

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 1
1B1B – Préparation mentale

Date : décembre 2024

Durée : 1h

Promotion : **M1 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.

Sujet de M. Nicolas :

Expliquez le rôle des évaluations cognitives primaires et secondaires dans le modèle de stress psychologique de Lazarus. Comment l'entraîneur peut influencer leur rôle pour la performance sportive ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 1
1B1B – Préparation mentale

Date : décembre 2024

Durée : 1h

Promotion : **M1 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.

Sujet de M. Nicolas :

Expliquez le rôle des évaluations cognitives primaires et secondaires dans le modèle de stress psychologique de Lazarus. Comment l'entraîneur peut influencer leur rôle pour la performance sportive ?

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
2B1B –Nutrition, dopage
2B1C – Suivi médical, traumatologie

Date : avril 2025

Durée :2h

Promotion : **M1 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.

VOUS COMPOSEREZ LES 2 SUJETS SUR 2 COPIES DIFFÉRENTES

Sujet 2B1B –Nutrition, dopage – R. Leca

NUTRITION 10 pts

1. Quels sont les objectifs de la ration de récupération post-effort ? 3 pts
2. Décrivez les étapes (chronologie) de l'alimentation après l'effort, pour une compétition se terminant en fin d'après-midi. 5 pts
3. Vous « zoomerez » (description précise) sur la composition du repas du soir. 2 pts

DOPAGE 10 pts

1. Quels sont les effets recherchés et les dangers de l'EPO ? 3 pts
2. Quels sont les effets recherchés et les dangers des agents anabolisants ? 3 pts
3. Quels sont les effets recherchés et les dangers des glucocorticoïdes ? 3 pts
4. Dans quels sports les bétabloquants sont-ils interdits ? 1 pt

Sujet 2B1C – Suivi médical, traumatologie - L. Pardon

En tant qu'encadrant sportif, vous intervenez dans l'accompagnement dans votre club d'un sportif blessé. Ce dernier a été victime, ce week-end, d'une **lésion musculaire** d'un muscle des ischio-jambiers droits.

Le médecin a prescrit un arrêt de 3 semaines de l'activité sportive. Le sportif est parallèlement pris en charge par un masseur-kinésithérapeute (MK).

Avec l'accord du médecin et en concertation avec le MK, vous mettez en place un suivi sportif dans le respect des recommandations médicales.

Le sportif présente une douleur modérée, qui l'empêche notamment de courir.

Vous détaillerez et justifierez vos **actions et conseils** tout au long de cette période de trois semaines post-lésion.

Dans un second temps, vous expliquerez quels **tests ou évaluations** vous pourriez mettre en place pour identifier les **facteurs ayant pu contribuer à la survenue de la blessure**.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 – SEMESTRE 2
2B3A – Gestion des ressources humaines

Date : mai 2025

Durée : 1h

Promotion : M1 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.**

Sujet de M. Poisson :

Devoir sur table – Management d'équipe, Cohésion et notion de Marque Employeur" (sur 20 points)

Consignes :

Répondez aux questions de manière claire et argumentée.

Pour les questions ouvertes, appuyez-vous sur des exemples concrets.

L'évaluation est composée de trois parties :

Partie 1 : **QCM (10 points)**

Partie 2 : **Questions de réflexion (6 points)**

Partie 3 : **Étude de cas (4 points)**

Partie 1 : QCM (10 points)

Vous reporterez vos réponses sur votre copie. (Certaines questions ont plusieurs bonnes réponses)

1 - Selon **Carron et Hausenblas (1998)**, la cohésion d'équipe repose sur :

- a) La cohésion stratégique et tactique
- b) La cohésion sociale et la cohésion opérationnelle
- c) L'engagement personnel et la performance collective
- d) Le sentiment d'appartenance et la satisfaction individuelle

2 - Quels éléments peuvent renforcer la **cohésion d'une équipe** ?

- a) Une communication transparente et régulière
- b) Une hiérarchie rigide et autoritaire
- c) La définition d'objectifs communs clairs
- d) Une forte individualisation des récompenses

3 - Chez les **All Blacks**, le concept de "**legacy**" met en avant :

- a) L'importance de l'individualisme dans la performance
- b) La transmission des valeurs et la culture du collectif
- c) Une approche purement basée sur les résultats sportifs
- d) Un leadership exclusivement descendant

4 - **Un leader transformationnel** se distingue par :

- a) Son charisme et sa capacité à inspirer son équipe
- b) Une gestion purement transactionnelle des relations
- c) Son accent sur la vision et le développement personnel des membres
- d) Son autorité et son contrôle strict des performances

5 - La **théorie de l'autodétermination** (Deci & Ryan) repose sur trois besoins fondamentaux :

- a) La motivation, la récompense et la reconnaissance
- b) L'autonomie, la compétence et l'appartenance
- c) Le leadership, la formation et la communication
- d) La performance, l'engagement et la satisfaction



6 - La **gestion des ressources humaines** vise principalement à :

- a) Maximiser le potentiel humain pour améliorer la performance collective
- b) Recruter uniquement les meilleurs talents sans formation continue
- c) Contrôler les salariés pour éviter tout écart par rapport aux règles
- d) Mettre en place des stratégies de motivation et de rétention

7 - La **théorie du capital humain de Becker (1964)** postule que :

- a) L'investissement dans la formation améliore la productivité et la compétitivité
- b) Le développement des compétences est une dépense inutile pour les entreprises
- c) Seuls les diplômes garantissent la performance d'un employé
- d) Les entreprises doivent privilégier l'embauche externe plutôt que la formation interne

8 - L'**Employee Advocacy** consiste à :

- a) Encourager les employés à promouvoir leur entreprise, notamment sur les réseaux sociaux
- b) Remplacer les campagnes de communication officielles par des témoignages internes
- c) Obliger les employés à partager du contenu sur leur employeur
- d) Renforcer l'engagement et la visibilité de l'entreprise à travers ses collaborateurs

9 - Quels éléments favorisent une bonne **stratégie d'Employee Advocacy** ?

- a) Une formation des employés aux réseaux sociaux
- b) Un contrôle strict de toutes leurs publications personnelles
- c) La mise en avant des réussites des collaborateurs
- d) Un accès à des contenus faciles à partager

10 - Parmi ces stratégies, lesquelles permettent d'**améliorer l'image employeur** d'une entreprise ?

- a) Valoriser les parcours internes et les opportunités de carrière
- b) Limiter la communication externe pour éviter les critiques
- c) Encourager la transparence et la culture du feedback
- d) Promouvoir des valeurs fortes et authentiques

Partie 2 : Questions de réflexion (6 points)

Répondez de manière argumentée en 5 à 10 lignes.

1. Expliquez comment un **leader transformationnel** peut renforcer la cohésion et la motivation d'une équipe (3 points).

Définition du leadership transformationnel

Impact sur l'engagement et l'adhésion des employés

Exemple d'un leader connu dans le sport ou l'entreprise

2. En quoi la **marque employeur** influence-t-elle le recrutement et la fidélisation des talents dans une organisation sportive (3 points) ?

Définition et objectifs de la marque employeur

Facteurs clés pour attirer et retenir les talents

Exemple concret d'un club ou d'une entreprise ayant une marque employeur forte"

Partie 3 : Étude de cas (4 points)

Analysez la situation et proposez des solutions adaptées.

Contexte : Vous êtes manager d'un club de football professionnel. Depuis plusieurs mois, vous constatez une baisse de motivation chez les joueurs et le staff technique. Les tensions augmentent, et la performance de l'équipe diminue. Les causes identifiées sont :

Manque de communication entre l'entraîneur et les joueurs

Absence d'objectifs clairs et motivants

Départs récents de membres clés du staff"

Consignes :

Identifiez les leviers de motivation et de cohésion que vous pouvez mobiliser pour redynamiser l'équipe (2 points).

Proposez un plan d'action en trois axes pour améliorer la situation (2 points).