

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B2A - Aspects Structuraux

Date : Décembre 2025

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 C. Cometti

Les qualités physiques : quelle approche pour les développer ? Vous expliquerez cela à partir de principes et démarches, tout en illustrant par des exemples concrets.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B2A - Aspects Structuraux

Date : Décembre 2025

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 C. Cometti

Les qualités physiques : quelle approche pour les développer ? Vous expliquerez cela à partir de principes et démarches, tout en illustrant par des exemples concrets.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B2B - Entraînement des qualités physiques - Aspects énergétiques

Date : Décembre 2025

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

Décrivez et expliquez les différentes facettes de l'Endurance.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B2B - Entraînement des qualités physiques - Aspects énergétiques

Date : Décembre 2025

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

Décrivez et expliquez les différentes facettes de l'Endurance.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B2C - Aspects psychologiques

Date : Décembre 2025

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

Expliquez l'importance de la phase initiale de l'examen psychologique dans la planification de la préparation mentale.

Quels sont les objectifs de l'examen psychologique ?

Donnez un exemple dans votre discipline sportive.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B2C - Aspects psychologiques

Date : Décembre 2025

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

Expliquez l'importance de la phase initiale de l'examen psychologique dans la planification de la préparation mentale.

Quels sont les objectifs de l'examen psychologique ?

Donnez un exemple dans votre discipline sportive.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B3B - Individualisation de l'entraînement aux athlètes

Date : décembre 2025
Durée : 1h30

Promotion : **L3 ES parcours Entraîneur**

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.

1 copie par sujet

Sujet de F. Taiana (45')

Comment allez-vous opérationnaliser concrètement le modèle théorique de Sophia Jowett lors de vos interventions auprès de chacun de vos athlètes ? (5+5 points)

Sujet de A. Bouche (45')

Q1 : Quels sont les principaux déterminants qui conditionnent le choix des contenus de vos séances ? Expliquez de quelle façon ces déterminants agissent sur vos choix. (4 points)

Q2 : Expliquez le style "problem solving". Illustrez dans votre activité. (3 points)

Q3 : Quels sont les différents temps de la séance ? Expliquez pourquoi les prendre en considération dans votre conception de séance. (3 points)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 5
5B3B - Individualisation de l'entraînement aux athlètes

Date : décembre 2025
Durée : 1h30

Promotion : **L3 ES parcours Entraîneur**

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.

1 copie par sujet

Sujet de F. Taiana (45')

Comment allez-vous opérationnaliser concrètement le modèle théorique de Sophia Jowett lors de vos interventions auprès de chacun de vos athlètes ? (5+5 points)

Sujet de A. Bouche (45')

Q1 : Quels sont les principaux déterminants qui conditionnent le choix des contenus de vos séances ? Expliquez de quelle façon ces déterminants agissent sur vos choix. (4 points)

Q2 : Expliquez le style "problem solving". Illustrez dans votre activité. (3 points)

Q3 : Quels sont les différents temps de la séance ? Expliquez pourquoi les prendre en considération dans votre conception de séance. (3 points)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 5****5B4C - Intervenir en responsabilité**

Date : décembre 2025

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 Parcours Entraîneur - Adaptation de l'entraînement aux athlètes

VOUS TRAITEREZ UN SUJET AU CHOIX en indiquant le sujet choisi en début de copie

Pour chaque sujet il y aura une question principale sur une thématique (préparation, mentale, nutrition, planification) et 2 questions complémentaires traitant des 2 autres thématiques

Sujet E. Cormery

Qu'est-ce qu'une pensée automatique ?

A partir de quel outil de Préparation Mentale, pourriez-vous appréhender cette question ?

Vous devez présenter votre réponse à partir d'un tableau en 5 colonnes et un exemple. 15 pts

1. Quelles sont les sources de protéines animales ? Les sources de protéines végétales ? 2.5 pts
2. Décrivez les principes d'affûtage 2,5 pts

Sujet R. Leca

L'alimentation après l'effort : objectifs, principes, chronologie, et propositions concrètes de rations alimentaires. 15 pts

1. Décrivez les principes d'affûtage 2,5 pts
2. Face à une situation jugée difficile, quelle(s) stratégies peut-on utiliser pour rester efficace ? 2.5 pts

Sujet C. Paizis

Décrivez et développez les grands principes de la planification d'entraînement. Décrivez et développez les principes d'affûtage. 15 pts

1. Quelles sont les sources de protéines animales ? Les sources de protéines végétales ? 2.5 pts
2. Quels signaux internes ou pensées influencent directement la performance juste avant ou pendant un effort important ? 2.5 pts



CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 5

5B4C - Intervenir en responsabilité

Date : décembre 2025

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 Parcours Préparateur Physique - Planification et organisation développement des qualités physiques

Sujet de C. Cometti

Le circuit training : définition, avantages, inconvénients, comment le construire et l'optimiser ? Illustrez vos propos à l'aide d'exemples concrets.

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

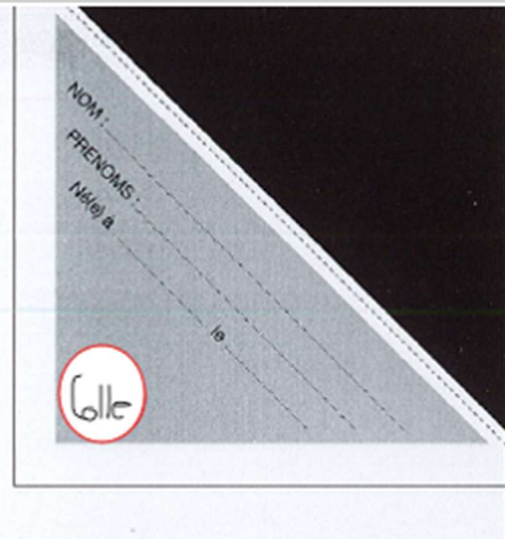
SUJET DE M./MME :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



B1A - L3 ES 6B1A Cadre législatif et réglementaire - mai 2026

Questionnaire 1 de 2

Recommandations importantes pour répondre aux 30 questions :

- Les réponses doivent être reportées sur les lignes 1 à 30 et en aucun cas sur les autres lignes. (pas sur le rectangle Student ID)
- Pour une ou plusieurs réponses, bien colorier la ou les pastilles choisies sans dépasser le cercle et ne pas avec du correcteur blanc, effacer des cercles ou les altérer.

Student

Quiz

Date/Notes

Student ID					A B C D E					A B C D E					A B C D E				
0	☐	☐	☐	☐	1	☐	☐	☐	☐	11	☐	☐	☐	☐	21	☐	☐	☐	☐
1	☐	☐	☐	☐	2	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	3	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐
A B C D E					A B C D E					A B C D E									



Fill bubble completely.
Do not cross-out bubble rows or put marks on bounding boxes
Make sure all bounding boxes, QR codes print black and not faded or broken

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. Quelle est la hiérarchie des textes de droit français ?

- A. Les Règlements des Fédérations internationales, les Lois, Les Décrets, Les Arrêtés
- B. La Constitution, Les règles Fédérales Internationales, Les Lois, Les Arrêtés
- C. Les Circulaires, Les Lois, Les Décrets, les règlements fédéraux
- D. La Constitution, Les Lois/Ordonnances, Les Décrets, Les Arrêtés
- E. La Charte Olympique, Les Lois, Les Décrets, les Arrêtés

2. Sur quel site internet trouve-t-on l'ensemble des textes du code du sport ?

- A. www.legilastion.sport.fr B. www.juridique.france.fr C. www.legis.france.gouv.fr D. legifrance.gouv.fr E. www.legisport.gouv.fr

3. Quels sont les livres du Code du Sport ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Sécurité des Activités Physiques et Sportives
- B. Organisation des Activités Physiques et Sportives
- C. Acteurs du Sport
- D. Encadrement Sportif
- E. Pratique Sportive

4. Depuis la loi du 24 août 2021 confortant le respect des principes de la République, les associations doivent respecter le CER. De quoi s'agit-il ?

- A. Convention d'Engagement Renouvelable
- B. Contrat d'Engagement Républicain
- C. Contrat d'Energie Réciproque
- D. Convention Etat - Région
- E. Convention d'Egalité Réciproque

5. Parmi ces propositions, quelles sont les dispositions du CER ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Le Respect, L'Excellence et L'Amitié
- B. La Liberté de Conscience
- C. Liberté, Egalité, Fraternité
- D. La Fraternité et la Prévention de la Violence
- E. Le respect des symboles de la République

6. L'Europe, par le Conseil de l'Europe, vote des textes qui s'imposent à tous les pays d'Europe. Comment s'appellent ces textes ?

- A. Des conventions B. Des Lois C. Des recommandations D. Des Traités E. Des Chartes

7. L'Europe agit dans le secteur du Sport, en particulier dans le domaine de l'Emploi. Elle a réaffirmé un Droit par l'"Arrêt BOSMAN". Quel est ce droit européen ?

- A. Installation d'un SMIC Européen des sportifs ?
- B. Contrôle des contrats de travail des sportifs par la Communauté Européenne
- C. Obligation de titres de séjours spécifiques pour les Sportifs Européens
- D. Etablissement d'un Passeport Européen du Sport
- E. Liberté de circulation des sportifs européens dans les clubs pros, en Europe, comme tout travailleur

8. L'Europe, sous forme de recommandations aux Etats Européens souhaite voir mises en place des actions. Quelles sont les thématiques de ces actions ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Développer les centres de formation des clubs pros
- B. Surveiller les arts martiaux et les activités de combat extrêmes
- C. l'intégrité du sport pour lutter contre la manipulation des résultats, notamment les matchs arrangés
- D. l'approche intégrée de l'égalité entre les femmes et les hommes dans le sport
- E. favoriser le fair-play économique entre les clubs

9. Quel est le document du Conseil de l'Europe qui a pour but de donner aux gouvernements des orientations dans la conception et la mise en œuvre de cadres juridiques et politiques dans le domaine du sport ?

- A. Le Code Européen du Sport
- B. Le Traité Européen du Sport
- C. La Charte Européenne du Sport
- D. La Constitution Européenne du Droit du Sport
- E. La Charte Européenne des Droits du Sport

10. Les sportifs de haut niveau en Europe ont parfois saisi la Cour Européenne des Droits de l'Homme. Quel est le domaine de leur protestation ?

- A. Le suivi médical des sportifs
- B. Le droit européen à l'image
- C. La liberté de circulation
- D. Le non-respect de leur droit au respect de la vie privée
- E. Le non-respect du paiement des salaires

11. Comme l'Union Européenne, l'ONU vote et fait adopter des textes pour le monde entier ou presque... comment s'appellent ces textes ?

- A. Des arrêtés
- B. Des règlements
- C. Des traités
- D. Des recommandations
- E. Des résolutions

12. Quels sont les rôles de L'Agence Mondiale Anti-Dopage AMA ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Déterminer des contrôles dans tous les pays du Monde
- B. Etablir un Standard international pour les contrôles et les enquêtes
- C. Contrôler les Sportifs au niveau Mondial
- D. Etablir chaque année la liste des substances et méthodes interdites
- E. Faire tester des produits pour évaluer leur dangerosité

13. Comment s'appelle le document qui recense les produits et procédés constituant des faits de dopage ?

- A. La Charte Mondiale du Dopage
- B. Le Code du Sport Antidopage
- C. Le Règlement Mondial Antidopage
- D. La Charte Mondiale Antidopage
- E. Le Code Mondial Antidopage

14. Ce document de l'AMA signé, donc validé, par les fédérations internationales, par les agences antidopage devient un document de Droit international, on dit :

- A. qu'il est transposé au Droit français
- B. qu'il est adjoint au Droit français
- C. qu'il supprime le Droit français
- D. qu'il n'a pas de valeur juridique
- E. qu'il s'applique par extension

15. Quels sont les mots manquants dans l'alinéa N°2 de la charte olympique ?

2 Le but de l'Olympisme est de mettre le _____ au service du développement
de _____ en vue de promouvoir une société _____, soucieuse
de préserver la _____.

- A. monde, du sport, l'humain, moderne, paix mondiale
- B. sport, équilibré, la planète, équilibrée, société mondiale
- C. corps, de l'excellence, l'amitié, sportive, santé humaine
- D. fair-play, du sport, la paix, harmonieuse, paix durable
- E. sport, harmonieux, humanité, pacifique, dignité humaine

16. Fédérations Françaises de Sport : quelles sont les propositions vraies ? (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Les fédérations délégataires font respecter les règles techniques des Fédérations Internationales
- B. Les Fédérations Françaises remplissent une mission de Service Public
- C. Seules les Fédérations délégataires disposent de Sportif de Haut Niveau
- D. La reconnaissance d'une fédération par l'Etat s'appelle une autorisation
- E. Seules les fédérations Olympiques sont délégataires

17. Reconnaissance de l'Etat, les fédérations reçoivent une autorisation administrative de créer, animer, encadrer les activités physiques et sportives pour une durée de :

- A. 2 ans
- B. 4 ans
- C. 6 ans
- D. 8 ans
- E. 10 ans

18. Les fédérations reconnues par l'Etat sont obligées de produire : (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. Une charte de bonne conduite
- B. Un projet d'activités chaque année
- C. Un Projet de Performance Fédéral
- D. Un Règlement Disciplinaire à deux instances
- E. Un Programme d'Excellence Sportive

19. Un licencié, une association sportive, un comité ou ligue, peuvent contester une décision administrative ou sportive les concernant. Comment s'appellent cette contestation en Sport ?

- A. Une Plainte
- B. Un Délit
- C. Un Litige
- D. Un Différent
- E. Un Clash
- F. Le Binz

20. Lorsque les recours ont été épuisés au sein d'une Fédération Française, comment s'appelle l'instance qui peut s'occuper de cette réclamation au CNOSF ?

- A. L'instance de Remédiation
- B. L'instance de Conciliation
- C. L'instance de Négociation
- D. L'instance de Protestation
- E. L'instance d'Invalidation

21. Il se peut également qu'il existe des conflits Administratifs, Sportifs au niveau International, Européen ou Mondial. Qu'elle est la signification de l'acronyme TAS ?

- A. Trésorerie Administrative des Services
- B. Transaction Amiable Sportive
- C. Tribunal Amiable du Sport
- D. Tribunal Arbitral du Sport
- E. Tribunal Administratif du Sport

22. Quel rôle joue le TAS ?

- A. Il vérifie la bonne application des règles et procédures décidées par les institutions sportives
- B. Il propose des règlements sportifs
- C. Il contrôle les fédérations
- D. Il fournit des avocats aux associations, clubs pros ou sportifs lésés
- E. Il sanctionne les acteurs ne respectant pas les règles

23. Définition : Le sport de haut niveau participe au rayonnement de la Nation et à la promotion des valeurs du sport. Quels sont les dispositifs mis en place pour structurer le Sport de Haut Niveau en France ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Labellisation des Sports-Etudes
- B. Reconnaissance disciplines de Haut-Niveau
- C. Projet de Performance Fédéral PPF
- D. Projet d'Entraînement Sportif PES
- E. Listes de Sportifs de Haut Niveau

24. Quelle est la liste exacte des acteurs qui peuvent être reconnus, en Sport, de Haut Niveau ?

- A. Sportifs, Entraîneurs
- B. Sportifs, Dirigeants, Arbitres, Jurys
- C. Sportifs, Chef de Délégation, Médecins, Arbitres
- D. Sportifs, Entraîneurs, Arbitres, Juges
- E. Sportifs, Entraîneurs, Coachs, Arbitres

25. Noms des catégories de Sportifs de Haut Niveau : identifiez les réponses FAUSSES parmi ces propositions. (de 2 à 4 réponses)

- A. Relève
- B. Très Haut Niveau
- C. Elite
- D. Excellence
- E. Reconversion

26. Que doivent préciser les Projets de Performance Fédéraux PPF ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Le dispositif de suivi socioprofessionnel des sportifs de haut niveau
- B. La chorégraphie du Groupe France en cas de victoire
- C. Les performances, le classement et les épreuves permettant l'inscription sur liste ministérielle
- D. Les objectifs sportifs et les moyens nécessaires
- E. La liste des médicaments des Sportifs

27. Parmi ces propositions, quels sont les examens obligatoires du Suivi Médical Règlementaire du SHN ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Bilan Diététique
- B. Bilan tests qualités physiques
- C. Bilan Podologique
- D. Echographie Cardiaque
- E. Bilan Dentaire

28. L'éducateur Sportif est tenu responsable de ses actes et peut engager sa responsabilité. Pour qu'elle soit engagée il faut : (de 2 à 4 réponses)

- A. Un dommage ou un préjudice.
- B. Un coup
- C. Une erreur
- D. Un lien de causalité
- E. Une blessure

29. La Responsabilité Pénale de l'Educateur pourrait être engagée s'il : (2 à 4 réponses possibles)

- A. arrive en retard à sa séance d'entraînement
- B. constate que tous ses pratiquants sont absents à cause du COVID
- C. se cogne, et blesse un pratiquant après une coupure d'éclairage, subite, du gymnase
- D. ne vérifie pas que les buts (handball ou football) sont ancrés ou lestés et qu'il y a une blessure grave
- E. n'adapte pas le niveau de difficulté ou d'opposition, en fonction du niveau du pratiquant

30. A quelles assurances l'éducateur peut-il souscrire ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Responsabilité Pénale
- B. Responsabilité Morale
- C. Responsabilité Civile
- D. Protection Judiciaire
- E. Responsabilité Matérielle

Questionnaire 2 de 2

Recommandations importantes pour répondre aux 30 questions :

- Les réponses doivent être reportées sur les lignes 1 à 30 et en aucun cas sur les autres lignes. (pas sur le rectangle Student ID)
- Pour une ou plusieurs réponses, bien colorier la ou les pastilles choisies sans dépasser le cercle et ne pas avec du correcteur blanc, effacer des cercles ou les altérer.

Student

Quiz

Date/Notes

Student ID				
0	☐	☐	☐	☐
1	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E
1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E
11	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D	E
21	☐	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐	☐
25	☐	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐	☐



Fill bubble completely.
Do not cross-out bubble rows or put marks on bounding boxes
Make sure all bounding boxes, QR codes print black and not faded or broken

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



1. Lors des jeux Antiques, quels étaient les produits, pris par les athlètes, sensés améliorer leurs performances ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Testicules de taureau B. Viande de chèvre C. Viande de guépard D. Gingembre E. Caféine

2. Au XVIII siècle en Angleterre, des chevaux étaient dopés pour "courir plus vite". Quelle boisson leur donnait leur "entraîneur" ?

- A. Gingembre et bière B. Jus d'Orties et Guinness C. Citron et Gin D. Cognac et Whisky E. Café et Taurine

3. Quel est le sportif, mort en direct à la télévision, qui finalement a permis aux instances mondiales de chercher à lutter contre le dopage ?

- A. Ben JOHNSON B. Bart JOHNSON C. Jim HOLSTON D. Tom SIMPSON E. Phil GRIMSON

4. Comment s'appelle les instances mondiale et française antidopage ?

- A. WAMA – ADLD B. ADA – ALFAD C. WADC – AFLA D. AMA – AFLD E. AMAR – AFLAD

5. Quels sont les rôles de l'instance Mondiale qui lutte contre le DOPAGE ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Lister les produits dopants
- B. Harmoniser les contrôles
- C. Ecrire les Lois dans chaque pays
- D. Harmoniser les sanctions
- E. Gérer les cas de Dopage dans les Fédérations (notamment Françaises)

6. **Que veut dire l'acronyme VRAD ?**

- A. Validité des Résultats Anti-Dopage
- B. Variations des Résultats Anormaux suite au Dopage
- C. Volatilité des Résultats Attribués au Dopage
- D. Violation des Règles Anti-Dopage
- E. Violation des Règlements Anti-Dopage

7. **Dopage, il existe des méthodes interdites. Identifiez-les.** (de 2 à 4 réponses)

- A. Cryothérapie
- B. Auto-transfusion de poches de sang
- C. Caisson Hyperbare
- D. Manipulation ou subtilisation d'échantillons
- E. Dopage génétique

8. **Que veut dire l'Acronyme AUT ?**

- A. Approche Unique des Thérapies
- B. Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques
- C. Adaptation Ultra-cellulaire des Triglycérides
- D. Utilisation des Ultrasons Thérapeutiques
- E. Autorisation d'Usage des Transfusions

9. **Quels sont les échantillons que peuvent prélever les médecins préleveurs pour vérifier l'absence de produits dopants ainsi que l'absence d'utilisation d'une méthode interdite ?** (de 2 à 4 réponses)

- A. Sanguins B. Lymphe C. Urinaires D. Sanguins séchés E. Moelle épinière

10. **En France, en 2023, il y a eu 12044 prélèvements. Quel est le taux de contrôles positifs ?**

- A. moins de 1% B. 1.5% C. 2% D. 5% E. 10%

11. **Quels sont les 3 sports qui, en 2023, ont été les plus contrôlés (nombre de prélèvements) ?** (3 réponses attendues)

- A. Tennis B. Rugby C. Football D. Haltérophilie E. Cyclisme

12. **Quels sont les 3 sports, en 2023, qui présentent un taux de Résultats d'analyses "anormaux" ? En % / aux contrôles ?** (3 réponses attendues)

- A. Combat libre dont MMA B. Rugby C. Tennis D. Kickboxing E. Haltérophilie

13. **Comment s'appelle la plate-forme qui permet de signaler un fait, une information, une suspicion concernant des cas potentiels de dopage ?**

- A. Tous-Propres B. Stop-Dopage C. Fair-Play D. Sport-Propre E. Clean-Sport

14. **Identifiez les propositions vraies.** (de 2 à 4 réponses)

- A. Acheter et revendre des produits dopants est pénalement répréhensible
- B. Il existe des médicaments listés comme dopants, en vente libre sans ordonnance
- C. Le dopage animal n'est pas un procédé dopant
- D. L'alcool peut être recherché, dans certains sports et reconnu comme produit dopant
- E. Le CIO envisage d'autoriser des jeux sans contrôles anti-dopage

15. **Il existe un site qui informe du potentiel caractère dopant d'un médicament, quel est ce site ?**

- A. <https://substances-dopages.afld.fr/>
- B. <https://medicaments.afld.fr/>
- C. <https://doping-medicine-ama.fr/>
- D. <https://listing.medicine.afld.fr/>
- E. <https://medicaments.controle.ama.fr/>

16. **Educateur sportif, entraîneur sportif sont des métiers réglementés. Quelles sont les obligations ?** (de 2 à 4 réponses)

- A. Possession carte professionnelle
- B. Affichage des diplômes dans les équipements sportifs
- C. Posséder un diplôme récent
- D. Honorabilité
- E. Renouveler sa carte pro tous les ans

17. **L'honorabilité pour un éducateur sportif c'est :** (de 2 à 4 réponses)

- A. Ne pas avoir été condamné pour un délit ou un crime
- B. Respecter les horaires de travail
- C. Posséder une Licence STAPS
- D. Ne pas être inscrit sur le fichier FIJAIS

suite propositions page suivante

E. Présenter un CACI tous les 5 ans à l'ETAT

18. L'honorabilité des dirigeants ou entraîneurs bénévoles est vérifiée : (de 2 à 4 réponses)

- A. NON
- B. Par simple déclaration sur l'honneur des intéressés
- C. Peut être demandée par le/la président.e au SDJES
- D. Tous les 5 ans
- E. Mais pas celle des juges et des arbitres

19. Parmi les propositions suivantes, quelles sont les propositions VRAIES ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les trimestres en Service Civique avant 21 ans comptent pour la retraite
- B. L'apprentissage est mieux payé que Service Civique
- C. L'apprentissage ne permet pas de valoriser des trimestres pour la retraite
- D. En Service Civique on doit obligatoirement suivre une formation qualifiante
- E. Le Service Civique peut intervenir en autonomie en encadrement d'APS

20. L'entraîneur salarié dans un club : identifiez les propositions VRAIES (de 2 à 4 réponses)

- A. Commence toujours sa carrière au SMIC ou équivalent
- B. Est rémunéré en fonction de ses missions et responsabilités et non ses diplômes
- C. est rémunéré plus s'il possède un MASTER
- D. identifie sa rémunération potentielle dans la convention collective SPORT
- E. peut travailler pour plusieurs clubs (selon quelques conditions)

21. Entraîner régulièrement dans une association ne permet pas d'adopter le statut d'Auto-entrepreneur (Micro-Entreprise) parce que : (de 2 à 4 réponses)

- A. Ce n'est pas lui qui choisit ses horaires
- B. Il est en lien de subordination avec l'association, donc sous leur responsabilité
- C. Les entraîneurs ou coachs ne peuvent pas utiliser le statut de Micro-entreprise
- D. Les pratiquants lui sont "apportés", il ne choisit pas
- E. La profession d'éducateur Sportif est règlementée (diplôme)

22. L'Educateur Sportif ne peut ou plus exercer sa profession s'il : (de 2 à 4 réponses)

- A. est condamné pour conduite en état d'ivresse et/ou sous l'emprise de stupéfiants
- B. est condamné pour incitation à l'alcoolisation démesurée, a fortiori des mineurs
- C. est condamné pour consommation de produits illicites (drogues)
- D. est obligé de repasser son permis de conduire
- E. est convaincu de dopage

23. L'entraîneur bénévole : (de 2 à 4 réponses possibles)

- A. peut recevoir des chèques restaurant bénévole s'il entraîne entre 18h et 21h
- B. peut recevoir des frais de déplacements (frais réels sur justificatifs)
- C. n'a jamais besoin de diplôme, quelques soient les sports encadrés
- D. n'a pas besoin de carte pro d'éducateur sportif
- E. doit faire une déclaration sur l'honneur concernant son honorabilité

24. Un étudiant en L3 STAPS – ES peut : (de 2 à 4 réponses)

- A. Créer une micro-entreprise pour créer des activités physiques d'entretien et d'initiation
- B. Sans supplément au diplôme mais avec le DU Prépa Physique être entraîneur de musculation
- C. Entraîner contre rémunération s'il dispose de l'annexe au diplôme dans une discipline (supplément au diplôme)
- D. sans supplément au diplôme, donner des cours d'haltérophilie
- E. Entraîner pour la compétition dans toutes les disciplines

25. Dans les cas suivants quelles personnes peuvent entraîner la compétition en Haltérophilie : il ou elle possède... (de 2 à 4 réponses)

- A. Une licence STAPS ES - Mention préparation physique
- B. Une Licence STAPS ES quelle que soit la mention
- C. Une Licence STAPS ES + le BP JEPS Forme Force - option Haltérophilie, Musculation
- D. Le Master STAPS EOPS
- E. Le BP JEPS Forme Force - option Haltérophilie, Musculation

26. Qu'est-ce qui constitue en France, une agression sexuelle ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Célébrer conjointement une victoire en s'enlaçant
- B. Viol
- C. Harcèlement sexuel

suite propositions page suivante

- D. Demander à quelqu'un si on peut l'embrasser
- E. Exhibitionnisme et voyeurisme

27. **Qu'est-ce qui constitue du sexisme ?** (de 2 à 4 réponses)

- A. Dénigrer quelqu'un en raison de son sexe
- B. Comparer les performances filles - garçons
- C. Insultes évoquant le genre
- D. Affirmer que les femmes ne devraient pas faire de sport
- E. Faire des remarques désobligeantes en fonction des couleurs de peaux

28. **Comment signaler, pour protéger, un fait de VIOLENCES SEXUELLES ou SEXISTES dans le Sport ?** (de 2 à 4 réponses)

- A. Pour un mineur appeler le 119
- B. Faire un signalement au SDJES de son département
- C. Signaler les faits au, à la. président.e du club
- D. Attendre d'être plusieurs pour le signaler
- E. Ecrire à signal-sports@sports.gouv.fr

29. **En Côte d'Or, comment s'appelle l'inspecteur chargé d'enregistrer des témoignages, puis d'instruire une enquête administrative pour le ministère des Sports ?**

- A. Arnaud BUIILLARD
- B. Jérémie FORT
- C. Arnaud FORTE
- D. Jérémie COMTE
- E. Jérémie CRIARD

30. **Pour protéger les licenciés, peut être encore plus les licenciées, que peut faire directement le SDJES pour limiter l'action d'une personne soupçonnée d'agression ou de harcèlement sexuels dans une association sportive ?**

- A. Informer le commissariat le plus proche
- B. Appeler le, la président.e de l'association
- C. Prononcer un éloignement de la personne pendant 6 mois du club
- D. Créer une confrontation entre la victime et le harceleur
- E. Transférer le dossier au ministère des Sports à Paris

DATE DE L'ÉPREUVE :

ÉPREUVE DE :

SUJET DE M./M^{ME} :

ANNÉE D'ÉTUDE :

SESSION ANNÉE :

N° ÉTUDIANT :

--	--	--	--	--	--	--	--

NOM :
 PRÉNOMS :
 N° de la
 10

666

L3 ES bloc 1 B1B – les Ressources de l'association sportive - Mai 2026 session 1

Première partie, un quizz de 20 questions sur 6 points et une deuxième partie sur 14 points, 3 questions ouvertes à traiter sur la copie.

Student	Quiz	Date/Notes
---------	------	------------

Student ID				
0	1	2	3	4
5	6	7	8	9

1					11					21				
A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Fill bubble completely.
 Do not cross-out bubble rows or put marks on bounding boxes
 Make sure all bounding boxes, QR codes print black and not faded or broken

Free blank answer forms at
www.quickkeyapp.com



QUIZZ 6B1B Les ressources financières de l'association sportive – 2026

1. Classiquement, quelles sont les 3 catégories de subventions pour une association ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Subvention annuelle
- B. Subvention Projet
- C. Subvention privée
- D. Subvention d'investissement
- E. Subvention de fonctionnement

2. Quels sont les publics cibles généralement retenus par les financeurs publics pour les dossiers de subvention ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les personnes présentant un handicap
- B. Les licenciés de petites associations
- C. Les femmes ou filles
- D. Les athlètes de sports olympiques
- E. Les licenciés compétitifs

3. Quels sont les territoires qui sont ciblés pour le développement des activités en associations sportives ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les territoires labellisés Terres de jeux
- B. Les départements touristiques
- C. Les zones rurales
- D. Les Quartiers Politique de la Ville
- E. Les déserts médicaux

4. Dans le cas des associations sportives, par rapport à leur objet, quelles sont précisément les associations qui peuvent prétendre à des aides publiques ainsi que du mécénat ? Les associations ...

- A. de financement d'un athlète de niveau régional
- B. affiliées à une fédération
- C. d'intérêt particulier
- D. d'intérêt général
- E. d'intérêt familial

5. Comment s'appelle la plate-forme qui permet de demander une subvention à l'Etat ou à l'ANS ?

- A. <https://lecomptesubventions.gouv.fr/>
- B. <https://lecompteasso.associations.gouv.fr/>
- C. <https://lecomptassociations.gouv.fr/>
- D. <https://lecompteasso.ans.gouv.fr/>
- E. <https://lecompteasso.associations.sous.fr/>

6. Quels sont les organismes qui reçoivent une enveloppe de l'ANS pour permettre aux associations locales de demander une subvention ?

- a. Les DDJS puis les Ligues
- b. Les Ligues Régionales et les Conseils Régionaux
- c. Les Clubs Sportifs directement
- d. Les ligues régionales et les Comités Départementaux
- e. Les fédérations Françaises et ensuite les Ligues Régionales

7. Comment s'appelle le document qui présente les opportunités concernant les actions subventionnables par les organismes publics et fondations ?

- a. Le Mode d'Emploi
- b. Les Règles d'Obtention
- c. Le Règlement Intérieur
- d. Le Règlement d'Intervention
- e. Le CERFA

8. Comment s'appellent les éléments qu'une association doit présenter ou respecter pour être autorisée à solliciter une subvention ?

- a. Les Prérequis
- b. Les Critères d'Eligibilité
- c. Les Agréments Financiers
- d. Les Règles Techniques de Sécurité
- e. Les Critères de Transparence

9. Pourquoi peut-on dire qu'un sponsor fait une économie d'impôts indirectement ?

- a. L'achat d'un espace publicitaire bénéficie d'une TVA à zéro
- b. Faire baisser son bénéfice fait automatiquement baisser les impôts de l'entreprise
- c. L'association sponsorisée rembourse ses impôts
- d. Déclarer du sponsoring sportif entraîne une baisse d'impôt sur son chiffre d'affaires

10. Identifiez les propositions vraies : (2 à 4 réponses)

- a. Pour une entreprise, en fonction du montant du bénéfice, les Impôts sont d'un montant de 15 % et 25 %
- b. Les bénéfices d'une société ne dépendent pas du chiffre d'affaires
- c. Pour les petites entreprises le taux d'imposition du bénéfice sera uniquement de 15 %
- d. Le seuil de déclenchement de la tranche de 25 % sur les bénéfices est fixé à 42 500 €
- e. Le taux d'imposition dépend uniquement du montant du chiffre d'affaires de l'entreprise

11. Identifiez les affirmations fausses : (2 à 4 réponses)

- a. Une entreprise réalisant du mécénat se verra rembourser 60 % de son versement
- b. Un particulier qui réalise un don à une association d'intérêt général bénéficiera d'un remboursement de 66% de son don
- c. Une entreprise de plus de 4M d'€ de chiffre d'affaires peut seulement faire du mécénat de compétences
- d. Le mécénat en nature ne donne pas lieu à un remboursement d'impôts
- e. Une petite entreprise qui réalise moins de 20 000 € de bénéfices ne peut pas faire de mécénat

12. Une entreprise mécène, ne pourra pas bénéficier du même espace de visibilité qu'un sponsor, quelles sont les limites ? (de 2 à 4 réponses)

- a. Le mécène ne pourra pas apparaître, sur aucun support
- b. Le mécène peut bénéficier d'une surface visible équivalente à 25% par rapport au sponsor
- c. L'avantage pour le mécène ne peut excéder une valeur équivalente à 500 €
- d. L'avantage pour le mécène ne peut excéder une valeur équivalente à 1 000 €
- e. Le mécène lui, bénéficie d'un avantage qui correspond à 0.5 % de son bénéfice

13. On peut dire du financement participatif : (2 à 4 réponses)

- a. Seules les entreprises peuvent réaliser du financement participatif
- b. Parfois les plates-formes de financement participatif retiennent un % au titre des frais de gestion
- c. Seuls les dons aux associations d'intérêt général pourraient bénéficier d'un remboursement d'impôts
- d. Tous les dons du financement participatif bénéficient d'un remboursement d'impôts
- e. Cagnotte ou crowdfunding sont d'autres noms pour le financement participatif

14. Les buvettes, avec alcool, organisées temporairement par les associations sportives sont soumises à des règles, quelles sont-elles ? (de 2 à 4 réponses)

- a. Obtenir une Licence IV
- b. Ne vendre que des boissons des groupes 1, 2 et 3 maintenant groupe 1 et 3
- c. Pas de restrictions
- d. N'être ouvertes, en cas de vente d'alcool, que 10 fois dans l'année
- e. Ne vendre que des alcools inférieurs à 5,5 °

15. Quelles sont les obligations faites à un organisateur de brocante associative ? (de 2 à 4 réponses)

- a. Le/la président.e doit avoir un casier judiciaire vierge
- b. L'association tient un registre des inscrits avec photocopie carte d'identité
- c. L'association déclare la brocante à la Préfecture
- d. Les exposants signent une attestation sur l'honneur de non-participation à plus de 2 brocantes par an
- e. L'association tient un registre de tous les achats réalisés par les visiteurs

16. Quelles sont les dispositions données par la Loi pour l'organisation de Lotos ? (même s'il existe beaucoup de tolérance) (de 2 à 4 réponses)

- a. Les joueurs peuvent recevoir des sommes d'argent en numéraire s'ils ont eux-mêmes payé en espèces
- b. Le Loto doit être organisé pour un cercle restreint de connaissances, autour de l'association
- c. On ne peut pas participer à plus de 2 lotos par mois
- d. Les mises ne doivent pas dépasser 20 € par personne
- e. Les lots ne peuvent pas être des chèques ou des espèces

17. Quel est le service qui peut vous aider à renseigner un dossier de subvention pour les associations sportives ?

- a. SJDEVS b. SDJ&S c. SDEVS d. DDJS e. SDJES

18. Que veut dire l'acronyme SDJES ?

- a. Section Départementale de la Jeunesse Et des Sports
- b. Service De la Jeunesse et des Educateurs Sportifs ?
- c. Secrétariat Départemental des Jeunes de L'Education et du Sport
- d. Service Départemental de la Jeunesse de l'Engagement et des Sports
- e. Service De la Jeunesse des Emplois et du Sport

19. Quels sont les moyens propres#1 générés par une association sportive ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Les Licences
- B. Les subventions
- C. Les aides de la fédération
- D. La billetterie des compétitions
- E. La buvette

20. Quels sont les moyens propres#2 générés par une association sportive ? (de 2 à 4 réponses)

- A. Don d'un particulier
- B. Loto
- C. Aide PASS Sport de l'Etat (ANS)
- D. Soirée Choucroute
- E. Boutique

3 QUESTIONS OUVERTES

1. Quelles sont les actions que peut mettre en place une association sportive pour générer des résultats financiers positifs (« bénéfiques ») ? Faire une liste très très large !
2. Listez 4 actions qui pourraient être subventionnables par l'Agence Nationale du Sport (subventions « du Ministère des Sports ») en précisant les publics, les objectifs des actions.
3. Après avoir rappelé les 3 mécénats que peuvent réaliser les entreprises, en quoi ils consistent, listez des actions menées par une association sportive qui pourraient bénéficier de Mécénat d'entreprise. Proposez ensuite une action qui ne pourrait pas bénéficier de mécénat et expliquez pourquoi.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 6
6B1C – Positionnement de l'entraîneur dans son environnement

Date : mai 2026 Durée : 1h

Promotion : **L3 ES**

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 :

La controverse *spécialisation/diversification* en sport : enjeux et résultats scientifiques récents.

Vous utiliserez les connaissances vues en cours en illustrant vos propos.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 6
6B1C – Positionnement de l'entraîneur dans son environnement

Date : mai 2026 Durée : 1h

Promotion : **L3 ES**

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 :

La controverse *spécialisation/diversification* en sport : enjeux et résultats scientifiques récents.

Vous utiliserez les connaissances vues en cours en illustrant vos propos.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 6
6B1C – Positionnement de l'entraîneur dans son environnement

Date : mai 2026 Durée : 1h

Promotion : **L3 ES**

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 :

La controverse *spécialisation/diversification* en sport : enjeux et résultats scientifiques récents.

Vous utiliserez les connaissances vues en cours en illustrant vos propos.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 6

6B2A Construction motrice des habiletés sportives et apprentissage des techniques sportives

Date : mai 2026

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.**

Sujet collectif

En vous appuyant sur l'ensemble des connaissances que vous avez eu dans ce bloc, expliquez l'intérêt et les conditions de la répétition dans la construction des techniques sportives.

Vous appuierez vos propos en montrant quels éléments vous modifiez par l'intermédiaire de quelles variables afin d'améliorer la performance de votre sportif.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 6****6B2B – Aspects informationnels et décisionnels dans l'apprentissage et l'entraînement**

Date : mai 2026 Durée : 1h30

Promotion : L3 ES

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie par sujet même « blanche ».

UN SUJET A CHOISIR PARMIS LES 2 PROPOSÉS**SUJET DE F. FOUQUE**

"Les écologistes mettent au centre de leur science la découverte des lois naturelles qui gouvernent les relations d'un organisme avec son environnement, plus que les lois cognitives qui agissent sur des représentations mentales" (Gardner, 1993)

Commentez cette citation en n'oubliant pas de lister les postulats du courant de la perception directe de la théorie écologique concernant la prise d'information et d'illustrer vos propos à partir d'études scientifiques.

OU**SUJET DE L. CROGNIER**

Intuition et prise de décision en sport.

Vous utiliserez les connaissances vues en CM et en TD et vous illustrerez vos propos.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**Session 1 - Semestre 6****6B2B – Aspects informationnels et décisionnels dans l'apprentissage et l'entraînement**

Date : mai 2026 Durée : 1h30

Promotion : L3 ES

Avant de composer, remplir toutes les rubriques de l'en-tête de votre copie ainsi que sur chaque intercalaire. Les candidats sont tenus de rendre une copie même « blanche ».

UN SUJET A CHOISIR PARMIS LES 2 PROPOSÉS**SUJET DE F. FOUQUE**

"Les écologistes mettent au centre de leur science la découverte des lois naturelles qui gouvernent les relations d'un organisme avec son environnement, plus que les lois cognitives qui agissent sur des représentations mentales" (Gardner, 1993)

Commentez cette citation en n'oubliant pas de lister les postulats du courant de la perception directe de la théorie écologique concernant la prise d'information et d'illustrer vos propos à partir d'études scientifiques.

OU**SUJET DE L. CROGNIER**

Intuition et prise de décision en sport.

Vous utiliserez les connaissances vues en CM et en TD et vous illustrerez vos propos.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

Session 1 - Semestre 6

6B3B Individualisation de l'entraînement

Date : mai 2026

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.**

Vous traiterez 2 sujets au choix sur 2 copies différentes

Sujet de D. Mager (45')

Les fédérations, les Direction techniques nationales déterminent la politique sportive de leur discipline. C'est-à-dire la vision qu'ils ont de l'évolution de leur sport.

De quels outils disposent les fédés, les DTN pour que leur politique se mette vraiment en œuvre et ne soit pas que des mots ?

Donnez- en au moins 3

Illustrez dans une fédération de votre choix

Sujet de P. Gandrey (45')

En vous appuyant sur les exigences – que vous devez nommer clairement et justifier- de votre spécifique, proposez des tests "spécifiques", "multiformes" et "généraux" qui vous permettraient de tendre vers une individualisation dans la conduite de l'entrainement de vos sportifs.

Sujet de F. Taiana (45')

Le suivi individuel quotidien de la forme de l'athlète est de plus en plus utilisé à l'entrainement. Comment et avec quels outils allez-vous l'effectuer ?



CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
Session 1 - Semestre 6
6B3C Planification et développement des qualités physiques

Date : mai 2026

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 C. Cometti :

Les tests d'évaluations en pliométrie et aérobic : les illustrer et discuter de leurs pertinences avec le cas particulier du jeune sportif.



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

Date : mai 2026 Durée : 2h

Promotion : **L3 ES**

**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 – N. Binet et V. Galan

En rappelant les facteurs de performance de la discipline de votre choix, vous proposerez la planification des 4 semaines précédant les championnats de France.

Vous justifierez vos choix au regard des principes de l'entraînement.

Chaque séance sera suffisamment détaillée pour servir vos propos.

BASKET – G. Richard

1) À partir de votre travail réalisé au cours des séances de pratique et du fonctionnement des clubs, vous répondrez à ces différentes questions :

- Quels ont été les principes sur lesquels vous vous êtes appuyés pour créer une dynamique de groupe propice au bon fonctionnement de votre équipe ?
- Quels ont été précisément les fondamentaux du basket qui ont jalonné votre conception et la mise œuvre sur le terrain ?
- Que retenez-vous de cette expérience et comment allez-vous vous appuyer sur celle-ci dans votre avenir d'entraîneur si vous choisissez cette voie ?

2) En début de saison, vous avez la responsabilité d'une équipe U15 Région.

Vous prévoyez 3 semaines de préparation de début de saison, à raison de 3 séances par semaine plus une rencontre amicale.

- Comment planifiez-vous l'organisation de ces 3 semaines ?
- Quelle progression envisagez-vous au fil des séances d'entraînements ?
- Donnez un exemple de séance de préparation physique spécifique au basket ball.
- Quelles exigences minimales aurez-vous lors de la rencontre amicale au terme de ces 3 semaines de préparation ?

BOXE – J. Willocq**1) Programmation et planification de l'entraînement (7 points)**

Vous entraînez un boxeur amateur senior préparant une échéance compétitive, qualification au championnat de France de Boxe (FFBoxe), dans 10 semaines.

Il s'entraîne 5 fois par semaine et présente le profil suivant :

- Bon niveau technique général ;
- Volume de coups satisfaisant ;
- Difficulté à maintenir son efficacité tactique sous fatigue ;
- Baisse de lucidité dans les enchaînements en fin de reprise ;
- Engagement offensif intéressant, mais gestion irrégulière du rythme de combat.

Travail demandé

À partir de ce contexte :

- A) Expliquez comment vous organiseriez la programmation de ces 10 semaines de préparation. Vous préciserez notamment : Les grandes phases de travail (général, spécifique, affûtage/relâchement, régénération...?), les priorités dans chaque période identifiée.
- B) Proposez une planification synthétique sur 10 semaines en précisant : Les objectifs dominants de chaque semaine, l'évolution de la charge, la place du travail technique, tactique, physique et des oppositions.
- C) Justifiez vos choix au regard des exigences de la boxe.

2) Construction d'un bloc de préparation (8 points)

Vous devez construire un bloc de préparation de 4 semaines sur la thématique suivante :

"Développer l'efficacité de la contre-attaque chez un boxeur amateur."



Le boxeur concerné :

- Sait défendre de manière correcte ;
- Lit assez bien les intentions adverses ;
- Mais déclenche trop tard ses réponses ;
- Manque de fluidité dans le passage défense à riposte ;
- Peine à reproduire cette efficacité en opposition.

Travail demandé

Construisez un bloc de 4 semaines en précisant :

- A) L'objectif général du bloc et les transformations recherchées chez le boxeur.
- B) Les objectifs spécifiques de chaque semaine avec une logique de progression.
- C) Le contenu du bloc, en précisant pour chaque semaine : Les thèmes de travail, les situations / exercices privilégiés, les formes de mise en opposition, les repères de charge et d'intensité, les contenus et critères de réalisations, les critères de réussite.
- D) Les principes pédagogiques et méthodologiques mobilisés pour faire progresser le boxeur sur cette thématique.

Votre réponse peut être présentée sous forme de tableau accompagné de schémas.

3) Description et analyse d'une séquence de boxe (5 points)

Choisissez une des trois séquences suivantes et réalisez une description technico-tactique précise.

Sujet au choix : A, B ou C

Option A : Séquence d'attaque

Décrivez et analysez une séquence offensive permettant de :

- Préparer l'attaque ;
- Créer une ouverture ;
- Enchaîner au moins 3 actions cohérentes ;
- Terminer en sécurité.

Option B : Séquence de contre-attaque

Décrivez et analysez une séquence de contre-attaque construite à partir :

- D'une action offensive adverse identifiable ;
- D'un moyen défensif adapté ;
- D'une riposte immédiate et pertinente.

Option C : Séquence défensive

Décrivez et analysez une séquence défensive face à un adversaire pressant qui avance et enchaîne en volume.

Pour l'option choisie, vous devez :

- Décrire précisément la situation ;
- Identifier les intentions tactiques ;
- Détailler les actions motrices du boxeur ;
- Préciser les distances, timings, placements et déplacements ;
- Expliquer l'intérêt de cette séquence ;
- Proposer au moins une variante possible.

CYCLISME – G. Souyris

1/A partir du cycle que vous avez construit et animé lors du semestre, et en fonction des retours et bilans, vous devez concevoir la suite : un cycle de 6 séances dont 2 séances détaillées avec justifications de vos choix.

2/ Quel est l'unité pour mesurer la force musculaire ?

3/ Donnez des exemples pour optimiser l'aérodynamisme d'un coureur de haut niveau (N1 minimum).

DANSE – E. Mingam

1/ Qui est Martha GRAHAM ? /2 pts

2/ Expliquez précisément les principes de sa technique ? /3 pts

3/ Quelle(s) influence(s) a-t-elle eu et quel héritage a-t-elle laissé ? /3 pts

4/ Quels thèmes principaux abordait-elle dans ses œuvres ? Illustrer avec des œuvres précises. /3 pts

5/ Expliquez en quoi la danse est une activité physique, technique et artistique. /4 pts

6/ En quoi l'étude historique est importante et nécessaire, pour éclairer et mieux comprendre le monde culturel contemporain ? /2 pts

7/ Dans une salle de spectacle /3 pts

. Comment se nomme les différentes tentures ?

. Comment appelle-t-on les côtés, le devant et l'arrière de la scène ?



- . Quelles sont les différents types de régie ?
- . Qu'est-ce qu'une fiche technique ou plan de feu ?
- . Qu'est-ce qu'un gril ?

ESCALADE – F.Weckerlé

Vous êtes préparateur physique en charge d'un grimpeur de 22 ans, évoluant à un niveau régional. Il entre en période de pré-saison avec pour objectifs principaux :

- le développement de la résistance spécifique en escalade,
- la prévention des blessures.

À partir de ce profil, vous répondrez aux questions suivantes en mobilisant vos connaissances en physiologie de l'effort, biomécanique et méthodologie de l'entraînement :

1. Analyse des exigences : Identifiez et justifiez les qualités physiques prioritaires à développer chez ce grimpeur en période de pré-saison. (6 points)
(Vous appuierez votre réponse sur les contraintes spécifiques de l'activité escalade.)
2. Développement de la résistance spécifique. Proposez trois types d'exercices visant à améliorer la résistance en escalade. (8 points)
Pour chacun, précisez :
 - les modalités de réalisation (intensité, durée, récupération),
 - les objectifs physiologiques visés.
3. Prévention des blessures. Proposez trois exercices ou stratégies de prévention adaptés au grimpeur. Justifiez leur intérêt en escalade. (6 points)

FOOT – F.Taiana

1. Quelles sont les prises d'informations les plus importantes en football ? (2 pts)
Comment le joueur de football effectue-t-il l'appréciation des trajectoires ? (3 pts)
1. En quoi consiste le programme « Eye Motion » d'amélioration de la prise d'informations ? (2 pts)
1. Que doit regarder un gardien de but pour détecter le coté où va tirer un attaquant adverse ? (3 pts)
1. Quelle progression Gilles Salou propose-t-il pour améliorer la prise d'info de nos joueurs ? Présentez 5 procédés (10 points)

FORME– M. Mathiasin

A/ CONNAISSANCES THEORIQUES. Répondez de manière structurée et argumentée

1. Adaptations à l'entraînement : Expliquez les principales adaptations neuromusculaires et hypertrophiques liées au renforcement musculaire.
2. Filières énergétiques : Présentez les trois grandes filières énergétiques et précisez leur rôle dans une séance de musculation.
3. Variables de l'entraînement. Définissez et illustrez :
 - . Intensité
 - . Volume

B/ ANALYSE DE PROGRAMME. On vous propose un extrait de programme pour un sportif :

Semaine type (3 séances)

- . Séance 1 : Force (5 x 5 à 85% 1RM, récup 3 min)
- . Séance 2 : Hypertrophie (4 x 10 à 70%, récup 1 min)
- . Séance 3 : Circuit training (10 exercices, 30s/30s, 3 tours)

Questions :

1. Identifiez les qualités physiques développées dans chaque séance. Analysez la cohérence globale du programme (répartition, récupération, complémentarité)
2. Quels risques ou limites voyez-vous pour un pratiquant intermédiaire ?
3. Proposez deux améliorations justifiées

C/ ÉTUDE DE CAS. Vous êtes préparateur physique pour un joueur de sport collectif.

Profil :

- . 22 ans
- . Niveau régional
- . Objectif : améliorer explosivité et prévention des blessures
- . Période : pré-saison

Questions :



1. Quelles qualités physiques prioritaires développer ? Justifiez
2. Proposez 3 types d'exercices adaptés à l'explosivité
3. Proposez 3 exercices de prévention des blessures
4. Expliquez l'intérêt du travail excentrique dans ce contexte

D/ ANALYSE DE DISCIPLINE SPORTIVE

À partir du tableau ci-dessous et du sport collectif que vous avez sélectionné en Partie 3, vous devez construire une analyse complète et structurée des exigences biologiques de la discipline :

- . Plan biomécanique (qualités neuro-musculaire et morphologiques)
- . Plan Bioénergétique
- . Plan Bio-informationnel

LUTTE– P. Benas

Après une analyse globale de l'activité du combattant au regard des facteurs de la performance, vous centrerez votre analyse sur un facteur de votre choix que vous préciserez selon le public concerné. Vous proposerez une planification (dans laquelle vous intégrerez nécessairement la notion de techico-tacique pour un public de 13 à 15 ans (illustrations concrètes)).

NATATION – D. Mager

Le sujet de notre étude est Inès une nageuse née en 2012 et de catégorie U14
Vous disposez pour étayer votre réponse des documents suivants :

- Extrait de la fiche de performances réalisées par Inès en bassin de 50m
- Des temps de qualifications au challenge national (22-14 mai 2016)
- Des temps de qualification à l'open d'été (17 au 22 juillet 2026)

L'objectif de l'année est sur 100-200 dos à l'open d'été.

Elle fera également le challenge national sur les mêmes courses.

Construisez l'entraînement à mettre en place entre le 4 mai et le 19 juillet.

Annoncez :

- L'objectif chronométrique
- Les cycles de travail mis en place
- Les séries (exercices clefs) à réaliser

Vous êtes encore l'entraîneur d'Inès en septembre 2026.

Au regard de son tableau de perf extranat, quels vont être vos axes de travail du 1er sept au 20 déc 2026 ?

Annoncez :

- des objectifs chronométriques
- des exercices à réaliser à l'entraînement pour les atteindre

Ne donnez pas de programmation -planification des cycles