

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

Date : janvier 2022

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

Le triathlète norvégien Kristian Blummefelt a battu le 21 novembre 2021 le record de la distance Ironman en triathlon lors de l'épreuve de Cozumel au Mexique. Il a bouclé les 3.8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied en 7h 21min 12s. Ses temps dans les différentes épreuves étaient les suivants :

- Natation : 39min 41s - Transition 1 : 1min 50s
- Cyclisme : 4h 02min 40s - Transition 2 : 1min 37s
- Course à pied : 2h 35min 24s

Les caractéristiques physiologiques de Kristian Blummefelt (27 ans) sont les suivantes :

- Masse : 74 Kg ; Taille : 174 cm
- $VO_2\text{max}$: 84 mL O_2 .Kg⁻¹.min⁻¹
- Vitesse Maximale Aérobie (VMA) : 23 km.h⁻¹

1) Partie natation : 3.8 km

- Calculer sa vitesse de nage moyenne en km.h⁻¹ et son temps moyen par 100m en min:s
- Si son coût énergétique moyen en natation est égal à 600 mL O_2 .Kg⁻¹.Km⁻¹, calculer sa dépense énergétique total (en Kcal) à la fin des 3.8 km.

2) Partie cyclisme : 180 km

Sa puissance moyenne au cours de l'épreuve mesurée par un capteur de puissance sur son vélo était égale à 300 W. Calculer :

- Sa consommation moyenne d'oxygène (en mL O_2 .Kg⁻¹.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
- Sa puissance maximale aérobie (PMA) si on considère la relation VO_2 -Puissance comme étant linéaire

3) Partie course à pied : 42 km

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

- Sa vitesse moyenne sur le marathon en km.h⁻¹
- Son pourcentage moyen de VMA soutenu pendant l'effort
- Son coût énergétique (CE) moyen sur l'épreuve en mL O_2 .Kg⁻¹.Km⁻¹
- Sa dépense énergétique totale sur les 42 km en Kcal

4) Bilan énergétique

Calculer sa dépense énergétique totale sur l'épreuve en Kcal et sa dépense énergétique moyenne en Kcal/h.



5) Déficit énergétique

Si au cours de l'épreuve, Kristian Blummefelt a consommé 3 barres énergétiques (65 g chacune : 80% glucides, 20% protéines), 5 gels énergétiques (20 g chacun, 100% glucose), 3 litres de boisson énergétique dosée à 7% de glucose/litre et 0.6 litre de Coca-cola dosé à 10% de glucose/litre, calculer son déficit énergétique à la fin du triathlon Ironman.

Sujet C. Paizis- 1h :

Après avoir réalisé l'analyse d'une activité sportive de votre choix, proposez (et surtout justifiez) une planification du développement de la force.

Sujet H. Assadi - 1h :

Expliquez et **justifiez** votre approche méthodologie pour la mise en œuvre de l'entraînement d'un sportif (spécialité de votre choix) 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).

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

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

Date : janvier 2022

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 C. Paizis– 1h30 :

1. Décrivez et expliquez les tests de détente pour mesurer les qualités de pliométrie. Vous ferez le lien entre la physiologie et les tests proposés.
2. Décrivez et expliquez les tests pour évaluer la force.

Sujet F. Fouque – 1h30 :

Vous souhaitez mettre en place une situation d'entraînement perceptif visant à orienter le regard de vos athlètes vers des zones bien spécifiques de la scène visuelle de façon à les aider à prélever les informations pertinentes. En partant d'une APS de votre choix, mettez en place un protocole permettant d'atteindre cet objectif. L'écriture de ce protocole doit être très précise et complète, permettant à un autre entraîneur de pouvoir le mettre en place sans votre présence.

**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 2022

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 1h30 :

A partir des connaissances abordées en cours, expliquez quelles sont les compétences dans la relation Entraîneur/Entraîné à prendre en compte pour favoriser une relation performante. Enfin, montrez les stratégies et les comportements que vous pourriez mettre en place pour améliorer cette relation dans vos pratiques.

Sujet M. Campo 1h30 :

Est-ce qu'amener un sportif à prendre conscience du processus de catégorisation sociale permet d'optimiser son potentiel ? Pour quelles raisons ?

Appuyez votre raisonnement théorique par un exemple de sport collectif et un exemple de sport individuel.

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

Date : Mai 2022

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

Après avoir présenté l'orientation des charges de travail, sur une année, en vue d'un objectif que vous allez définir, dans l'activité de votre choix, vous détaillerez un mésocycle de cette planification.

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

UE44a – Gestion des ressources humaines au sein d'une structure sportive

Date : mai 2022

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 :

Présentez une SYNTHÈSE des fondamentaux du management sous l'une des formes suivantes : schéma, tableau ou carte heuristique.

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

Date : mai 2022
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 est entraîneur salarié dans un club sportif, mon revenu net imposable en 2021 sur cette activité est de 25 000€. 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 3000€. En 2019 mon revenu net imposable était de 29 000 €. Quels impôts vais-je devoir payer **pour cette** activité de coaching ? Si je n'avais pas travaillé en 2019 mon imposition pour cette activité de coaching aurait-elle été la même ? N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse

- IR : Progressiste (impôt 2022 sur revenus 2021)
 - Sur traitement et salaires : - 10% pour frais professionnels (mini : 448 € - maxi : 12 829€ par membre ou frais réel sans limite) et application du QF
 - abattement pour frais professionnels pour auto entrepreneur : 34%
 - 5 tranches : 0 – 11 – 30 – 41- 45 % pour 4 seuils : 10225 €, 26 070 €, 74 545 €, 160 336 €.
 - Versement fiscal libératoire : 2,2% - Revenus max en 2019 pour l'application en 2021 du prélèvement libératoire : 1 personne : 27 795 €, 1 couple : 55 590 €, 1 couple + 2 enfants : 83 385€

Question 2 :

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, ...)