

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

Date : novembre 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. Nicolas

Après avoir expliqué les fonctions et les principes d'une routine, donnez un exemple précis dans votre discipline sportive.

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

Date : novembre 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. Nicolas

Après avoir expliqué les fonctions et les principes d'une routine, donnez un exemple précis dans votre discipline sportive.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

SESSION 1 – SEMESTRE 2

2B1B - Nutrition, dopage

2B1C - Suivi médical, traumatologie

Date : mai 2026

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 :

1. Quels sont les principes d'une alimentation équilibrée ? Vous préciserez notamment les aliments à privilégier, et ceux à limiter. 6 pts
2. Quel est l'intérêt de mélanger plusieurs types de glucides simples dans la boisson de l'effort ? 2 pts
3. Faut-il inclure des protéines dans l'alimentation à l'effort physique ? 2 pts

Dopage :

1. Quels sont les effets recherchés et les dangers de l'hormone de croissance (somatotropine) ? 2 pts
2. Quels sont les effets recherchés et les dangers des amphétamines ? 2 pts
3. Quels sont les effets recherchés et les dangers des glucocorticoïdes ? 2 pts
4. Quels sont les effets recherchés et les dangers des bêtabloquants ? 2 pts
5. Quels sont les effets recherchés et les dangers de l'EPO ? 2 pts

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

Après avoir rappelé les trois fonctions essentielles assurées par une articulation (5 points), vous proposerez, en les justifiant, une séquence de tests fonctionnels permettant d'objectiver les qualités fonctionnelles du genou et de l'épaule (15 points). L'objectif est de vérifier que votre sportif présente les prérequis articulaires nécessaires à la pratique sportive, dans une logique de réduction du risque de blessure.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, appuyer votre présentation sur une discipline sportive ou une gestuelle spécifique de votre choix.

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

Date : mai 2026

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

Répondez de manière claire, structurée et synthétique.

Justifiez vos réponses avec les concepts du cours.

L'épreuve comporte 3 parties :

Partie 1 : QCM de connaissances (8 points)

Partie 2 : Question de synthèse (6 points)

Partie 3 : Étude de cas (6 points)

Partie 1 : QCM de connaissances (8 points)

Reportez les réponses sur votre copie (1 point par question – correction rapide)

1 - Selon Drucker, le management consiste à :

- a) Contrôler les individus
- b) Atteindre des objectifs avec et par les autres
- c) Maximiser le profit uniquement
- d) Organiser les tâches sans interaction

2 - Selon Mintzberg, les rôles du manager sont :

- a) Techniques, humains, conceptuels
- b) Relationnels, informationnels, décisionnels
- c) Stratégiques, opérationnels, tactiques
- d) Individuels, collectifs, organisationnels

3 - Les compétences d'un manager selon Katz sont :

- a) Stratégiques, financières, marketing
- b) Techniques, humaines, conceptuelles
- c) Leadership, autorité, contrôle
- d) Communication, négociation, sanction

4 - Le leadership se distingue du management car il :

- a) Gère la complexité
- b) Gère le changement
- c) Supprime la hiérarchie
- d) Remplace le management

5 - Le style directif est adapté lorsque :

- a) L'équipe est autonome
- b) L'équipe est peu expérimentée
- c) L'environnement est stable
- d) L'équipe est très compétente

6 - Le style participatif se caractérise par :

- a) Une prise de décision centralisée
- b) Une forte implication de l'équipe
- c) Une délégation totale
- d) Une absence de cadre



7 - Dans le management sportif, le manager doit gérer :

- a) Uniquement la performance
- b) Performance et relations humaines
- c) Seulement les résultats financiers
- d) L'image uniquement

8 - Un leader efficace :

- a) Donne une vision
- b) Contrôle chaque action
- c) Crée de l'engagement
- d) Évite le changement

Partie 2 : Question de synthèse (6 points)

Réponse structurée – 10 à 15 lignes max.

Question : Expliquez en quoi les rôles du manager (Mintzberg) et les compétences (Katz) sont complémentaires dans l'exercice du management sportif.

Attendus :

- Présentation rapide des rôles (relationnel, informationnel, décisionnel)
- Présentation des 3 compétences clés (techniques, humaines, conceptuelles)
- Mise en lien concrète (ex : décider = compétence conceptuelle + rôle décisionnel)
- Application au sport (pression, collectif, performance)

Partie 3 : Étude de cas (6 points)

Analysez la situation et proposez des solutions adaptées.

Contexte : Vous êtes manager d'une équipe sportive semi-professionnelle. Depuis plusieurs semaines :

- Les résultats sont en baisse
- L'équipe est jeune et manque d'expérience
- Des tensions apparaissent entre certains joueurs
- Le groupe semble perdre en motivation

Questions :

1. Choix managérial (3 points)

Identifiez 3 rôles prioritaires du manager (Mintzberg) dans cette situation. Justifiez chaque choix en 1 phrase claire et concrète.

2. Style de management (3 points)

Quel style de management (Hersey & Blanchard) adopteriez-vous ?

Répondez en 5 à 8 lignes :

- Identifier le style (directif / persuasif / participatif / délégitif)
- Justifier en fonction de la maturité de l'équipe
- Donner 1 action concrète