

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL****Session 1 - Semestre 5****UE51 – Le management de projet**

Date : Décembre 2016

Promotion : L 3 ES

Durée : 2 h

**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.**

**Sujet J.L. LHERAUD (13 points)**1. Qu'est ce que la **formulation ou la reformulation** ?**7 pts**

Expliquez à l'aide d'un exemple de votre choix

2. **L'analyse du risque** ?**4pts**

Après en avoir donné la définition, vous expliquerez son utilité et vous illustrerez vos propos à l'aide d'un exemple de votre choix

3. **Le « brain storming »****2pts**

Expliquez son fonctionnement et son utilité.

**Sujet N. GASMI (7 points)****Partie : Gestion de projet (7pts).**

Pour améliorer l'image de l'univers nature de l'entreprise Décathlon Quetigny, le directeur vous demande de faire une étude pour réorganiser cet univers (placement des produits, lumières, espaces, etc.). Selon l'expérience du directeur, cette réorganisation nécessite un nombre de tâches à effectuer ainsi que la durée de leur réalisation d'une manière précise. Ces données sont rassemblées dans le tableau ci-dessous.

Tâches	Tâches antérieures	Durée (jours)
<b>G</b>	<b>C J</b>	<b>3</b>
<b>L</b>	<b>F</b>	<b>5</b>
<b>F</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>J</b>	<b>F</b>	<b>3</b>
<b>D</b>	<b>G K E</b>	<b>3</b>
<b>E</b>	<b>H</b>	<b>3</b>
<b>C</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>K</b>	<b>E</b>	<b>2</b>
<b>H</b>	<b>-</b>	<b>2</b>



- 1) Construire le réseau PERT (2pts)
- 2) Déterminer la durée totale optimale du projet et les tâches critiques (2pts)
- 3) Expliquez les conséquences que peut avoir la tâche L si elle a un retard de 5 jours (2pts).

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 5**

**UE52a – Aspect Structural**

**C. Cometti et N. Babault**

Date : Décembre 2016

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 blanche s'ils ne le traitent pas.**

**Aucun document autorisé.**

Vous souhaitez développer l'explosivité par la musculation. Quelle(s) méthode(s) mettez-vous en place ?  
Vous répondrez en vous appuyant, dans un premier temps, sur des éléments physiologiques puis vous  
identifieriez une logique d'entraînement à mettre en place.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 5**

**UE52b – Aspect énergétique**

**H. Assadi**

Date : Décembre 2016

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 blanche s'ils ne le traitent pas.**

Les exercices intermittents, définition et classification.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 5**  
**UE52c – Aspect Informationnel**

Date : janvier 2017  
Durée : 1h30

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.**

**Sujet de F. Fouque (45 minutes)**

*Aucun document n'est autorisé*

Est-on toujours conscient de ce que l'on voit et décide ?

Répondez à cette interrogation en vous basant sur les principes théoriques abordés dans le cours et en illustrant vos propos à partir d'exemples.

**Sujet de L. Crognier (45 minutes)**

Berthoz indique que nous ne prenons pas nos décisions au terme d'une analyse rationnelle.

Expliquez et justifiez cette idée dans les activités sportives. Vous prendrez également des exemples.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 5**  
**UE52d – Aspect historique**

Date : décembre 2016

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h

**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 même blanche.**

**Sujet D. Merle : (30')**

Comment peut-on caractériser l'évolution des méthodes d'entraînement en sport de combat ?

Illustrez dans un sport de combat de votre choix.

**Sujet D. Roux : (30')**

Quelle a été l'évolution du professionnalisme dans les sports collectifs de 1900 à nos jours ?

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 5**  
**UE54 – Option**

Date : janvier 2017  
Durée : 2 h

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.**

**ARTS DU CIRQUE – D. Tissier :**

Q1: 8 points

Quels sont les éléments importants à prendre en compte pour faire l'analyse d'un spectacle ? Illustrez en vous appuyant sur des exemples.

Q2: 2 points: Donnez les définitions

- Cour/jardin
- Gril
- Scénographie
- Conduite

Q3: 10 points:

"L'entraînement des qualités physiques, chez les circassiens, est très différent en fonction des disciplines."

Illustrez pour deux disciplines en proposant des exercices de renforcement spécifiques.

**ATHLÉTISME – Courses – Y. Gatti – H. Assadi / Lancers – P. Gandrey - Sauts – A. Dury :**

En vous appuyant sur vos connaissances de la construction de la Technique, proposez une évolution de situations de renforcement spécifique. Vous appuyerez vos propos par des exemples en lancers et en sauts.

**BASKET – D. Roux :**

Vous êtes l'entraîneur de l'équipe de basket-ball de la faculté de Dijon et vous jouez le championnat de France Elite.

Mettez en place une séance d'entraînement de 2h ayant pour but le perfectionnement de « Flex Offense ». Vous utiliserez deux styles d'enseignement différents.

## **BADMINTON – S. Lelièvre :**

Le joueur à l'image vient de frapper le volant pour réaliser un contre amorti croisé.

1. Analyse de l'image
2. Hypothèses explicatives
3. Compétences visées hiérarchisées
4. Proposition d'une séquence de travail visant la compétence jugée prioritaire



## **BOXE – L. Belkhir :**

1. Quels sont les effets recherchés de l'entraînement sur un sportif ?
2. Selon vous, quelles qualités physiques est-il nécessaire de particulièrement développer chez un boxeur pieds-poings afin de lui permettre de performer en compétition ?

Vous justifierez vos réponses à l'aide d'exemples concrets.

## **CYCLISME – P. Herman :**

Vous prenez en charge un groupe de 15 vététistes adultes d'un niveau hétérogène. Réalisez et présentez un cycle d'entraînement de 15 séances visant le développement des habiletés spécifiques pour performer en XCO. »

## **ESCALADE – F. Weckerlé :**

Après avoir donné les grands axes théoriques de la planification de l'entraînement, vous présenterez votre démarche pour préparer un grimpeur à une échéance compétitive (pratique au choix : bloc, difficulté ou vitesse) en insistant sur les qualités physiques développées au cours de cette préparation.

**FOOT – F. Taiana :**

Les indices suivants ont été prélevés sur les 12 joueurs de champ d'un match à 7 contre 7 sur demi-terrain.

Les joueurs ont joué deux mi-temps de 7 mn 30 effectives:

Analysez ces résultats.

Déduisez en des axes de travail.

B. conq.	B. reçues	B. Jouées	B. attaque	B. perdues	Tirs	Buts
6	11	17	12	3	3	1
12	4	16	0	12	0	0
11	5	16	8	8	1	0
8	8	16	4	7	2	0
10	5	15	9	4	2	0
12	2	14	4	6	0	0
10	2	12	9	3	3	0
5	6	11	6	3	3	0
2	8	10	4	6	0	0
6	4	10	5	4	1	0
2	6	8	2	4	0	0
5	3	8	5	1	2	0

**GYMNASTIQUE – S. Dufraigne :**

Vous constatez que votre gymnaste ne s'établit pas à l'appui facial lors de la réalisation de la bascule aux barres asymétriques. En vous appuyant sur vos connaissances techniques, mécaniques et sur le comportement de l'enfant en apprentissage gymnique, vous analyserez ce constat et proposerez des remédiations.

**HANDBALL – P. Kowalik :**

1. Après avoir présenté l'équipe que vous entraînez, vous exposerez votre planification de l'entraînement de septembre à maintenant.
2. Quel(s) problème(s) majeur(s) avez-vous relevé(s) lors de la première partie de championnat ? Quelle analyse en faites-vous (individuelle et collective) ?
3. Proposez une séance type avec des situations détaillées montrant comment vous avez tenté de régler ce problème.

## JUDO – S. Teixeira :

### 1/ Réglementation des salles de Judo :

Donnez le cadre réglementaire défini dans la loi (remis à jour par la norme AFNOR du 22/07/2016) pour les salles de Judo en France.

### 2/ Méthode Française :

Décrivez les périodes d'évolution présentées dans la méthode française d'enseignement du Judo et les principales caractéristiques de ces 3 périodes.

### 3/ Tachi Waza :

Citez les 5 familles de techniques en Tachi Waza et donnez au moins 4 exemples de techniques dans chaque famille

### 4/ Ne-Waza :

Citez les familles de techniques en Katame Waza et donnez au moins 3 exemples de techniques dans chaque famille

### 5/ Préparation d'une séance :

« Période d'initiation (6-9 ans) : Amener Uke sur le dos pour le contrôler »

Après avoir décrit les élèves sur le plan moteur, affectif, social (conduites typiques, ...). Identifiez plusieurs problèmes qu'ils pourront rencontrer dans l'étude du thème et proposez une séance pour les faire progresser sur un ou des axes de travail que vous aurez déterminés.

## KARATÉ– F. Picard :

Après avoir défini les deux conceptions de la notion de perfectionnement en karaté, vous les illustrerez par deux exemples sous forme d'un plan de cours détaillé.

## NATATION – D. Mager :

Calculatrice autorisée

### **Q1 (10 points)**

Un nageur de 15 ans réalise 2'05'' au 200 NL en grand bain en novembre 2016.

Voici le relevé de données biomécaniques sur sa course :

		Vit (en m/s)	Fréq (en cycle/min)	Ampl (en m)	IdN
Lap 1	29,00	1,72	41,00	2,52	4,35
Lap 2	31,50	1,59	43,00	2,21	3,52
Lap 3	32,00	1,56	44,00	2,13	3,33
Lap 4	32,50	1,54	45,00	2,05	3,16
	125,00				

Il voudrait nager 2'03 en juin 2017 :

- Simuler la course idéale (lap-fréquence-amplitude-indice)
- Donner la stratégie que vous allez suivre sur la saison pour atteindre les objectifs
- Illustrer sur un exercice d'entraînement particulièrement significatif

## Q2 (6 points)

Vous êtes MNS à la piscine olympique de Dijon.

On vous demande de nettoyer la fosse de plongée car des micro algues se sont déposées sur le fond du bassin.

Vous disposez d'une bouteille d'air de 12l gonflée à 160 bar de pression.

Il s'agit de nettoyer une partie du 1<sup>er</sup> niveau à 6m de profondeur et une zone de la fosse à 20 m de fond.

Vous allez respirer à une fréquence de 12 inspirations/min en inhalant 3l à chaque fois.

Faites 2 simulations :

- Celle de la durée maximale de nettoyage à 6m
- Celle de la durée maximale de nettoyage à 20m

## Q3 (4 points)

Donnez les caractéristiques :

- d'un écoulement laminaire
- d'un écoulement turbulent

Qu'est-ce que le nombre de Reynolds ?

## RUGBY – C. Pasteur / M. Campo

### Cedric Pasteur

1. Citez quatre principes que vous pourriez donner à un entraîneur en formation afin que ces entraînements se déroulent bien et soient productifs.  
Une illustration est attendue pour justifier chaque principe.
2. Dans une situation à 2vs1, vous vous concentrez sur l'équipe utilisatrice.  
Très peu de réussite après de nombreux passages.  
Quels aménagements-conseils pouvez-vous mettre en place afin d'amener plus de réussite aux joueurs ?  
Justifications attendues.
3. Citez les différentes formes de jeu qu'une équipe en possession du ballon peut utiliser pour gagner du terrain et marquer.  
Quelles sont les configurations défensives qui justifient le choix de telle ou telle forme de jeu ?  
(Schéma possible).
4. Cas concret.  
Depuis plusieurs matchs, votre équipe a beaucoup de difficultés à assurer la continuité du jeu une fois rentrée dans la défense.  
Quelle situation d'entraînement pouvez-vous proposer (matériel et effectif à disposition) ?  
(schéma possible)  
Quels sont les attendus des joueurs selon le rôle dans lequel ils se trouvent ?

### Mickaël Campo

5. Comment pouvez-vous préserver la confiance des joueurs en échec dans les situations pédagogiques proposées au travers de votre climat d'entraînement ? Veuillez donner des explications justifiées ainsi que des exemples concrets.
6. Pourquoi comparer les joueurs pour effectuer un retour de match ou de séance d'entraînement peut-il nuire à leur persévérance ? Veuillez argumenter au travers des informations vues en TD.

## TENNIS – L. Crognier :

« Dans le haut niveau, les joueurs (ses) frappent de plus en plus tôt, de plus en plus fort, de plus en plus vite ».

Vous discuterez cette idée en précisant quelles sont les composantes principales de la frappe en tennis. Vous illustrerez votre propos en proposant des situations d'entraînement pour améliorer la qualité de la frappe.

## TENNIS DE TABLE – F. Bécart :

- Question n°1 : 10 pts

Les éléments de base pour construire un exercice.

- Question n°2 : 10 pts

Quels sont les éléments pour effectuer un service réglementaire ?

## VOILE – MP Chauray :

Entraîneur de voile, avant le départ de la manche, vous réunissez vos coureurs pour revoir avec eux la check-list de ce qu'ils auront à faire dans les  $\frac{3}{4}$  d'heure qui précèdent le départ dans le but de faire les meilleurs choix **tactiques et stratégiques**.

- Quels sont les éléments pris en compte ?
- Pour quelles raisons ?
- Comment devront-ils procéder ?
- Comment pouvez-vous les aider une fois sur l'eau ?

## VOLLEY – E. Roberjot :

Présentez la méthodologie de construction d'une situation d'apprentissage que vous illustrerez à partir de l'équipe que vous entraînez. (12 points)

Vous entraînez des jeunes de 8 et 9 ans. Quels seront les axes de développement que vous utiliserez ? (8 points)

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**  
**Session 1 - Semestre 5**  
**UE55 - Approfondissement**

Date : décembre 2016

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 blanche s'ils ne le traitent pas.**

**L'étudiant devra obligatoirement choisir un des deux parcours :  
« Le métier d'entraîneur » ou « Préparation physique »**

**Sujet Parcours 1 « Le métier d'entraîneur » :**

- **Adaptation de l'entraînement aux athlètes :**

**Question D. Mager :**

Quels sont les 4 déterminants de la séance d'entraînement ?

Montrez comment en fonction de l'activité, de l'âge et du niveau des joueurs, certains facteurs vont prendre plus d'importance que d'autres !

**Question D. Roux :**

Lors d'une interview, cet entraîneur de haut niveau a dit aux étudiants : « Je ne peux pas diriger quelqu'un **que je ne comprends pas** »

Après avoir analysé les différentes causes de l'échec, comment l'entraîneur y remédie-t-il ?

Appuyez-vous sur quelques exemples concrets.

**Sujet Parcours 2 « Préparation physique » :**

- **Planification et organisation du développement des qualités physiques – N. Babault et C. Cometti :**

Dans le sport de votre choix, expliquez et illustrez comment vous pouvez mettre en place une planification de la préparation physique permettant de travailler la force de manière spécifique.

**CONTROLE DES CONNAISSANCES - EXAMEN TERMINAL**

**Session 1 - Semestre 5  
UE55 - Approfondissement**

Date : décembre 2016

Promotion : **L3 ES**

Durée : 1h

**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.**

**Sujet Parcours 1 « Le métier d'entraîneur » :**

- **Analyse de l'expert :** Dominique Roux et Franck Taiana

En vous appuyant sur les TP et TD expliquez à partir d'un cadre d'observation et de critères précis quels sont les points communs et différences dans l'intervention entre un entraîneur de sport collectif auprès d'un groupe de joueurs professionnels et un entraîneur auprès de jeunes en formation.