

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : Licence 3^{ème} année
Enseignant responsable : Bourbousson Jérôme

Durée de l'épreuve : 1H30
Documents autorisés : *aucun*

UE T6611 : Connaissances scientifiques et Entraînement (2)

**EC T66112 : Dimensions collectives de la performance et
de l'entraînement sportif**

Question 1 (10 points)

Que permet la « SNA » dans l'analyse de la dimension collective du jeu ?

Vous y répondez en présentant

- (a) des indicateurs relevant de différents niveaux d'analyse, et
- (b) au moins deux études ayant mobilisé cette approche.

Question 2 (5 points)

Comment peut-on dire quelque chose de la dimension collective du jeu à partir des « données de position » des joueurs ?

Question 3 (5 points)

Que savez-vous de l'étude du « Leadership partagé » en sport ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015
1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : Licence 3^{ème} année, spécialité
Entraînement sportif
Enseignant responsable : *François Mandin*

Durée de l'épreuve : *1h30*
Documents autorisés : *tous documents*

UE T6611 Connaissances scientifiques et Entraînement (2)
EC T66113 Droit du sport de haut niveau

Répondez aux deux questions :

Question 1 (10 points) -

Un club a conclu avec un entraîneur une convention dénommée « Convention de partenariat ». Selon cette convention, l'entraîneur doit réaliser les entraînements des athlètes. Cette convention indique également :

- que " les prestations de service en tant que entraîneur sont facturées au tarif de 45 € HT de l'heure ",
- que l'entraîneur « participe obligatoirement à toutes les compétitions officielles. Il est autorisé à accompagner sur les tournois et compétitions de haut niveau, les joueurs classés et ceci après accord de la commission sportive. Cette autorisation est subordonnée à la participation impérative de l'accompagnant et l'accompagné au match de championnats pour le compte de l'Association ».

Suite à un désaccord avec l'entraîneur, le club rompt la convention. L'entraîneur demande des dommages et intérêts pour licenciement abusif. Que répondez-vous ?

Question 2 (10 points) -

Norbert a été engagé par un club en qualité d'entraîneur principal de l'équipe première pour quatre ans. Le contrat comporte une clause prévoyant que si le club n'est pas qualifié chaque saison pour une compétition internationale, Norbert perdra la qualité d'entraîneur principal. A l'issue de la troisième saison, le club ne parvient pas à se qualifier. Le club envisage d'appliquer cette clause mais, avant même qu'il ait agit, l'entraîneur rompt le contrat de travail et demande au club des dommages et intérêts correspondant à sa dernière année de contrat. L'entraîneur indique dans son courrier :

a/ qu'il n'a jamais été en mesure de travailler sereinement. Les recrutements promis pour renforcer l'équipe n'ont pas été réalisés.

b/ que le club, par presse interposée, a constamment dénigré son travail. Cela a eu pour conséquence de le décrédibiliser vis-à-vis des joueurs.

Aussi pour l'entraîneur, le club est responsable de la rupture. Le club ne comprend pas. L'entraîneur a rompu le contrat à durée déterminée. Il s'agit d'une démission et l'entraîneur ne peut rien demander.

Le club souhaite savoir s'il s'agit d'une démission. Que lui répondez-vous ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : Licence 3 Entraînement Sportif
Enseignant responsable : Marc Jubeau

Durée de l'épreuve : 1 h 30
Documents autorisés : calculatrice non programmable

UE T6611: Connaissances scientifiques et Entraînement
EC T66111- : Optimisation de la performance et physiologie

Tous les sujets seront traités. Le sujet de Gilles Lambert sera traité sur une copie séparée.
La clarté et la concision de vos réponses seront des critères majeurs d'évaluation

Sujet de Gilles Lambert (8 points)

CAS PRATIQUE (4 points)

Mlle F. (18 ans) en classe de terminale « sport-études » mesure 1m73 et pèse 45kg. Elle pratique plusieurs sports de façon intensive quotidiennement et a perdu plusieurs kilos depuis un an. Depuis quelques semaines elle se dit très fatiguée malgré de longues périodes de repos et de sommeil. Ses règles qui étaient régulières ont cessé depuis 3 mois.

- 1 - Quel est l'indice de masse corporelle (IMC) de Mlle F. Expliquez. Est-ce normal ?
- 2 - Comment pourriez-vous estimer son pourcentage de masse grasse et de masse maigre ?
- 3 - Proposez des solutions nutritionnelles simples ainsi que l'adaptation de sa pratique sportive qui l'aideront à retrouver la forme.
- 4 - Proposez lui un menu quotidien adéquat (petit déjeuner, déjeuner, collation, dîner)

QUESTIONS DE COURS (4 points)

- 1 - Quelles sont les sources principales d'apport en eau / et de pertes d'eau pour l'organisme ?
- 2 - Définissez la notion de nutriment essentiel. Donnez deux exemples concrets.
- 3 - Définissez la notion de sucre lent, de sucre rapide et d'index glycémique.

Sujet d'Antoine Nordez (5 points)

1 - Les étirements permettent-ils de réduire le risque de blessures ?

2 - Les étirements permettent-ils de réduire les courbatures ?

Sujet d'Arnaud Guével (7 points)

- 1) Définissez la notion de dommages musculaires discrets.
- 2) Quels sont les phénomènes à l'origine de ces dommages musculaires ?
- 3) Vous devez conseiller un athlète de Trail dans sa préparation, quelles sont les consignes que vous lui adressez afin de limiter au maximum la survenue des dommages musculaires.
- 4) Vous disposez de la possibilité de réaliser un prélèvement sanguin chez cet athlète avant l'épreuve de Trail et de prélèvements après, quel marqueur sérique vous souhaitez faire doser et pourquoi ?
- 5) Vous mettez en place deux tests fonctionnels afin d'évaluer la survenue des dommages après l'épreuve de Trail, décrivez les après avoir clairement exposé leur(s) objectif(s).

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015

1^{ère} session, 2nd semestre

Année d'études : *L3 ES*
Enseignant responsable : MORIN Stéphane

Durée de l'épreuve : 1h30
Documents autorisés : *aucun*

UE T6612C- : Connaissances du domaine de l'entraînement (2)
EC T6612C1 : Méthodologie de l'entraînement sportif

Sujet :

- 1 - (5 points) - Définissez ET illustrez par un exemple concret les principes fondamentaux de l'entraînement suivants :
 - charge/décharge
 - surcharge progressive
 - régularité d'application
 - spécificité
 - réversibilité
- 2 - (2 points) - Citez les quatre formules de calcul de la méthode de Foster (1998)
- 3 - (2 points) - Citez ET illustrez l'intérêt majeur et la limite majeure de la méthode de Foster
- 4 - (5 points) - Dans le cas d'une périodisation simple, définissez ET illustrez les grandes lignes de votre stratégie d'organisation annuelle de la charge d'entraînement, de l'intensité et du volume. Précisez votre méthode de délimitation des zones de sous-entraînement et de surentraînement.
- 5 - (5 points) - Dans le cas d'une périodisation multiple, définissez ET illustrez les grandes lignes de votre stratégie d'organisation annuelle de la charge d'entraînement, de l'intensité et du volume. Précisez votre méthode de délimitation des zones de sous-entraînement et de surentraînement.
- 6 – (1 point) – Quelle analyse faites-vous d'un club qui a beaucoup de blessés ?

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015
1ère session, Semestre 2

Année d'études : L3 ES
Enseignants responsables: Jérôme Bourbousson-
Ronan Martin

Durée de l'épreuve : 1h30
Documents autorisés : aucun

UE T6612C Connaissances du domaine de l'entraînement (2)
EC T6612C2 Méthodes d'analyse de la performance sportive

Question 1 (2 points) : Décrivez les 2 formes de surentraînement et dites en quoi elles sont différentes de la fatigue.

Question 2 (3 points) : Nommez 6 tests permettant de diagnostiquer le surentraînement.

Question 3 (3 points) : Citez 6 « outils » de prévention du surentraînement

Question 4 (2 points) : En 1996, la fédération française de triathlon a mis en place une stratégie de détection à travers la batterie de tests « Tri-Eval ». Dites quels sont les tests physiologiques utilisés dans chacune des 3 disciplines.

Question 5 (10 points) : À partir de l'analyse de la figure 1, ci-dessous, montrez son apport à la compréhension de la performance du triathlon moderne. Dites en quoi elle remet en cause la batterie « Tri-Eval ». Vous êtes fraîchement nommé directeur technique national de la fédération française de triathlon. Votre première mission est de mettre à jour les tests qui concernent la partie cycliste de la batterie « Tri-Eval ». Détaillez et argumentez votre choix en vous appuyant sur vos connaissances en biologie de l'activité physique.

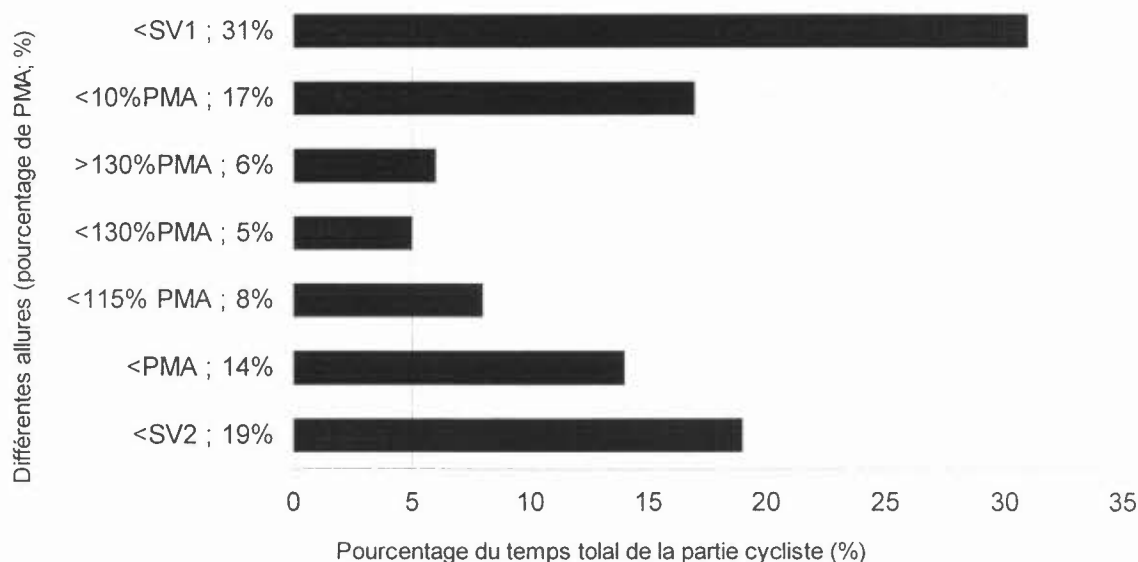


Figure 1 : Temps passé aux différentes allures lors de la partie cycliste d'un triathlon international (Bernard et al., 2009)

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *licence 3^{ème} année DA*
Enseignant responsable : *Sylvain DOREL*

Durée de l'épreuve : *2h00*
Documents autorisés : *aucun*

UE T6610C Pratique des APS et entraînements (2)
EC T6610C3 – FOOTBALL DA

Sujet :
APS DA L3 ES OPTION FOOTBALL .

A partir de l'intervention d'Aurélié YAYAHOU

Question 1 : 8 Points

Donnez les différentes modes de commandement du groupe au football et ses évolutions.
Quelles conclusions sont livrées ?
Quels enseignement avez-vous retirez de la gestion du groupe, qui peuvent vous guider dans votre pratique ?

A partir des interventions de Gilles ALBERT et Nicolas DELEPINE

Question 3 : 12 Points

Comparez et Discutez les 2 modes de programmations des Entraînements.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *L3 ES*
Enseignant responsable : *Marie Gomez*

Durée de l'épreuve : *1 heure*
Documents autorisés : *aucun*

UE T6610C *Pratique es APS et entrainement*
EC T66103 *Entrainement et potentiel psychologique.*

Sujet :

« « Derrière les plus belles histoires du sport se cache le plus souvent celle d'un couple : d'une part un athlète ou une équipe et, de l'autre, l'entraîneur. Dans l'ombre du champion se tient toujours ce personnage énigmatique qui exerce ce métier aussi obscur que difficile. » Marc Lévêque.

Question 1 : 6 points

- ▶ Citez et définissez les 2 types de connaissances nécessaires à la profession d'entraîneur ?

Question 2 : 6 points

- ▶ Quelles sont les fonctions psychologiques assurées par l'entraîneur auprès de ses athlètes?

Question 3 : 8 points

- ▶ Précisez et définissez les étapes de la construction de la relation entraîneur-entraîné.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014/2015

1^{ère} session, 2^{ème} semestre

Année d'études : *LICENCE 3*
Enseignant responsable : *HAREL Yann*

Durée de l'épreuve : *1heure*
Documents autorisés : *aucun*

UE T6610C Pratique des APS et Entraînement
EC T6610C2 Entraînement et Potentiel Energétique et Musculaire

Sujet :

« Un pratiquant de cross fit souhaite gagner en puissance et s'adresse à vous pour que vous l'entraîniez afin d'atteindre cet objectif. »

Après avoir défini le profil de ce pratiquant, précisez vos modalités d'interventions par rapport à ses contraintes, votre planification, vous définirez une séance type en précisant bien les exercices.

Justifier votre séance par rapport à la précédente et la suivante.

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2014-2015

1^{ère} session, 2e semestre

Année d'études : L3 ES
Enseignant responsable : Sarah ROSENFELD

Durée de l'épreuve : 1h30
Documents autorisés : aucun

UE T664CES Outils et méthodes
EC T664ES2 Anglais

Sujet :

WRITE A COVER LETTER

Read the job announcement for a position at the YMCA (a national network of public sports and recreational centres).

Write a 1-page cover letter (about 200 words) to apply for the job as PERSONAL TRAINER at the YMCA in Harlem, a neighbourhood in New York City.

You may consult the document "Writing a cover letter (model)" below.

Make sure you re-read your letter carefully to check spelling, grammar and 'franglais'.

Evaluation criteria:

- Content / ideas
- Format / standard polite expressions
- Rich vocabulary
- Spelling and grammar

PERSONAL TRAINER

The Harlem YMCA is seeking qualified Personal Trainers. The Personal Trainer will conduct safe, dynamic, fulfilling and effective personal training for members seeking to enhance their conditioning and performance. The incumbent must be available to work shifts as a floor trainer to conduct Personal Y Fitness appointments and monitor the floor.

Responsibilities:

Conduct safe, effective and fulfilling personal training sessions for members based on their goals and capabilities, and other relevant information.

Meet/exceed personal client caseload goals.

Maintain current certifications and knowledge of anatomy, physiology, kinesiology and biomechanics and their relationship to the development of strength, cardiovascular and flexibility programs.

Provide a high degree of service through a professional relationship with members in regards to their needs, concerns, and questions about the YMCA, its programs and its mission.

Meet with client for initial interview and administer required paperwork prior to commencement of fitness assessment.

Notify supervisor of any equipment out of service or in need of repair.

Adhere to the YMCA of Greater New York's Healthy Lifestyles Standards and Guidelines, Personal Training and Fitness Assessment Best Practices.

Maintain familiarity with current fitness trends, protocol, methods and programming.

Demonstrate ability to relate to and work with people of diverse backgrounds.

Have a thorough knowledge of branch emergency procedures and take appropriate action for emergency situations.

Attend training opportunities necessary for the position.

Qualifications:

High School diploma or equivalent.

Current Y-USA/NCCA accredited Personal Training certification.

Current CPR/AED/First Aid certifications.

Exceptional customer service skills.

We offer an exciting and innovative work environment with an organizational culture committed to serving all members of our community. If you would like to be a member of our dynamic team, please forward your cover letter and resume with subject line "Personal Trainer" via e-mail to wkanas@ymcanyc.org or to:

Harlem YMCA

Attn.: Bill Kanas

180 West 135th Street

New York, NY 10030

Writing a cover letter (model)

Your address
Country
Your tel number (+ 33)
Email address

Month Day, Year

Name of contact person

Job title

Company name

Company address

Country

Dear Mr./Mrs./Ms. Family name ,

FIRST PARAGRAPH Unsurprisingly, this is your brief introduction. Start off with who you are, when you expect to graduate, details of your degree, university and result/expected result. State the title of the position you are applying for and, if you are replying to a job ad, tell them where you saw the ad.

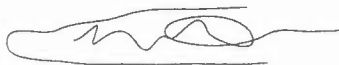
SECOND PARAGRAPH Explain a bit about why you are applying to their organization/company, and for that particular position. Attempt to show that you know a bit about your prospective employer and about the industry in general. What work does the company do? What are its strengths? Be as specific as you can – why this job and this particular employer?

THIRD PARAGRAPH Talk about your own strengths, and why you would be the ideal candidate for the job offer. Make a link between the organization/company and you: where do their objectives coincide with yours? Talk about any relevant experience and particular skills you have. Back up your statements with hard evidence/examples, and refer to sections of your CV.

FOURTH PARAGRAPH Add any other relevant points or little extras you might want to mention. Maybe you have taken a year off to travel and need to explain this. Highlight any interests and/or roles of responsibility that are particularly relevant to the job on offer. Also mention any first aid certification, diplomas, sports club membership or volunteer work.

FINAL PARAGRAPH Tell them you are available for an interview at their convenience and that you look forward to hearing from them soon. Remember to be brief: try to keep the entire cover letter to one side of A4.

Sincerely, / Your Sincerely, / Yours Truly,



Your first name, Family name

(* Adapted from a covering letter template in the *The Guide Warwick 2002*, page 29.)