Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :
formav.co/explorer

LICENCE SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ENTRAÎNEMENT SPORTIF

ÉVALUATION DE LA COMPÉTENCE C6 : ANALYSER UNE SITUATION RELATIVE AUX DIFFÉRENTES DIMENSIONS DE LA PERFORMANCE SPORTIVE D'UNE PERSONNE OU D'UN GROUPE

SESSION 2026

Durée : 2 heures 30

SPÉCIALITÉ / UNITÉ	COEFF
ENTRAÎNEMENT SPORTIF	3, INDICATIF

Moyens de calculs et matériel autorisés :

L'usage de calculatrice avec mode examen actif est autorisé. L'usage de calculatrice sans mémoire, « type collège », est autorisé.

Aucun document ou matériel autorisé en dehors de ceux fournis avec le sujet. Calculatrice autorisée selon la règle indiquée ci-dessus.

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Ce sujet comporte 9 pages numérotées de 1/9 à 9/9.

Les documents réponses en fin de sujet sont à rendre avec la copie.

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE ET CONSIGNES GÉNÉRALES : INSEP, PARIS, SITE DE VINCENNES. LE CAS, LES SPORTIFS ET LES DONNÉES DE SUIVI PRÉSENTÉS DANS CE SUJET SONT CONSTRUITS POUR L'ÉVALUATION.

Vous intervenez comme membre de l'équipe d'encadrement d'un groupe de sprint. À partir des données de suivi d'un athlète, vous devez analyser les dimensions physique, technique, psychologique et environnementale de sa performance, formuler un diagnostic argumenté, proposer un protocole de suivi et communiquer des recommandations adaptées.

Les modalités nationales de contrôle de la compétence C6 ne définissent pas une épreuve écrite unique, une durée nationale ni un coefficient national propre. La durée de 2 heures 30 et le coefficient indicatif de 3 affichés ici correspondent aux paramètres retenus pour cette évaluation. Les modalités applicables à une formation déterminée relèvent de son établissement et de ses modalités de contrôle des connaissances et compétences.

Le sujet comporte quatre parties. Les réponses doivent distinguer les observations, les interprétations et les hypothèses. Aucun seuil présenté dans le dossier ne constitue à lui seul un diagnostic médical.

PARTIE 1 : Analyse fonctionnelle, contexte et cadre d'intervention (5 points)

Construire une lecture systémique de la situation de performance

Le dossier décrit un sprinteur de 21 ans, spécialiste du 100 m, suivi durant une période de préparation. Il a signalé une fatigue perçue accrue, sans douleur déclarée au questionnaire du jour. Les résultats de suivi figurent dans les documents DT 2 et DT 3. La piste et le dispositif de chronométrage sont présentés dans le DT 1.

1.1 (2 points) À partir des DT 2 et DT 3, relevez quatre éléments utiles à l'analyse de la performance, en couvrant au moins trois dimensions parmi les dimensions physique, technique, psychologique et environnementale. Pour chacun, précisez s'il s'agit d'une mesure, d'une déclaration du sportif ou d'une information de contexte.

1.2 (2 points) Formulez un diagnostic de situation en distinguant clairement les faits établis et les hypothèses explicatives. Votre diagnostic doit relier au moins deux dimensions de la performance et intégrer les limites des données disponibles.

1.3 (1 point) Indiquez deux précautions à prendre pour recueillir, conserver ou partager les données individuelles de suivi. Précisez la limite de votre rôle d'entraîneur lorsqu'un indicateur pourrait faire suspecter un problème de santé.

PARTIE 2 : Étude des indicateurs et calculs de suivi (6 points)

Traiter et interpréter les données de charge et de performance

Pour les calculs, utilisez les données du DT 2. La charge d'une séance est calculée selon la convention fournie au DT 2 : charge de séance en unités arbitraires (UA) égale à la durée en minutes multipliée par le RPE de séance. Pourcentages et résultats intermédiaires seront présentés avec leur formule et leur unité lorsqu'elle s'applique.

Données de suivi à exploiter

Indicateur	Valeur de référence	Valeur de suivi
Temps sur 30 m	4,18 s	4,24 s
Saut avec contre-mouvement	42 cm	39 cm
Bien-être déclaré	18/25	13/25

Les valeurs complètes et les conventions de calcul sont fournies dans le DT 2.

2.1 (2 points) Calculez la charge moyenne des trois semaines précédant la semaine étudiée, puis le rapport entre la charge de la semaine étudiée et cette moyenne. La charge hebdomadaire actuelle est de 2 800 UA. Donnez le calcul et arrondissez le rapport à deux décimales.

2.2 (2 points) Calculez l'évolution relative du temps sur 30 m et celle de la hauteur de saut entre la valeur de référence et la valeur de suivi. Utilisez la convention suivante : $\text{évolution relative en } \% = \frac{\text{valeur de suivi} - \text{valeur de référence}}{\text{valeur de référence}} \times 100$. Interprétez le signe de chaque résultat sans assimiler automatiquement une variation à un diagnostic.

2.3 (2 points) En vous appuyant sur les règles d'alerte de suivi du DT 2, indiquez si une alerte est déclenchée. Présentez une interprétation prudente des indicateurs et proposez deux données complémentaires à recueillir avant de modifier durablement la charge d'entraînement.

PARTIE 3 : Préparation du protocole de mesure et décision d'entraînement (5 points)

Organiser une mesure reproductible et proposer une adaptation argumentée

Vous préparez un contrôle sur 30 m et une séance de sprint à réaliser sur la piste décrite dans le DT 1. Les consignes de standardisation, le matériel disponible et les règles d'interprétation figurent dans le DT 3. Une mesure de suivi ne remplace pas l'examen d'un professionnel de santé.

3.1 (2 points) Rédigez un protocole opératoire de mesure du 30 m comportant au minimum : installation des cellules, consignes de départ, nombre d'essais, récupération, conditions à standardiser et manière de consigner le résultat. Utilisez les informations du DT 1 et du DT 3.

3.2 (2 points) À partir des options de séance du DT 3 et de votre diagnostic, proposez une adaptation pour la prochaine séance. Précisez le contenu, le volume de sprints, la récupération et le critère d'arrêt ou de réévaluation. Justifiez votre choix par les données du dossier.

3.3 (1 point) Complétez le document réponse DR 1 avec les éléments essentiels du protocole et le DR 2 avec votre synthèse des indicateurs et votre décision. Les réponses doivent être cohérentes avec les calculs présentés.

PARTIE 4 : Prévention, sécurité et communication professionnelle (4 points)

Prévenir les risques et rendre compte de l'analyse

Avant la séance, vous devez vérifier les conditions de pratique et transmettre une synthèse compréhensible au sportif et à l'équipe d'encadrement. Les consignes d'installation et de sécurité applicables au cas sont précisées dans le DT 3.

4.1 (2 points) Identifiez trois risques pertinents associés au contrôle et à la séance de sprint. Pour chacun, indiquez une mesure de prévention concrète, en mobilisant les éléments du DT 1 et du DT 3.

4.2 (2 points) Rédigez une synthèse de transmission de 80 à 120 mots destinée au sportif et à l'équipe d'encadrement. Elle doit inclure un constat chiffré, une interprétation prudente, une recommandation immédiate et une indication claire de la situation dans laquelle l'avis d'un professionnel de santé doit être sollicité.

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : INSTALLATION DU CONTRÔLE DE SPRINT SUR 30 M

Le contrôle se déroule sur une piste synthétique plane et sèche. Le couloir réservé mesure 1,22 m de large. Le départ est placé à 5 m de la première cellule afin de permettre une mise en action identique aux deux évaluations. Les cellules photoélectriques sont réglées à la même hauteur et leur position est repérée au sol. La ligne d'arrivée est située à 30 m du plan de la cellule de départ. Le schéma est fonctionnel et non à l'échelle ; les dimensions indiquées font foi.

Le matériel comprend deux cellules photoélectriques, un trépied par cellule, des cônes de délimitation, un ruban de mesure et une fiche de consignation. Le chronométrage manuel ne doit pas être substitué au chronométrage par cellules au milieu d'une série de comparaison.

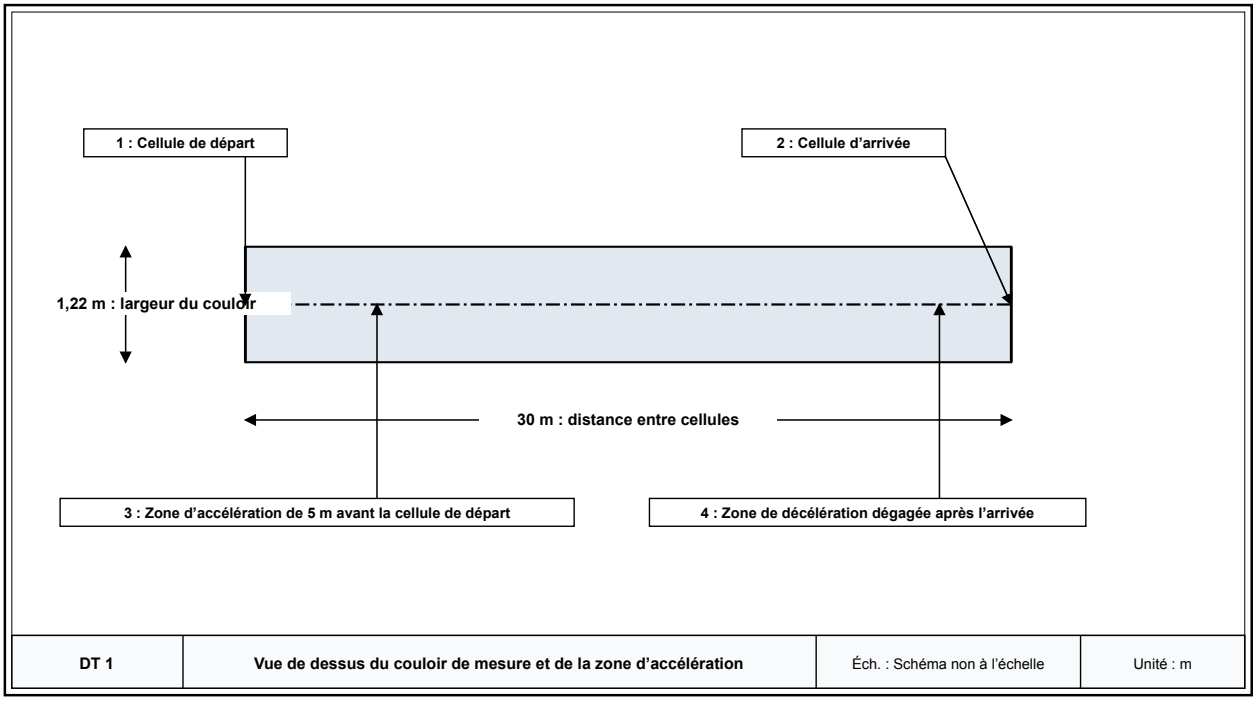


Schéma fonctionnel. La distance entre les plans des deux cellules est de 30 m.

DT 2 : EXTRAIT DU CARNET DE SUIVI DE L'ATHLÈTE

Athlète : L. Martin, 21 ans, sprint, absence de douleur déclarée au questionnaire du jour. Les mesures de référence et de suivi ont été réalisées avec les mêmes cellules, sur la même piste, avec le même échauffement consigné. Les données ne sont pas des normes diagnostiques.

Convention de calcul de la charge de séance : $\text{charge de séance (UA)} = \text{durée de la séance (min)} \times \text{RPE de séance}$, où le RPE est déclaré par l'athlète sur une échelle de 0 à 10 environ 20 à 30 minutes après la séance. La charge hebdomadaire est la somme des charges de séance de la semaine.

Pour cette étude de cas uniquement, l'équipe souhaite examiner une alerte de charge si la charge hebdomadaire actuelle dépasse 1,20 fois la moyenne des trois semaines précédentes. Elle souhaite

également examiner une alerte de bien-être si le score total diminue d'au moins 5 points sur 25. Ces règles servent à déclencher une discussion et une vérification ; elles ne permettent pas de conclure à une blessure ou à un état clinique.

Données de charge et indicateurs de suivi

Donnée	Valeur	Unité ou précision
Charge hebdomadaire, semaine -3	2 400	UA
Charge hebdomadaire, semaine -2	2 500	UA
Charge hebdomadaire, semaine -1	2 300	UA
Charge hebdomadaire actuelle	2 800	UA
Temps sur 30 m : référence	4,18	s
Temps sur 30 m : suivi	4,24	s
Saut avec contre-mouvement : référence	42	cm
Saut avec contre-mouvement : suivi	39	cm
Bien-être déclaré : référence	18/25	score total
Bien-être déclaré : suivi	13/25	score total
Durée de la dernière séance	75	min
RPE déclaré après la dernière séance	8	sur une échelle de 0 à 10 environ

Données consignées dans le carnet de suivi de la période étudiée.

DT 3 : REPÈRES DE PROTOCOLE, D'INTERPRÉTATION ET DE PRÉVENTION

Standardisation des mesures. Réaliser les évaluations après un échauffement identique et consigné, avec les mêmes chaussures, le même couloir, les cellules aux mêmes emplacements et la même consigne de départ. Prévoir trois essais au maximum, séparés par au moins quatre minutes de récupération. Consigner chaque résultat et retenir le meilleur temps valide. Une perturbation, un glissement, un faux départ ou une défaillance de cellule invalide l'essai concerné et doit être noté.

Options de séance disponibles. Option A : 4 sprints de 30 m à intensité élevée, récupération de 4 à 5 minutes entre les répétitions. Option B : 4 accélérations de 20 m à intensité contrôlée, récupération de 3 minutes, puis réévaluation de la qualité gestuelle et du ressenti. Option C : reporter le travail de sprint et maintenir une activité légère selon l'état du sportif. Le choix doit tenir compte des données du jour, du retour du sportif et de l'avis de l'encadrement ; aucune option n'est imposée par un indicateur isolé.

Règle de qualité pour le cas. Interrompre le test ou la séance en cas de douleur, de malaise, de vertige, de gêne inhabituelle ou d'altération manifeste de la technique. En cas de symptôme préoccupant ou persistant, suspendre l'effort et solliciter le professionnel de santé compétent selon l'organisation du site.

Prévention et organisation. Vérifier l'état de la piste, l'absence d'obstacle et l'adhérence ; stabiliser les trépieds hors de la trajectoire de course ; délimiter le couloir et la zone de décélération ; maintenir les personnes non participantes hors de cette zone ; contrôler l'échauffement et la récupération ; connaître le dispositif d'alerte et l'accès aux premiers secours du site.

Gestion des données. Recueillir uniquement les informations nécessaires au suivi, informer le sportif de leur utilisation, limiter l'accès aux personnes concernées et éviter toute diffusion nominative non justifiée. Les données de performance ne remplacent ni un examen clinique ni un avis médical.

Aide à la lecture des indicateurs et conduite de suivi

Indicateur	Repère fourni	Conduite attendue
Charge hebdomadaire	Comparer la semaine actuelle à la moyenne des trois semaines antérieures ; examiner une alerte si le rapport dépasse 1,20	Vérifier le contenu des séances, le ressenti et les facteurs de contexte avant toute décision
Bien-être déclaré	Examiner une alerte si la baisse atteint au moins 5 points sur 25	Échanger avec le sportif et compléter le suivi
Temps de sprint et saut	Comparer les mesures prises selon un protocole standardisé	Interpréter conjointement avec la qualité de mesure, le ressenti et le contexte
Douleur ou symptôme préoccupant	Toute déclaration ou manifestation inhabituelle doit être prise en compte	Arrêter l'effort si nécessaire et orienter vers un professionnel de santé compétent

Repères opérationnels fournis pour l'étude de cas ; ils ne constituent pas des normes médicales.

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Feuille de protocole de contrôle sur 30 m, questions 3.1 et 4.1 **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Compléter directement les cases. Indiquer les conditions à vérifier avant le départ, les modalités de réalisation et les mesures de prévention associées.

Protocole opératoire et prévention

Étape ou point de contrôle	Réponse du candidat
Installation des cellules et vérification de la distance	.....
Consignes au sportif et position de départ	.....
Nombre d'essais, récupération et résultat retenu	.....
Conditions à standardiser et éléments à consigner	.....
Trois risques et mesures de prévention associées	.....
Critères d'arrêt et conduite à tenir	.....

Cadre réservé aux justifications, calculs complémentaires ou schémas du candidat :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 2 : Tableau de diagnostic et décision de séance, questions 2.1 à 3.3 **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Compléter le tableau avec les calculs, les résultats et une interprétation prudente. Les valeurs numériques doivent être accompagnées de leur unité ou de leur convention de calcul.

Synthèse des indicateurs et décision proposée

Élément à renseigner	Calcul ou valeur	Interprétation ou décision
Moyenne des charges des trois semaines précédentes	.....	.....
Rapport charge actuelle / moyenne précédente	.....	.....
Évolution relative du temps sur 30 m	.....	.....
Évolution relative de la hauteur de saut	.....	.....
Évolution du score de bien-être et alerte éventuelle	.....	.....
Séance retenue, volume et récupération	.....	.....
Données complémentaires à recueillir	.....	.....

Cadre réservé aux justifications, calculs complémentaires ou schémas du candidat :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.