

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 - SEMESTRE 3
3B1A - Méthodologie de l'entraînement

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 R Lepers (1h30)

L'HYROX est une compétition combinant **course à pied et exercices fonctionnels**. Le format est standardisé, chaque événement suit les mêmes épreuves et distances, permettant une comparaison des performances entre différentes compétitions.

Un HYROX consiste en **8 x 1 km de course à pied**, entrecoupés de **8 exercices fonctionnels**. Les meilleurs athlètes mondiaux terminent les épreuves en moins d'une heure.

Le détenteur de la meilleure performance mondiale actuelle dans la catégorie HYROX Pro est Alexander Roncevic avec un temps total de 53 min 15 s (Course à pied : 30 min 00 s ; Exercices fonctionnels : 23 min 15 s). Ses caractéristiques physiologiques sont les suivantes :

- Taille : 1,85 m ; Masse : 83 Kg
- VO_{2max} : 65 mL O_2 .Kg⁻¹.min⁻¹
- Vitesse Maximale Aérobie (VMA) : 18,5 km.h⁻¹

On considèrera que la relation VO_2 -Vitesse est linéaire.

A/1/ Calculer :

- Sa vitesse moyenne en course à pied (km/h) et son temps moyen (min:s) au 1 km.
- Son pourcentage moyen de VMA soutenu pendant la partie course à pied.
- Son coût énergétique (CE, en mL O_2 .Kg⁻¹.km⁻¹) moyen sur la partie course à pied.
- Sa dépense énergétique totale sur la partie course à pied en Kcal.

2/ On considère que sa dépense énergétique sur les stations d'exercices est égale à 1000 Kcal/h.

- Calculer sa dépense énergétique sur l'ensemble des exercices fonctionnels.
- Calculer sa dépense énergétique totale au cours de l'épreuve.

3/ Si on considère que les quantités de substrats énergétiques utilisées au cours de l'épreuve sont respectivement 70% glucidiques et 30% lipidiques, calculer la quantité en grammes de glucides et lipides utilisés.**B/ En cours d'un entraînement, l'athlète voudrait dépenser autant de calories totales que lors de son épreuve HYROX.**

- Quelle distance doit-il courir si l'entraînement n'est constitué que d'une séance à pied ?
- S'il fait une séance sur ergocycle (Wattbike), à quelle puissance devrait-il pédaler pendant une durée similaire à son épreuve (53:15), s'il veut avoir la même dépense énergétique que lors de l'HYROX ?

On considèrera que son rendement de pédalage est égal à 22%.

C/ On fait l'hypothèse que cet athlète pourrait, à l'avenir, atteindre 67 mL O_2 .Kg⁻¹.min⁻¹ de VO_{2max} , maintenir 88% de sa VO_{2max} pendant la partie course à pied et améliorer de 3% son coût énergétique. Quel serait alors son temps prévisible sur la partie course à pied ?**D/ Que sait-on actuellement de la différence de performances entre les hommes et les femmes dans le sport d'endurance en général ?**

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 - SEMESTRE 3
3B2A - Evaluation, instrumentation, contrôle et suivi des facteurs de la performance

Date : janvier 2026

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 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. Décrivez les différents outils technologiques pour évaluer la force.
3. Décrivez et expliquez les tests pour évaluer la vitesse. Décrivez les différents outils technologiques pour évaluer la vitesse.

Sujet F. Fouque - 1h30 :

Après avoir défini et rappelé très précisément ce qu'est le paradigme de l'occlusion temporelle, vous proposerez un entraînement perceptif basé sur cette méthode, en indiquant très explicitement l'objectif visé (que souhaitez-vous améliorer ?), le/les indicateurs (en termes de performance) permettant de voir si cet objectif est atteint et toutes les caractéristiques/détails de la mise en œuvre de cet entraînement et des athlètes auxquels il s'adresse. L'aps de support que vous choisirez doit être différente de celles qui ont été traitées lors des TP.

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL

SESSION 1 - SEMESTRE 3

3B4A - Les aspects psychologiques, humains et stratégiques de la performance et de l'entraînement sportif

Date : janvier 2026

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 3 SUJETS SUR 3 COPIES DIFFÉRENTES

Sujet L Crognier

"L'analyse des entretiens d'auto-confrontation permet de reconstruire la dynamique de l'activité vécue par les athlètes, et aide à l'identification de processus non observables, et non verbalisables spontanément par les athlètes lors des *débriefing* classiques".

Commentez et illustrez dans les activités sportives vues en cours.

Sujet M Nicolas

A partir des connaissances abordées en cours et plus spécifiquement du modèle COMPASS, quelles sont les compétences psychologiques que l'entraîneur peut mobiliser pour réguler les conflits au sein de son équipe.

Illustrez et commentez en donnant un exemple dans votre discipline sportive.

Sujet M Campo

Qu'est-ce que l'approche systémique de la performance sportive ? Vous baserez vos réponses sur les connaissances théoriques vues en cours et argumenterez en quoi cette approche permet d'optimiser la performance sportive. Vous prendrez un exemple dans votre discipline d'encadrement.

DEVOIR SUR TABLE

Module GRH – Pilotage du projet sportif au service de la performance

Consignes générales

- Durée : 1h30 | Barème total : 20 points
- Répondez directement sur ce support. Soignez l'expression et la lisibilité.
- Pour la Partie 1 (schéma), utilisez le cadre prévu et légendez clairement votre production.

PARTIE 1 — Cartographie de l'écosystème d'un club sportif

7 points

Représentez, sous la forme d'un schéma organisé, l'écosystème institutionnel, financier et humain dans lequel évolue un club sportif associatif. Votre schéma doit faire apparaître :

- Les acteurs internes au club (gouvernance, salariés, bénévoles, licenciés)
- Les acteurs institutionnels et leurs niveaux (national, territorial, local)
- Les sources de financement (public et privé)
- Les interconnexions entre les acteurs (flèches légendées)

Critères d'évaluation : complétude des acteurs (2 pts) · pertinence des interconnexions (2 pts) · lisibilité et organisation du schéma (2 pts)

[Zone de réalisation du schéma]

PARTIE 2 — Questionnaire à choix multiples (QCM)**6 points***Une seule bonne réponse par question. Cochez la case correspondante.***Q1.** Le COSMOS (Conseil Social du Mouvement Sportif) est principalement chargé de :☐ **A.** Former les entraîneurs de haut niveau☐ **B.** Négocier la Convention Collective Nationale du Sport (CCNS)☐ **C.** Gérer les subventions de l'Agence Nationale du Sport☐ **D.** Organiser les compétitions fédérales**Q2.** Quelle instance dirigeante d'une association est responsable de la nomination et révocation des dirigeants ?☐ **A.** Le Bureau☐ **B.** Le Conseil d'administration☐ **C.** L'Assemblée générale☐ **D.** Le Président seul**Q3.** Laquelle de ces structures est chargée, au niveau territorial, de décliner la politique de l'Agence Nationale du Sport (ANS) et de répartir les subventions de l'État aux clubs ?☐ **A.** Le CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français)☐ **B.** La DRAJES (Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports)☐ **C.** L'AFDAS☐ **D.** La Haute Autorité pour la Transparence de la Vie Publique**Q4.** La CCNS (Convention Collective Nationale du Sport) est entrée en vigueur le :☐ **A.** 1er janvier 2001☐ **B.** 7 juillet 2005☐ **C.** 21 novembre 2006☐ **D.** 1er mars 2010**Q5.** L'AFDAS est défini comme :☐ **A.** Une fédération sportive délégataire☐ **B.** Un opérateur de compétences (OPCO) agréé par l'État☐ **C.** Un dispositif de financement régional des clubs☐ **D.** Une caisse de retraite complémentaire du sport**Q6.** Dans la structure fédérale du sport français, quel organisme reçoit une délégation ministérielle de l'État pour organiser les compétitions ?☐ **A.** Le CNOSF☐ **B.** L'Agence Nationale du Sport☐ **C.** La fédération sportive délégataire☐ **D.** Le SDJES

Note obtenue : / 6 pts

PARTIE 3 — Rédaction d'une note à destination du Comité Directeur**7 points****Sujet :** Justification du recrutement d'un profil technique

Vous occupez la fonction de Directeur Technique au sein d'un club sportif. Pour répondre aux objectifs de performance de la structure, vous devez convaincre vos dirigeants de recruter un nouveau profil technique (ex : entraîneur expert, préparateur physique).

Le Président vous demande de rédiger une note argumentée à l'attention du Comité Directeur afin de présenter et justifier ce choix.

Note : Il vous appartient de définir le contexte de votre structure (discipline, effectifs, niveau de pratique) afin d'appuyer la cohérence de votre diagnostic.

Format : Le corps de votre note (hors en-tête et tableau OKR) devra comporter entre **20 et 30 lignes** environ.

Votre note devra obligatoirement comporter les éléments suivants :

- Un en-tête formel (destinataire, expéditeur, objet, date)
- Un contexte et une justification du besoin en lien avec le projet associatif ou sportif. Présentez la situation du club et démontrez en quoi ce recrutement technique est le levier manquant pour atteindre vos objectifs de performance.
- Les éléments RH ou juridiques mobilisés (CCNS, droit du travail, budget...) Précisez le type de contrat et la gestion du temps de travail (ex : CDI avec modulation). Identifiez un levier de financement ou d'aide (ex : subvention ANS, OPCO/AFDAS).
- Une proposition d'OKR opérationnel (1 Objectif + au moins 1 Résultat clé chiffré + 1 indicateur de suivi)
- Une conclusion qui donne le cap et incarne votre posture de manager

Critères d'évaluation : structure et forme de la note (1 pt) · pertinence du contexte / argumentation (2 pts) · maîtrise des outils GRH/juridiques (2 pts) · qualité de l'OKR proposé (1 pt) · posture et conviction managériale (1 pt)

À	
De la part de	
Objet	
Date	

Mon OKR		
Objectif (O)	Résultat Clé (KR)	Indicateur (KPI)

CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL
SESSION 1 - SEMESTRE 4
4B4B - Droit et fiscalité des organisations sportives

Date : mai 2026

Promotion : **M2 EOPS**

Durée : 1h30

**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**1. Etude de cas fiscalité de l'entraîneur sportif**

Je suis célibataire, mon activité principale est entraîneur salarié dans un club sportif, mon salaire net en 2025 sur cette activité est de 30000€. Je fais par ailleurs du coaching sportif à domicile pour cette activité j'ai choisi le régime d' « auto-entrepreneur ». En 2025, j'ai facturé pour 12 000 € de prestations de service et mes frais pour mener à bien cette activité se sont élevés à 3500€. En 2023 et en 2024 mon revenu imposable était de 32 000 €.

- 1- Quels impôts sur le revenu vais-je devoir payer au titre des revenus de 2025 ?
 - 2- Sachant que cette activité de coaching est secondaire, quelle est la part d'impôt **pour cette** activité de coaching ?
 - 3- Si je n'avais pas travaillé en 2023 et 2024 mon imposition pour cette activité de coaching aurait-elle été la même ? A calculer.
 - 4- Si je n'avais que cette activité de coaching en 2025 sans travail en 2023 et 2024, quel serait le calcul de l'impôt pour mes revenus de coaching de 2025 ? A calculer.
- N'oubliez pas de donner les principes qui vous ont permis de construire la réponse.

Éléments de calcul :

Tableau - Barème progressif applicable aux revenus de 2025	
Tranches de revenus	Taux d'imposition de la tranche de revenu
Jusqu'à 11 600 €	0 %
De 11 601 € à 29 579 €	11 %
De 29 580 € à 84 577 €	30 %
De 84 578 € à 181 917 €	41 %
Plus de 181 917 €	45 %

Abattement pour frais professionnel sur salaires : 10%

Abattement pour frais professionnel sur régime fiscal de l'auto-entreprise : 34%

Décote :

- Condition : si montant brut de l'IR < 1983 € (célibataire)
- Calcul de la décote pour célibataire : 897-45,25 % de l'impôt calculé

Versement libératoire :

- Condition : revenus max en 2023 pour l'application du prélèvement libératoire en 2025 pour une personne seule : 28 797 €
- Calcul : 2,2% des recettes Ht



2 . Étude de cas contentieux sportif :

Mme Lopez est une joueuse de tennis licenciée auprès de la Fédération Française de Tennis. Classée parmi les meilleures joueuses régionales, elle participe régulièrement à des compétitions officielles.

Lors d'un tournoi, elle a un échange verbal tendu avec un arbitre à la suite d'une décision contestée. Elle conteste vivement un point, élève la voix et quitte momentanément le terrain sans autorisation.

À la suite de ces faits, la commission de discipline d'appel de la fédération prononce une **suspension de 9 mois de toute compétition officielle**.

Mme Lopez conteste cette sanction :

- Elle reconnaît un comportement inapproprié mais estime qu'il n'était ni violent ni insultant ;
- Elle souligne qu'elle n'a aucun antécédent disciplinaire ;
- Elle considère la sanction disproportionnée, car elle compromet sa progression sportive.
- Elle vous interroge donc sur la légalité de la sanction et surtout sur ce qu'elle peut tenter comme actions et procédures. Elle souhaite d'une part contester la sanction et d'autre part obtenir des dommages et intérêts quant aux préjudices subis.

Quels informations et conseils allez-vous lui donner ? (étapes obligatoires, juridictions, délais, représentation par ministère d'avocat, ...). Quel est votre avis sur ses chances d'aboutir ?