSION 2 – UE9 – TQG****DUREE : 3H****SUJET N. GASMI :**

Partie A : cours (3 pts)

- 1) Quelle est l'utilité de diagramme Gantt dans la gestion de projet (Pert)
- 2) Quels sont les principaux apports de la programmation linéaire dans l'aide à la décision

Partie B : Pert (10)

L'entreprise « Bontemps » décide de lancer un nouveau produit (chaussures sportives pour randonnées) sur le marché. Le service commercial a déterminé l'ensemble des tâches nécessaires, les conditions d'antériorités et leurs durées d'exécution (tableau suivant).

Tâches	Tâches Antérieures	Durée (semaines)
A	-	3
B	-	4
C	A	4
D	B, A	2
E	A	6
F	C, D	2
G	B, A	4
H	F G	1

Après ce travail de recensement de tâches et de durées, il vous est demandé :

- 1) De déterminer la durée totale optimale du projet.
- 2) Analyser les effets des retards d'exécution des tâches suivantes sur le déroulement du projet :
  - a) Les tâches B a un retard d'une semaine, D de 4 semaines et H de 2 semaines
- 3) Supposons que le responsable de l'entreprise est obligé d'augmenter les moyens humains ou/et la durée des tâches pour réaliser le projet. Expliquer dans quels cas, il est préférable :
  - a) d'augmenter les moyens humains (justifier votre réponse) ;
  - b) d'augmenter la durée des tâches (justifier votre réponse) ;
  - c) d'augmenter les moyens humains et la durée des tâches (justifier votre réponse).

Partie 3 : Programmation linéaire (7 pts)

Pour une période donnée (avant de sous-traiter), l'entreprise décide produire elle-même deux types de chaussures de randonnées : des chaussures X (produit X) et des chaussures Y (produit Y) dans deux ateliers A et B. Les marges sont de 120 euros pour le produit X et de 190 euros pour le produit Y. Chaque produit est traité successivement dans deux ateliers. :

	Atelier A (heures)	Atelier B (heures)
Produit X (une paire de chaussure X)	1 h	2 h
Produit Y (une paire de chaussure Y)	2 h	3 h
Capacités maximales d'heures disponibles	2500 h	4500 h

1. Déterminer la production optimale et la marge globale correspondante (en excluant tout chômage technique) ? Commentez votre solution optimale.
2. Supposons que l'entreprise est exposée à une crise économique très forte. Les marges sont de 2 euros pour le produit X et de 3 euros pour le produit Y. Déterminer la production optimale et la marge globale correspondante (en excluant tout chômage technique) ?

**SESSION 1 – UE10 – MARKETING****DUREE : 3H****SUJET B. MEURGEY :**

Vous êtes chargé d'une étude visant à renforcer la pratique sportive féminine. On vous demande de mettre en place un questionnaire destiné à mieux connaître les spécificités féminines en matière de consommation de pratiques sportives (besoins, attentes, motivation, sensibilité, valeurs, personnalité, risques perçus, bénéfices recherchés, implication, satisfaction, fidélité, plaisir, ...)

Rédigez ce questionnaire - 40 questions maximum - en précisant pour chacune d'elles les informations que vous recherchez et l'interprétation que vous pourrez en faire en terme de consommation de services sportifs en vue d'optimiser l'adéquation offre / demande.

Mettez bien en évidence le type de question que vous posez (ouverte ou fermée, ...) et le type de réponse demandée (oui/non, choix multiple, choix multiple hiérarchisé, ...)

**SESSION 2 – UE10 – MARKETING****DURÉE : 3H****SUJET B. MEURGEY :**

Montrez comment vous utilisez les connaissances théoriques relatives au « comportement du consommateur » dans le cadre du développement des structures sportives ? Prenez des exemples concrets