

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 5****UE51a – Le management de projet****Q. Neveu**

Date : Décembre 2020

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 s'ils ne le traitent pas.**

Analyse**/5pts**

Présentez la phase d'analyse d'un projet.

Si vous ne deviez faire qu'une seule analyse, quelle serait-elle ? Justifiez ce choix.

Planification**/12pts**

A partir du tableau suivant, concevez un diagramme de Pert.

Créez la matrice des antériorités, présentez les dates de réalisation, les marges de réalisation ainsi que le chemin critique.

Tâche	Durée	Antécédent
G	1	I
R	1	O / P / Q
D	2	A
L	2	M / N
O	2	G
P	3	H / K
C	4	A
I	4	C
K	4	M / N
J	5	C
B	7	A
F	7	B
M	7	D
Q	7	F
N	8	E
A	9	
H	10	J
E	18	A
S	18	L

Contraintes**/3pts**

Quelles contraintes pèsent sur le déroulement d'un projet ? Selon vous, quelle est (quelles sont) les plus importantes à prendre en compte ? Justifiez ce choix.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 5

UE52a – Aspects Structuraux

N. Babault – C. Cometti

Date : Janvier 2021

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.**

Citez, décrivez et détaillez les différentes méthodes de développement de la force basées sur le mode d'action concentrique. Des exemples seront appréciés. Vous présenterez également les effets attendus (d'un point de vue physiologique par exemple).

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 5****UE52b – Aspects énergétiques**

Date : Décembre 2020

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.**

Sujet de H. Assadi

5 questions courtes (Q1 à Q5) et réponses courtes sur 1 point chacune.

Q1. Pendant combien de temps, en moyenne, un sportif peut-il maintenir sa VMA_C lors d'un Test temps limite continu?

Q2. Quelles sont les VMA_I moyennes, des étudiants et étudiantes, de l'UFRSTAPS de Dijon évaluées lors du 45s15s, lors des 20 dernières années ?

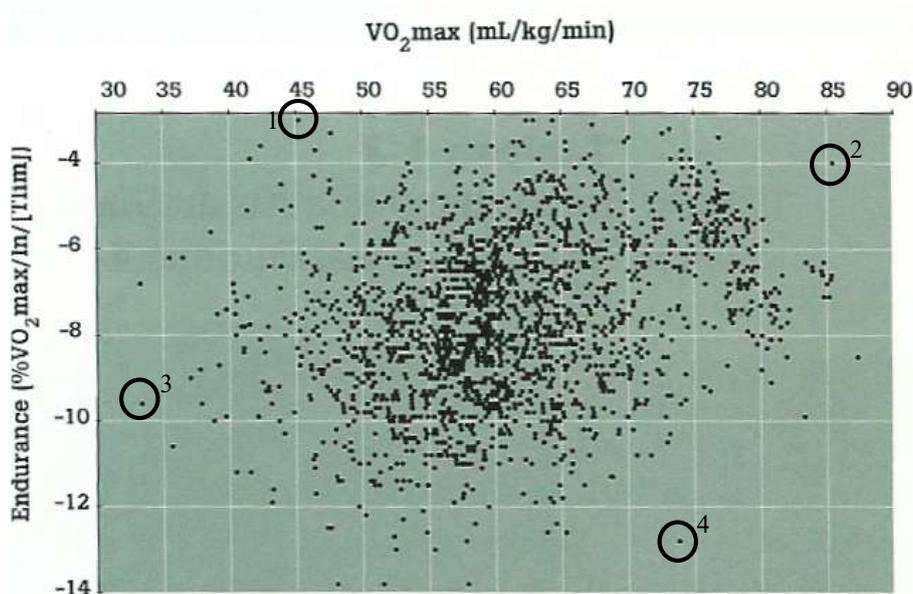
Q3. Lors d'un effort de 10 minutes réalisé le plus vite possible, quelle est la part respective, en % du total, des processus aérobie et anaérobie dans la fourniture d'énergie ?

Q4. A partir de quel volume de travail intermittent, peut-on dire que l'athlète sera-t-il capable de faire progresser sa VMA_I de $0,5 \text{ km.h}^{-1}$, lors du 30s30s ?

Q5. Expliquez ce que l'on appelle un test triangulaire ? Donnez-en les caractéristiques.

2 questions (Q6 et Q7) d'analyse (10 lignes maximum) sur 4 points chacune.

Q6. Analyse et commentaires de ce graphique.



Q7. Analyse et commentaires de ce tableau.

Tableau présentant les résultats d'une étude portant sur la comparaison d'un entraînement de 8 semaines consécutives. Le groupe A réalise, 2 fois par semaine (2 fois 8 minutes). Un exercice intermittent « force » 15s15s. Le groupe B réalise, 2 fois par semaine (2 fois 8 minutes), un exercice intermittent 15s15s à VMA_I.

		VMA (Km h ⁻¹)	VO2 Max (mL.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	FC Max (Bp.m ⁻¹)	Lactate Pré	Lactate Post	Squat Jump (cm)	CMJ (cm)	10 FB SE (m)	10 FB AE (m)	Différence avec et sans élan (m)	30 mètres (secondes)
Groupe A	Test Initial	15,8 +/- 1,7 **	51,7 +/- 6	200 +/- 6	2,2 +/- 1,4	12 +/- 3,7	36 +/- 6	45,5 +/- 7	25 +/- 3,4	27,4 +/- 3,7	2,3 +/- 0,6	3,77 +/- 0,2
	Test Final	16,3 +/- 1,9 **	52,2 +/- 6,6	195 +/- 6	1,9 +/- 0,8	13,8 +/- 4	35,5 +/- 8	45 +/- 8	25,1 +/- 3	27,5 +/- 8	2,4 +/- 0,8	3,73 +/- 0,3
Groupe B	Test Initial	15,8 +/- 1,4 **	54,7 +/- 7	198 +/- 4	1,7 +/- 0,5	13,6 +/- 2,5	34,5 +/- 4	43,5 +/- 4	23,3 +/- 1,2 **	25,7 +/- 0,9 **	2,4 +/- 1	3,8 +/- 0,1
	Test Final	16,3 +/- 1,6 **	54,4 +/- 6	195 +/- 6	2,4 +/- 1,3	15 +/- 1,4	34 +/- 5	43 +/- 4	24,6 +/- 1,4 **	27,1 +/- 1,8 **	2,5 +/- 0,4	3,8 +/- 0,8

Figure 1 : Tableau récapitulatif des résultats aux différents tests avant et après 8 semaines d'entraînement pour le groupe A et B. (p<0,01)**

Une question de réflexion sur 6 points.

Q8. En vous appuyant sur l'évolution des connaissances scientifiques définissez les exercices intermittents.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 5

UE52c – Aspects psychologiques

Date : novembre 2020

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.**

Sujet de M. Nicolas :

Définissez les grandes étapes de la planification de la préparation mentale.

Illustrez et commentez ces étapes en donnant un exemple précis dans votre discipline sportive.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 5

UE52c – Aspects psychologiques

Date : novembre 2020

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.**

Sujet de M. Nicolas :

Définissez les grandes étapes de la planification de la préparation mentale.

Illustrez et commentez ces étapes en donnant un exemple précis dans votre discipline sportive.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
UE55 Approfondissement

Date : janvier 2021

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.**

Sujet UE55P1 Adaptation de l'entraînement aux athlètes – F. Taiana

1. Qu'est-ce que le "Bio Banding" ? 3pts

Définition. Illustration possible dans votre spécialité.

2. Qu'est-ce qu'une lecture en creux et en bosses de l'activité d'un sportif ? Quelle mise en relation peut-on faire avec la 3ème lettre de votre MBTI ? 2pts

Quels sont les intérêts et les problèmes posés par cette lecture selon que l'on observe des jeunes en formation ou des adultes dans la haute performance ? 2pts

3. Expliquez "le principe de la surcompensation" de Jacobiev. 3pts

4. Quelles sont les composantes de la charge externe d'entraînement. Illustrez.3pts

5. Perrenoud nous explique qu'être compétent c'est la capacité à agir efficacement dans un type donné de situation. Qu'est-ce alors qu'un contenu de formation ? Quelle est la définition donnée par Rhéty ? 3pts

6. Quels sont les indices temporels que vous pouvez mesurer pour rendre compte de l'efficacité de votre d'entraînement ? Expliquez les relations existant entre eux et le rôle du coach par rapport à ceux-ci ! 4pts

Sujet UE55P2 – Développement des qualités physiques – N. Babault, C. Cometti ou C. Paizis

L'endurance de force : Définition et illustrations dans la préparation physique.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 6****UE61a – Cadre législatif et réglementaire**

Date : mai 2021

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.**

Sujet de MP Chauray :**Sujet :**

Dans quelle mesure les entraîneurs doivent-ils sensibiliser les jeunes de leurs clubs aux problématiques du dopage ? Que faites-vous ou souhaiteriez-vous faire dans ce cadre au sein de votre club ?

Consignes :

Vous devez montrer que vous savez organiser et utiliser des connaissances juridiques pour répondre à la question et les illustrer par des exemples.

- Quelle que soit la question il faut introduire le sujet d'une part en le contextualisant, et si possible en dégageant une problématique, d'autre part en citant les sources juridiques que vous allez utiliser pour le traiter.
- Attention à être capable de faire la part des choses entre ce qui relève de la législation et réglementation étatique, de la réglementation fédérale, de la pratique.
- **Pour résumé :** C'est bien un devoir de législation et vous devez montrer dans vos réponses que vous savez utiliser vos cours et un travail de recherche personnel et que vous allez **savoir professionnellement résoudre le cas** qui vous est proposé.

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

Date : Mai 2021

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.**

Sujet de A. Graillet :

les Ressources de l'association sportive

1. Citez les trois catégories de ressources financières de l'association sportive. Donnez une liste de ces ressources dans chacune de ces catégories.
2. Quels sont, pour une association, les critères qui permettent de prétendre à une aide publique sous forme de subvention ?
3. Quelles différences faites-vous entre être d'intérêt particulier, être d'intérêt général ou d'utilité publique pour une association ? Donnez des exemples.
4. Quand on cherche à connaître les différents financements pour une association, il existe plusieurs conditions. Expliquez clairement ce que veulent dire les mots suivants : Eligibilité, Critères, Publics cibles, Territoires, Indicateurs, Co-financements.
5. Après avoir rappelé les règles et les différents types de Mécénat, expliquez comment il est possible pour une entreprise, de se faire rembourser une partie des salaires d'un de ses salariés en réalisant du mécénat auprès d'une association.
6. Expliquez, sous forme de tableau compréhensible rapidement pour un (e) chef (fe) d'entreprise, les avantages à Sponsoriser ou Mécéner un club. Prenez des cas concrets.

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

Date : mai 2021

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.**

Sujet de Lionel Crognier :

SUJET 1 OU 2 AU CHOIX

Sujet 1

Quel est le rôle des parents dans l'accès à l'expertise ?

Sans faire un schéma, vous utiliserez des modèles vus en cours et donnerez des exemples.

Sujet 2

Spécialisation ou diversification ? Quel est la meilleure route pour accéder à l'expertise sportive ?

Vous répondrez sans schéma, en utilisant des modèles vus en cours et en illustrant.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 6

UE62 Construction motrice des habiletés sportives
Apprentissage des techniques sportives
F. Fouque D. Mager C. Michel A. Dury

Date : mai 2021

Promotion : L3 ES

Durée : 3h

**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 2 sujets : Celui de C. Michel ou d'A. Dury ET celui de F. Fouque ou D. Mager

Sujet d'A. Dury (13 points) :

« Rien ne se construit sans bouger, le constructeur, c'est le mouvement » A.Piron, 2008. Commentez cette citation en vous appuyant sur l'APSA de votre choix. Vous illustrerez ensuite dans 2 situations d'apprentissage en montrant comment elles vont aider votre sportif à construire un mouvement plus efficace.

Sujet de C. MICHEL (13 points) :

1- Quels facteurs permettent l'évolution des modes de contrôle des mouvements volontaires lors du développement ? Quelles sont les conséquences de l'évolution de ces modes de contrôle sur la motricité de l'enfant ? (6,5 points)

2- Choisissez une fonction cognitive et présentez-la de façon détaillée (définition, substrat neuroanatomique, évaluation neuropsychologique, évolution lors du développement). Puis, dans l'APSA de votre choix, montrez comment cette fonction est mobilisée. (6,5 points)

Sujet de F. Fouque (7 points) :

Quels sont les postulats théoriques qui peuvent conduire l'éducateur sportif à pédagogiquement dissocier le travail moteur des différents segments impliqués dans une coordination complexe pour en faciliter son apprentissage ? Illustrez vos propos à partir d'exemples concrets.

Sujet de D. Mager (7 points) :

Paul Goirand propose une conception dynamique de la technique en expliquant qu'elle n'est plus envisagée comme **produit** mais comme **production**.

Que veut-il dire ?

Quelles conséquences cette définition aurait pour l'entraîneur soucieux de transformer le niveau technique de ses athlètes ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 6**

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

L Crognier – F Fouque

Date : mai 2021

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.**

Un sujet à choisir parmi les deux proposés**Sujet de M. Florent Fouque***Aucun document n'est autorisé*

Le recours aux illusions d'optique a largement été utilisé par les tenants de la théorie cognitive pour justifier et valider leur conception théorique de la prise d'informations. En vous appuyant sur l'expérience de Ames (ci-contre) expliquez ce que cette illusion d'optique révèle du processus de la prise d'information selon la théorie cognitive.

Dans un second temps, vous indiquerez la différence essentielle de ce point de vue-là avec le courant de la perception directe de la théorie écologique.



Ames Room

Sujet de M. Lionel Crognier**En sport, les décisions des athlètes ne peuvent pas être séparées des actions entreprises.**

Commentez et justifiez cette idée au moyen des connaissances vues en cours. Vous donnerez des exemples dans plusieurs pratiques sportives.

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

Date : mai 2021

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 –H. Assadi, A.Bouguetoch, A.Dury et P.Gandrey

Montrez comment vous organisez l'entraînement afin d'améliorer l'efficacité technique de vos athlètes. Vous illustrerez avec un cycle d'entraînement pour des cadets en période pré-compétitive.

BOXE – L. Belkhir :

Les sports de combat de percussion sont caractérisés par la gestion d'une grande incertitude pour les combattants. Après avoir défini précisément ces notions d'incertitude, vous expliquerez comment l'enseignant doit utiliser ces dernières dans son enseignement afin d'assurer la progression de ses élèves ?
Vous justifierez votre réponse à l'aide d'exemples concrets issus de votre expérience d'enseignement

CYCLISME – P. Herman :

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

CK L3 ES

Q/6 : Expliquez et illustrez en Course en ligne les principes de l'imagerie mentale

Q/6 : l'échauffement

Décrivez un échauffement-type en vue d'un 200m en Course en ligne

Dans quels cas l'échauffement Russe peut-il être utile ?

Q/8 : Expliquez les macrocycles mis en place pour préparer des championnats de France de Course en ligne pour un Cadet

ESCALADE – F.Weckerlé :

Vous arrivez dans un nouveau club d'escalade. On vous confie les jeunes adultes d'un niveau 7b à vue en falaise.

En vous basant sur les éléments du document commun ainsi que sur le contenu de vos vidéos, vous proposerez une démarche de préparation de cette équipe. (de septembre aux échéances compétitives de mai, en bloc et difficulté). Vous justifierez vos propositions.

FOOT – F. Taiana :

Le tir au but en football : Expliquez la biomécanique de ce “ lancer” particulier. Proposez une situation pédagogique évolutive pour aborder ce thème.

HANDBALL – P. Kowalik :

1. Quelles sont les étapes prioritaires à respecter lors de la préparation d’une séance de handball ? Illustrez vos propos.
2. En vous appuyant sur le travail réalisé en théorie et pratique cette année, quels sont les outils que vous avez utilisés pour faire appel à « l’intelligence » de vos joueurs plutôt qu’à leur « obéissance » lors de vos séances ? Vous illustrerez vos propos avec des exemples tirés de vos séances animées en option.

JUDO – N. Durand :

En quoi est-il important pour l’entraîneur, d’engager un travail sur le SAD (Système d’Attaque et de Défense) avec ses élèves ? Et de quelle manière vous appuyez-vous sur les méthodes d’entraînement pour le développer ? Vous illustrerez vos propos à partir d’un ou plusieurs exemple(s), pour un niveau cadet (compétiteur), en vous centrant sur le tachi-waza.

L’utilisation d’un schéma peut-être un point d’appui pour expliciter votre illustration.

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"

NATATION – D. Mager

Un nageur né en 2005 réalise actuellement les performances suivantes en grand bain :

- 100 Papillon : 59''09
- 100 Dos : 1'04''55
- 100 Brasse : 1'20''92
- 100 NL : 56''29
- 400 NL : 4'45''
- 800 NL : 10'30''

Il va faire les championnats de France OPEN d’été le 17 juillet

Partie 1 :

Expliquez votre organisation sur les 8 semaines à venir, et illustrez-la avec des exercices à réaliser à l’entraînement pour viser une performance sur 100 papillon aux championnats !

Partie 2 :

En septembre 2021, il est à nouveau avec vous à l’entraînement.

Fixez des objectifs techniques et chronométriques pour la saison 2021-22 !

Planifiez ceux-ci sur la saison !

N'hésitez pas à conclure chaque période de travail par une concrétisation chronométrique attendue !

(voir 2 grilles de temps en annexe)

TENNIS – F. Ousset :

Selon vous, à quelles conditions l'entraîneur peut-il faciliter le transfert de ce qui est répété à l'entraînement vers la situation de match ?

VOILE – MP Chauray :

Vous souhaitez mettre en place un outil pour l'évaluation et le suivi des athlètes que vous entraînez en voile au sein de votre club (support au choix). Après avoir expliqué en quoi cet outil peut être utile, vous le décrierez en expliquant pourquoi et comment vous l'avez construit et quels vont être les principaux critères d'observation et d'évaluation sur chacun des items choisis (au moins un critère par item)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 6

UE65P1 Adaptation de l'entraînement aux sportifs

Date : mai 2021

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 Denis Mager :

Q1 : 8 points

Caractériser les différents stades de la fatigue et donnez des repères utiles à l'entraîneur pour situer le niveau de fatigue de ses sportifs.

Q2 : 6 points

Les méthodes d'entraînement progressent grâce aux athlètes, aux entraîneurs et aux scientifiques.

Illustrez cet apport des scientifiques (biologistes) dans la conception de l'entraînement des disciplines cycliques.

Q3 : 6 points

Quels sont les outils dont disposent les fédérations pour limiter la spécialisation précoce du jeune sportif ? Illustrez avec des exemples issus de différentes fédérations sportives.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 6

UE65P2 – Planification et organisation du développement des qualités physiques – Suivi de sportifs

Date : mai 2021

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, C. Paizis et H. Assadi

Sur quels facteurs physiologiques joue le travail pliométrique ?