

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

Date : janvier 2019

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.**

**Les trois sujets sont à traiter sur trois copies différentes**

**Documents interdits - calculatrice autorisée**

**Sujet R. Lepers - 1h :**

Le triathlon Ironman d'Hawaii est une épreuve qui consiste à enchaîner 3.8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied. Ce triathlon est considéré comme le Championnat du Monde de la distance Ironman. Le recordman de l'épreuve a été battu le 16 octobre dernier par l'allemand Patrick Lange, qui est descendu pour la première fois sous les 8 heures (7h 52min 39s). Ses temps dans les différentes épreuves étaient les suivants :

- Natation : 50min 37s - Transition 1 : 2min 05s
- Cyclisme : 4h 16min 04s - Transition 2 : 2min 22s
- Course à pied : 2h 41min 31s

Les caractéristiques physiologiques de Patrick Lange (32 ans) sont les suivantes :

- Masse : 63 Kg ; Taille : 178 cm
- $VO_2\text{max}$  : 83 mL $O_2$ .Kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>
- Vitesse Maximale Aérobie (VMA) : 23 km.h<sup>-1</sup>

**1) Partie natation : 3.8 km**

- Calculer sa vitesse de nage moyenne en km.h<sup>-1</sup> et son temps moyen par 100m en min:s
- Si son coût énergétique moyen en natation est égal à 600 mL $O_2$ .Kg<sup>-1</sup>.Km<sup>-1</sup>, calculer sa dépense énergétique total (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 est égale à 280 W. Calculer :

- Sa consommation moyenne d'oxygène (en mL $O_2$ .Kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) 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
- Sa puissance maximale aérobie (PMA) du sujet si on considère la relation  $VO_2$ -Puissance linéaire.

**3) Partie course à pied : 42 km**

Si on considère sa relation  $VO_2$ -Vitesse linéaire. Calculer :

- Sa vitesse moyenne sur le marathon en km.h<sup>-1</sup>
- Son pourcentage moyen de VMA soutenu pendant l'effort
- Son coût énergétique (CE) moyen sur l'épreuve en mL $O_2$ .Kg<sup>-1</sup>.Km<sup>-1</sup>
- Sa dépense énergétique totale sur les 42 km en Kcal (Rappel : 1 L $O_2$  = 5 Kcal)



**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL  
SESSION 1 – SEMESTRE 3**

**UE33 – Evaluation, instrumentation, contrôle et suivi des facteurs de la performance**

Date : janvier 2019

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.**

**Sujet N. Babault – 1h :**

Quels sont les procédures et outils d'évaluation de la raideur en relation avec la souplesse ?

**Sujet Y. Garnier- 1h :**

Comment identifier le seuil d'adaptation ventilatoire ? Quelles sont les adaptations physiologiques responsables de ce phénomène ? Présentez rapidement son utilité dans l'entraînement.

**Sujet F. Fouque – 1h :**

Votre club employeur vous propose i) de réaliser une étude sur la prise d'information ii) afin de mettre en place un entraînement perceptif.

Après avoir précisé le type d'aps retenue, vous mettrez en place les protocoles permettant de répondre à ces deux commandes.

**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 2019

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) :**

**La dynamique de l'activité vécue par les athlètes**

Comment pouvez-vous l'étudier en compétition ? Vous donnerez des exemples de résultats obtenus dans des recherches en tennis de table et en voile.

**Sujet M. Nicolas (1h) :**

Citez et expliquez les types de climats motivationnels. Déterminez quel type de climat motivationnel l'entraîneur doit favoriser et comment il peut le mettre en pratique. Donnez un exemple dans votre discipline.

**Sujet M. Campo (1h) :**

**Les caractéristiques psychologiques du sportif de haut niveau**

Veillez expliquer en quoi les facteurs psychologiques de la performance suivent une logique d'influence systémique et comment l'entraîneur peut les prendre en compte dans l'optimisation de la performance. Vous détaillerez votre réponse en illustrant vos arguments à partir d'une discipline sportive particulière.

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

Date : Avril 2019

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.**

Sujet de H. Assadi

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**

Date : avril 2019

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 s'ils ne le traitent pas.**

Sujet de J. Delaby :

Après avoir défini précisément ce qu'est l'écoute active, vous expliquerez quelles sont les quatre reformulations que vous pouvez utiliser dans ce cadre. Enfin, vous donnerez un exemple simple et concret de chacune de ces reformulations.

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

Date : AVRIL 2019

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.**

Sujet de MP Chauray

**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 / 6pts :**

Etude 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 est de 22000€ en 2019. Je fais par ailleurs du coaching sportif à domicile pour cette activité j'ai choisi le statut d'auto entrepreneur. En 2019 j'ai facturé pour 17000 € de prestation de service et mes frais pour mener à bien cette activité se sont élevés à 3000€. En 2017 mon revenu net imposable était de 28500 €. Quels impôts vais-je devoir payer pour cette activité de coaching ? Si je n'avais pas travaillé en 2017, quel serait le montant de mon imposition sur cette activité de coaching ? N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse.

\* 5 tranches : 0 – 14 – 30 – 41- 45 % pour 4 seuils : 9964 €, 27 519 €, 73 779 €, 156 244 €

\* La décote est égale à la différence entre 1 196 € et les 3/4 du montant de l'impôt (personne seule) - Conditions :

Si montant brut de l'IR <1595 € (personne seule)

\* Versement fiscal libératoire : 2,2% - Revenus max en 2016 pour impôts 2018 sur activité 2017 : 1personne : 26

818 €, 1 couple : 53 636 €, 1 couple + 2 enfants : 80 454 €

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

**Question 3 / 4pts :**

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

#### 4) Bilan

- Calculer sa dépense énergétique totale sur l'épreuve en Kcal et sa dépense énergétique moyenne en Kcal/h
- Si au cours de l'épreuve, Patrick Lange a consommé 3 Powerbar (240 Kcal chacune), 6 gels énergétiques (20 g chacun, 100% glucose), 3 litres de boisson énergétique type Gatorade dosée à 6% de glucose/litre, et 0.5 litre de Coca-cola dosé à 10% de glucose/litre, calculer son déficit énergétique à la fin du triathlon.

#### **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.

#### **Sujet H. Assadi - 1h :**

Expliquez quels sont les repères méthodologiques que l'entraîneur utilise pour déterminer les allures (intensités) clés d'entraînement ?

Vous réaliserez ce travail pour un athlète préparant une discipline dont l'effort spécifique se situe autour de 30 à 40 minutes de travail continu. Sur la base de 6 séances par semaine. Vous illustrerez votre propos par le rapport Intensité-Volume-Forme lors de 6 séances d'entraînement.