

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

Date : janvier 2021

Durée : 3h

Promotion : M2 EOPS

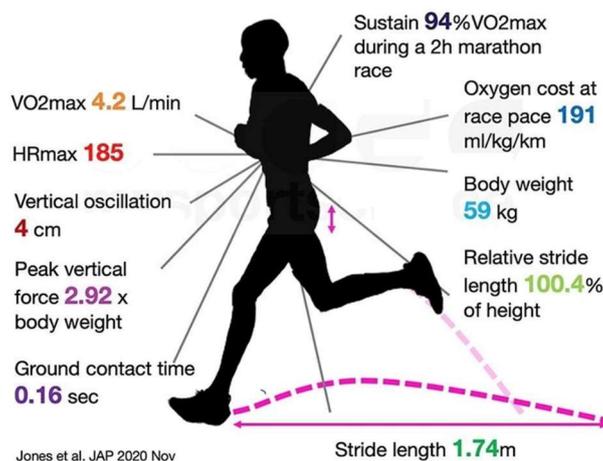
**Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie sans oublier d'indiquer votre nom.**  
**Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même s'ils ne le traitent pas.**

## 1 COPIE PAR SUJET

### Sujet R. Lepers – 1h : Calculatrice autorisée

#### Énoncé

- 1) D'après les données de la figure ci-après, démontrez que cet athlète est capable d'approcher les 2h sur marathon.
- 2) Si on considère la relation  $VO_2$ -Vitesse comme étant linéaire, estimez sa vitesse maximale aérobie.
- 3) Si on considère que les quantités de substrats énergétiques utilisées au cours de l'épreuve sont respectivement 40% glucidiques et 60% lipidiques, calculer la quantité en grammes de glucides et lipides utilisés.
- 4) S'il absorbe 60g de glucides par heure, quel est son déficit énergétique à la fin de l'épreuve ?
- 5) Si son record sur 10 km est 28min 30s, calculez son index d'endurance et comparez-le avec celui du marathon. Quelle conclusion faites-vous ?
- 6) Supposons qu'un jour un athlète ( $VO_{2max} = 84$  ml/kg/min) puisse courir un marathon à une intensité correspondant à 95%  $VO_{2max}$  et un coût énergétique de 180 ml/kg/km, quelle serait alors son temps au marathon ?
- 7) Que sait-on actuellement de la différence homme-femme dans les sports d'endurance ?



### 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 :**

Traiter un des cinq 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 5. Expliquez et justifiez votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un gymnaste qui s'entraîne 6 fois par semaine. Dans chacune des zones d'entraînement que vous retiendrez vous proposerez une séance type (Volume-Intensité-Forme).

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**SESSION 1 – SEMESTRE 3**  
**UE33 – Evaluation, instrumentation, contrôle et suivi des facteurs de la performance**

Date : janvier 2021

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.**

**1 COPIE PAR SUJET**

**Sujet N. Babault – 1h30 :**

La souplesse est une composante importante de l'entraînement sportif. Quels tests pouvez-vous proposer afin d'évaluer cette souplesse ? Comment intégrer ces résultats dans l'entraînement ?

**Sujet F. Fouque – 1h30 :**

Le paradigme de l'occlusion temporelle a été largement utilisé pour comprendre les liens entre mécanismes perceptifs et performance.

Après avoir rappelé en quoi consiste ce paradigme, vous l'utiliserez pour mettre en place un protocole d'entraînement vidéo dans l'APS de votre choix.

Mise en garde: votre protocole doit être clair, très détaillé et compréhensible pour mis en œuvre par un entraîneur à qui l'on donnerait votre copie d'examen.

**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 2021

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 2 sujets sur 2 copies différentes**

**Sujet M. Nicolas :**

Expliquez comment vous pourriez intégrer une préparation mentale dans vos pratiques. Quelles sont les difficultés rencontrées et les intérêts à prendre en charge les facteurs psychologiques ? Quelles propositions pourriez-vous mettre en place ? Donner des exemples dans vos disciplines sportives ?

**Sujet M. Campo / L. Crognier :**

Dans le champ de la dimension mentale, veuillez proposer un programme de détection du talent pour une fédération sportive (à préciser). Vous y présenterez notamment quelles sont les variables psychologiques à prendre en considération dans la détection des talents en mentionnant quelles seraient éventuellement vos leviers de sélections et les variables "secondaires" prises en compte pour accompagner le talent. Vous détaillerez votre réponse en illustrant vos arguments à partir d'une discipline sportive particulière et en basant vos arguments sur vos connaissances scientifiques/théoriques.

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

Date : Mai 2021

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 : mai 2021

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 cité les 4 styles de management, vous donnerez leurs caractéristiques organisationnelles et relationnelles.

Puis vous préciserez les points incontournables que le manager doit appliquer pour chaque style.

Enfin, vous présenterez un exemple concret d'utilisation pour deux styles de management de votre choix en vous positionnant comme manager sportif envers vos collaborateurs.

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

Date : mai 2021  
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 MP Chauray

Question 1 :

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

Je suis célibataire, mon activité principale était entraîneur salarié dans un club sportif, mon revenu net imposable sur cette activité est de 22000€. En 2021, je fais par ailleurs du coaching sportif à domicile, pour cette activité j'ai choisi le statut d'auto entrepreneur. En 2021 j'ai facturé pour 15000 € de prestation de service et mes frais pour mener à bien cette activité se sont élevés à 4000€. En 2019 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 2019 mon imposition aurait-elle été la même (la calculer si besoin)? N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse.

- 5 tranches : 0 – 11 – 30 – 41- 45 % pour 4 seuils : 10084 €, 25 710€, 73 517 €, 158 122 €
- Abattement pour frais professionnels pour auto entrepreneur : 34%
- Versement fiscal libératoire : 2,2% - Revenus max en 2019 pour l'application en 2021 du prélèvement libératoire : 1personne : 27 795 €, 1 couple : 55 590 €, 1 couple + 2 enfants : 83 385€

Question 2 :

Etude de cas contentieux sportif

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 financier et moral. Quels informations et conseils allez-vous lui donner ? (étapes obligatoires, juridictions, ...)