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

MENTION ENTRAÎNEMENT SPORTIF

ÉVALUATION DE LA COMPÉTENCE C7 : ÉLABORER ET PLANIFIER DES PROGRAMMES VISANT LA PERFORMANCE D'UNE PERSONNE OU D'UN GROUPE

SESSION 2026

Durée : 3 heures

SPÉCIALITÉ / UNITÉ	COEFF
MENTION ENTRAÎNEMENT SPORTIF	3,0 (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.

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

Ce sujet comporte 12 pages numérotées de 1/12 à 12/12.

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

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE ET CAHIER DES CHARGES : ASSOCIATION ATHLÉ RIVE-SUD, SECTION DEMI-FOND, STADE MUNICIPAL DE MÉRIGNAC (GIRONDE)

Vous intervenez comme entraîneur auprès d'un groupe de six athlètes de 16 à 17 ans pratiquant le 800 m. La compétition principale est programmée à la fin de la semaine 10. Votre mission est d'établir un diagnostic à partir des données fournies, puis de proposer une planification collective individualisée qui vise la performance tout en préservant la santé et la disponibilité des athlètes.

Le groupe dispose d'une piste extérieure de 400 m, d'un espace de renforcement et de trois créneaux encadrés par semaine. Le cahier des charges impose de conserver au moins un jour sans entraînement encadré entre deux séances exigeantes, de prévoir une adaptation individuelle et de suivre la charge ainsi que les signes de fatigue. Les athlètes sont mineurs : les informations médicales et personnelles ne sont accessibles qu'aux personnes autorisées, et les démarches de santé et de sécurité prévues par le club doivent être respectées.

Le présent sujet porte sur la compétence C7 du référentiel de la licence STAPS mention Entraînement sportif. Les modalités de contrôle des connaissances et des compétences sont déterminées par l'établissement de formation.

Les documents techniques DT 1 à DT 3 font partie intégrante du sujet. Les documents réponse DR 1 et DR 2 sont à compléter et à remettre avec la copie. Toute hypothèse nécessaire doit être explicitée et justifiée à partir des données fournies.

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

Analyser les ressources des pratiquants et formaliser un diagnostic contextualisé

Vous prenez connaissance des résultats de référence du groupe (DT 1), des objectifs fixés et du cadre d'intervention de l'association (DT 3). Pour toute comparaison, utilisez les chronos et données individuelles du DT 1. Les objectifs sont des cibles de travail et ne constituent pas une garantie de résultat.

Synthèse des ressources et objectifs du groupe

Athlète	800 m de référence	Objectif à la compétition	MAS (km/h)	Disponibilités hebdomadaires
A	2 min 08 s	2 min 05 s	18,0	3 séances
B	2 min 12 s	2 min 09 s	17,5	3 séances
C	2 min 16 s	2 min 13 s	17,0	3 séances
D	2 min 20 s	2 min 17 s	16,5	3 séances
E	2 min 24 s	2 min 20 s	16,0	3 séances
F	2 min 28 s	2 min 24 s	15,5	3 séances

Données extraites du DT 1. Les chronos sont des résultats de référence mesurés sur 800 m.

1.1 (2 points) À partir du DT 1, établissez un diagnostic synthétique du groupe en distinguant au moins deux ressources communes et deux besoins de différenciation. Appuyez votre réponse sur des données chiffrées du dossier et reliez chaque constat à une conséquence pour la planification.

1.2 (1,5 point) Formulez un objectif collectif de cycle et deux objectifs opérationnels mesurables, dont l'un porte sur la performance et l'autre sur le suivi de la disponibilité ou de la charge. Indiquez l'échéance et le critère qui permettra de juger chacun des objectifs.

1.3 (1,5 point) Présentez trois exigences à intégrer au projet d'entraînement compte tenu de l'âge des athlètes, de leur statut de pratiquants mineurs et du cadre réglementaire et institutionnel résumé au DT 3. Pour chaque exigence, indiquez une mesure concrète applicable par l'entraîneur.

PARTIE 2 : Étude technologique et calculs de planification (5 points)

Quantifier les intensités, les volumes et la charge d'entraînement

Utilisez les équations et données du DT 2. Les calculs peuvent être arrondis au dixième pour les vitesses, à la seconde pour les temps de passage et à l'unité pour les charges. Présentez les étapes de calcul et les unités.

Paramètres de calcul des allures et de la charge

Paramètre	Donnée ou convention
Longueur de piste	400 m
Temps de référence de l'athlète B sur 800 m	132 s
Vitesse moyenne de référence de B	800 / 132 m/s
Répétitions de la séance étudiée	8 × 200 m
Échelle de charge	Durée de séance en minutes × RPE de séance

Les formules et les conventions de calcul sont précisées au DT 2.

2.1 (2 points) Pour l'athlète B, calculez la vitesse moyenne correspondant à son 800 m de référence, puis le temps théorique sur 200 m à cette vitesse. Calculez ensuite le temps cible sur 200 m à 95 % de cette vitesse, en utilisant la formule du DT 2. Donnez les résultats avec les unités et commentez brièvement l'intérêt de distinguer allure de référence et allure cible.

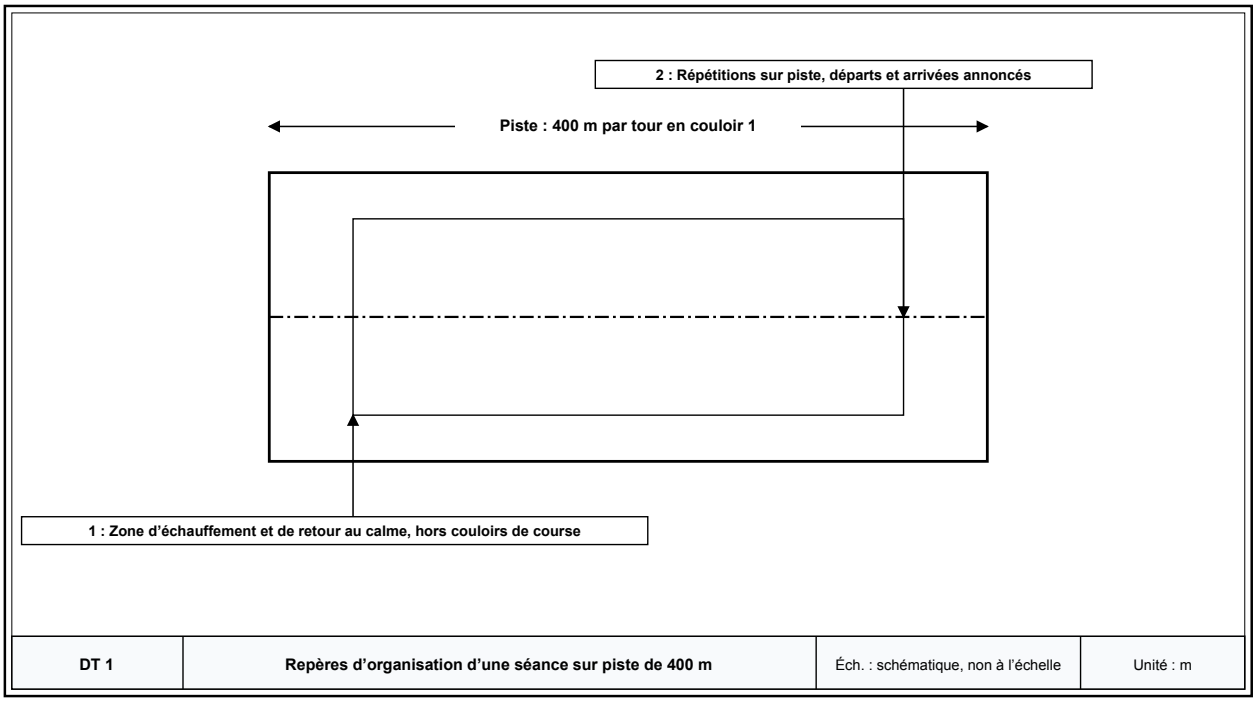
2.2 (1,5 point) Pour une séance composée de 8 répétitions de 200 m, calculez le volume couru en mètres et le nombre de tours équivalents de piste. Pour l'athlète B, calculez également le temps total de course correspondant à 8 répétitions réalisées à l'allure cible obtenue en 2.1, hors récupération. Indiquez la formule utilisée.

2.3 (1,5 point) À partir de la semaine de suivi du DT 2, calculez la charge de chacune des trois séances et la charge hebdomadaire totale en unités arbitraires. Calculez la variation en pourcentage entre cette semaine et la semaine précédente. Interprétez le résultat avec prudence et précisez une donnée complémentaire utile avant de décider d'augmenter la charge.

PARTIE 3 : Préparation et formalisation du programme (6 points)

Construire une planification cohérente et un protocole de séance

À l'aide des contraintes du cahier des charges, du DT 1 et du DT 2, construisez une planification de dix semaines conduisant à la compétition principale. Vous pouvez regrouper les athlètes en sous-groupes si vous justifiez les adaptations d'allure. Complétez DR 1 et DR 2. Les choix doivent présenter une progression cohérente, des objectifs identifiables et des modalités de régulation.



DT 1	Repères d'organisation d'une séance sur piste de 400 m	Éch. : schématique, non à l'échelle	Unité : m

Fenêtres de planification proposées pour le cycle

Période	Semaines	Finalité à retenir
Développement général	1 à 3	Consolider les ressources et installer les routines
Développement orienté	4 à 6	Développer les qualités utiles au 800 m
Spécifique	7 à 9	Rapprocher les contenus des exigences de l'épreuve
Affûtage et compétition	10	Réduire la charge, conserver des rappels adaptés et concourir

Repères de construction à utiliser et à justifier dans DR 1.

3.1 (3 points) Complétez DR 1 pour les quatre périodes du cycle. Pour chacune, indiquez un objectif prioritaire, un contenu dominant, une modalité d'individualisation et un indicateur de suivi. Veillez à articuler progression, récupération, spécificité du 800 m et compétition de fin de semaine 10.

3.2 (2 points) Complétez DR 2 en rédigeant le protocole opératoire de la séance de 8 × 200 m étudiée en partie 2. Indiquez l'objectif, l'échauffement, l'organisation des répétitions, la récupération, les consignes d'allure pour au moins deux profils du groupe, le retour au calme et les critères de réussite. Toute donnée que vous ajoutez doit être explicitement présentée comme un choix de programmation.

3.3 (1 point) Précisez comment vous exploiterez les résultats de la séance pour décider de maintenir, réduire ou faire évoluer la charge lors de la séance suivante. Citez au moins deux indicateurs quantitatifs ou qualitatifs et formulez une règle de décision prudente.

PARTIE 4 : Prévention, sécurité et régulation (4 points)

Prévenir les risques et assurer un encadrement adapté

La séance se déroule en extérieur sur une piste partagée. Le dossier indique que les athlètes sont mineurs et qu'aucune donnée médicale individuelle ne doit être collectée au-delà des informations nécessaires à l'encadrement et selon les procédures de l'association.

Éléments de contexte pour l'analyse des risques

Élément	Donnée
Effectif encadré	6 athlètes de 16 à 17 ans
Utilisation de la piste	Piste partagée avec un autre groupe
Matériel disponible	Chronomètre, plots, point d'eau, trousse de premiers secours du site
Conditions à vérifier	État du revêtement, visibilité, météo, accès au point d'eau
Procédure en cas d'incident	Arrêt de la séance, sécurisation de la zone et application du protocole d'urgence du club et du site

Situation observée avant la séance, à prendre en compte dans les réponses.

4.1 (2 points) Complétez la colonne prévention de DR 1 : identifiez trois risques concrets liés à cette situation et associez à chacun une mesure de prévention ou de réduction du risque, mise en œuvre avant ou pendant la séance.

4.2 (1 point) Décrivez la conduite à tenir si un athlète signale une douleur inhabituelle ou présente des signes de malaise en cours de séance. Votre réponse doit préciser l'arrêt ou l'adaptation de l'effort, la mise en sécurité, l'alerte et la transmission des informations utiles selon le protocole du club.

4.3 (1 point) Indiquez deux règles de gestion des données et de communication adaptées au suivi d'athlètes mineurs. Précisez comment recueillir et utiliser un indicateur subjectif de fatigue sans exposer inutilement les informations individuelles au groupe.

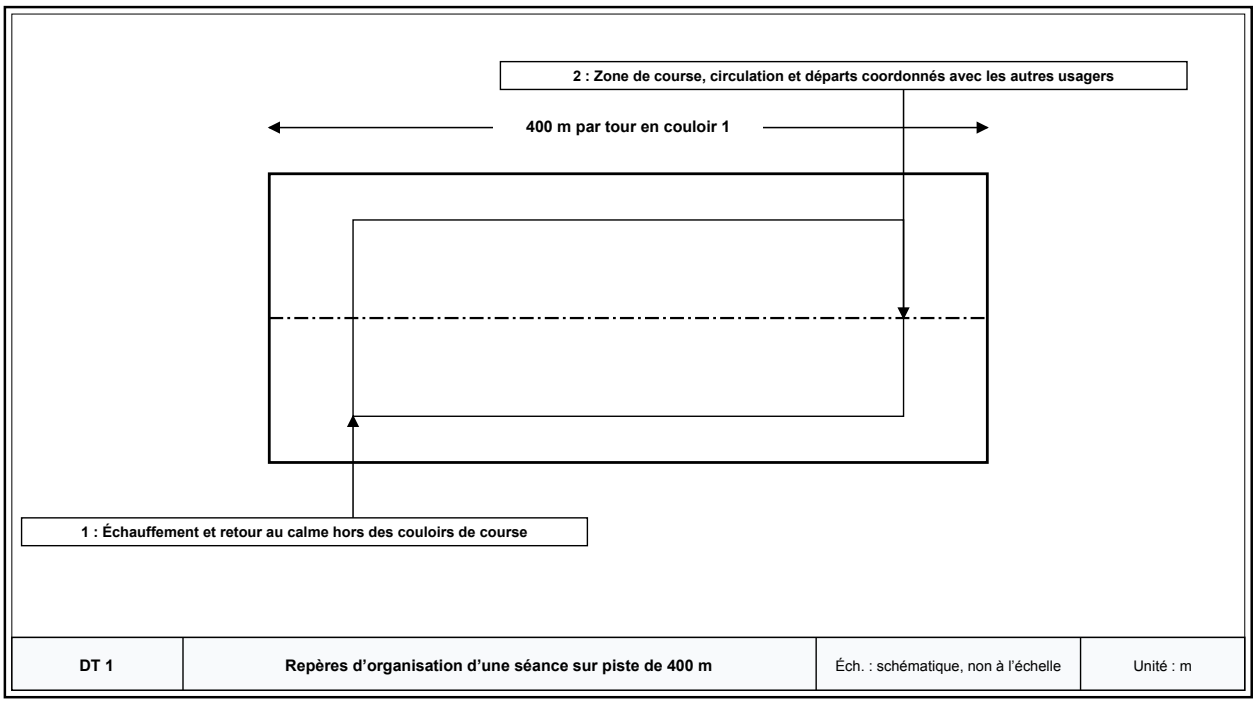
DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : PROFIL DU GROUPE, OBJECTIFS ET REPÈRES DE PLANIFICATION

Les six athlètes disposent d'un résultat récent sur 800 m et d'une estimation de la vitesse maximale aérobie (MAS) établie par le protocole du club. Le résultat de référence constitue un repère de planification, non une prédiction certaine de la performance future. Les disponibilités déclarées sont de trois créneaux encadrés par semaine. Le cycle se termine par une compétition principale à la fin de la semaine 10.

Les chronos et MAS individuels sont repris dans le tableau de synthèse de la partie 1. Les contenus doivent être adaptés aux ressources, à l'assiduité, aux retours des athlètes et aux observations de l'entraîneur. Une même séance collective peut comporter des allures, récupérations ou volumes différenciés.



Données individuelles de référence

Athlète	Temps 800 m (s)	Temps 800 m	Objectif 800 m	MAS (km/h)
A	128	2 min 08 s	2 min 05 s	18,0
B	132	2 min 12 s	2 min 09 s	17,5
C	136	2 min 16 s	2 min 13 s	17,0
D	140	2 min 20 s	2 min 17 s	16,5
E	144	2 min 24 s	2 min 20 s	16,0
F	148	2 min 28 s	2 min 24 s	15,5

Repères du cycle

Période	Semaines	Orientation générale
Développement général	1 à 3	Construire les bases, observer les réponses et installer les routines
Développement orienté	4 à 6	Développer les ressources utiles à l'épreuve et poursuivre l'individualisation
Spécifique	7 à 9	Travailler les exigences de l'épreuve avec des contenus adaptés
Affûtage et compétition	10	Réduire la charge globale, conserver des rappels appropriés et concourir

DT 2 : MÉTHODES DE CALCUL DES ALLURES ET RELEVÉ DE CHARGE

La vitesse moyenne correspondant à une distance et un temps s'obtient par la relation $v = d/t$, avec une distance en mètres et un temps en secondes. Pour convertir des mètres par seconde en kilomètres par heure, utiliser $v_{km/h} = 3{,}6 \times v_{m/s}$.

Pour une vitesse cible égale à une fraction p de la vitesse de référence, calculer $v_{cible} = p \times v_{référence}$. Le temps nécessaire pour parcourir une distance d à cette vitesse est $t = d/v_{cible}$. Une intensité exprimée en pourcentage de vitesse se rapporte ici à la vitesse, et non directement au temps.

Le volume de répétitions est $V = n \times d$, où n est le nombre de répétitions et d la distance de chaque répétition. Le nombre de tours équivalents sur une piste de 400 m est $N = V/400$.

Pour le suivi fourni dans ce sujet, la charge d'une séance est estimée par $C = \textit{durée en minutes} \times RPE$, où le RPE est une note d'effort perçu de 0 à 10 recueillie auprès de l'athlète après la séance. La charge hebdomadaire est la somme des charges des séances. La variation relative entre deux semaines est $\Delta\% = 100 \times (C_{\textit{semaine étudiée}} - C_{\textit{semaine précédente}})/C_{\textit{semaine précédente}}$. Cette estimation ne suffit pas, à elle seule, pour décider d'une progression.

Relevé hebdomadaire de charge du groupe

Semaine	Séance	Durée (min)	RPE moyen	Charge (à calculer)
Semaine précédente	1	55	4	.....
Semaine précédente	2	60	5	.....
Semaine précédente	3	45	3	.....
Semaine étudiée	1	60	4	.....
Semaine étudiée	2	70	6	.....
Semaine étudiée	3	45	3	.....

Données de séance pour le calcul d'allure et de volume

Élément	Valeur
Athlète de référence pour le calcul	B
Temps de référence sur 800 m	132 s
Vitesse cible de la séance	95 % de la vitesse moyenne de référence sur 800 m
Nombre et distance des répétitions	8 × 200 m
Temps de récupération	2 min de récupération entre deux répétitions, soit 7 récupérations

DT 3 : CADRE D'INTERVENTION, SUIVI ET PRÉVENTION

L'encadrement rémunéré ou bénévole d'activités sportives doit s'inscrire dans le cadre applicable aux fonctions exercées, aux qualifications requises et aux règles de la structure. L'entraîneur vérifie auprès de son établissement et de l'association les procédures et responsabilités qui lui sont applicables. Les informations de santé ne sont recueillies et transmises que dans la mesure nécessaire et selon les procédures prévues.

Pour ce groupe de mineurs, l'entraîneur vérifie les autorisations requises par l'association, les contacts d'urgence et les consignes du site. Il annonce les règles de circulation sur la piste, vérifie l'état du revêtement et adapte ou interrompt la séance selon les conditions. En cas d'incident, il sécurise la zone, alerte les personnes ou services compétents selon le protocole local et ne reprend pas l'activité tant que les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Le suivi de l'entraînement peut associer des données de séance (durée, répétitions, temps réalisés, RPE) et des observations qualitatives (fatigue, douleur signalée, motivation, qualité d'exécution). Une donnée isolée ne constitue pas un diagnostic médical. Toute plainte inhabituelle ou tout signe préoccupant impose une adaptation et, lorsque nécessaire, l'orientation vers les personnes compétentes.

Grille de suivi à mobiliser dans le cycle

Indicateur	Mode de recueil	Utilisation pour la décision
Charge séance	Durée en minutes × RPE après la séance	Comparer les séances et suivre l'évolution hebdomadaire
Réalisation de la tâche	Temps, nombre de répétitions réalisées et qualité d'exécution	Vérifier la réponse au contenu prescrit
Disponibilité	Question individuelle brève sur fatigue, douleur inhabituelle et état général	Adapter le contenu ou solliciter une personne compétente si nécessaire
Assiduité et récupération	Présence, récupération entre séances et retour de l'athlète	Interpréter les résultats en contexte, sans conclure à partir d'un indicateur unique

Vérifications préalables à la séance

Moment	Vérification ou action attendue
Avant la séance	Présences, autorisations et contacts selon la procédure du club
Avant la séance	Revêtement, météo, visibilité, accès au point d'eau et disponibilité du matériel de premiers secours
Début de séance	Règles de circulation, zones utilisées, consignes de départ et de retour au calme
Pendant la séance	Surveillance du groupe, adaptation de l'effort et arrêt en cas de signe préoccupant
Après la séance	Retour au calme, recueil du RPE et consignation limitée aux informations nécessaires

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Planification du cycle et tableau de prévention — **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Complétez les cases signalées par « ... ». Pour chaque période, donnez des choix précis et cohérents avec les données du dossier. Dans le tableau de prévention, formulez des risques propres à la situation et des actions réalisables.

Planification des dix semaines

Période et semaines	Objectif prioritaire	Contenu dominant	Individualisation prévue	Indicateur de suivi
Développement général : semaines 1 à 3	.....	.....	.....	.....
Développement orienté : semaines 4 à 6	.....	.....	.....	.....
Spécifique : semaines 7 à 9	.....	.....	.....	.....
Affûtage et compétition : semaine 10	.....	.....	.....	.....

Analyse des risques et mesures de prévention

Risque identifié	Situation ou facteur favorisant	Mesure de prévention ou de réduction
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 2 : Feuille de séance et calculs — **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Complétez la feuille de séance. Les calculs doivent présenter les formules, les substitutions numériques et les unités. Pour le protocole, précisez les modalités pratiques et les consignes de sécurité.

Calcul des allures, volumes et charges

Élément à calculer	Formule et calcul	Résultat avec unité
Vitesse moyenne de référence de B sur 800 m	.....	.....
Temps sur 200 m à la vitesse de référence	.....	.....
Temps sur 200 m à 95 % de la vitesse de référence	.....	.....
Volume de 8 × 200 m et tours équivalents	.....	.....
Temps total de course sur 8 répétitions, hors récupération	.....	.....
Charge de chaque séance et charge totale de la semaine étudiée	.....	.....
Variation en pourcentage par rapport à la semaine précédente	.....	.....

Protocole opératoire de la séance 8 × 200 m

Étape	Contenu et durée ou volume	Consignes, adaptation et sécurité
Objectif de séance	.....	.....
Échauffement	.....	.....
Corps de séance : 8 × 200 m	.....	.....
Récupération entre répétitions	7 récupérations de 2 min	.....
Retour au calme	.....	.....
Critères de réussite et régulation	.....	.....

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.