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 • CORRIGÉ DÉTAILLÉ

C9 : ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Session 2026 • Code sujet : **26-LIC-STAP-EP1** • Durée : **2 heures** • Coefficient : **3,0 indicatif**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. **Analyse fonctionnelle et réglementaire du 1 500 m** (3 questions) — **Page 3**
2. **Calcul des allures, du volume et de la charge de séance** (3 questions) — **Page 6**
3. **Préparation, conduite et ajustement de la séance spécifique** (3 questions) — **Page 8**
4. **Prévention, sécurité et récupération en conditions chaudes** (3 questions) — **Page 11**
5. **Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ)** (Synthèse & Q&A Examen) — **Page 13**

Sujet officiel (PDF) : https://licencestaps.fr/assets/annales/licence-staps/C9 - Entraîner en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives (Option Entraînement Sportif)/2026/Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - C9 - Entraîner en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spéci - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

1. Analyse fonctionnelle et réglementaire du 1 500 m

Le candidat intervient comme entraîneur adjoint d'une athlète de 19 ans spécialisée sur 1 500 m, dont le record est de 4 min 20 s et l'objectif annoncé de 4 min 15 s. Il analyse les exigences de la discipline, les contraintes de préparation avant la compétition dans trois semaines et les responsabilités liées à une séance de 8 × 300 m.

Profil, exigences et contraintes

Question 1.1. Présentez deux exigences déterminantes d'une course de 1 500 m et reliez chacune à une donnée du profil de l'athlète ou de la séance proposée. (1,5 point)

Le 1 500 m exige une forte capacité aérobie, complétée par la capacité à soutenir une allure rapide. L'objectif de 4 min 15 s représente une amélioration de 5 s par rapport au record de 4 min 20 s. La course demande aussi une gestion régulière de l'allure et la répétition d'efforts spécifiques : les 8 × 300 m à l'allure cible, séparés par 2 min de récupération, entraînent cette régularité sans garantir à eux seuls la performance en compétition.

Exigences reliées au profil

Donnée	Valeur	Conséquence à analyser
Record personnel sur 1 500 m	4 min 20 s	Objectif : gagner 5 s
Objectif annoncé	4 min 15 s	
Séance spécifique proposée	8 × 300 m, récupération 2 min	8 × 300 m : régularité à l'allure cible
Compétition	Dans trois semaines	

✓ **RÉPONSE À RETENIR**

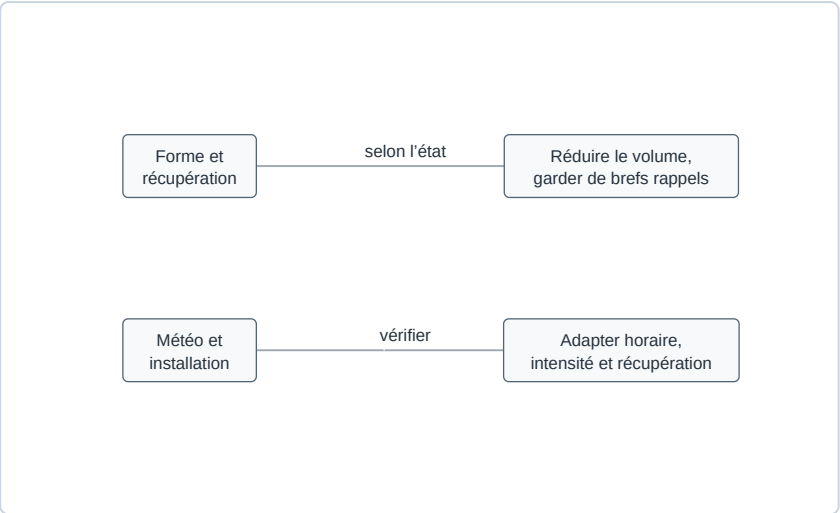
Endurance à allure élevée et régularité d'allure : objectif 4 min 15 s et séance de 8 × 300 m à l'allure cible.

Programmation de la semaine précédant la compétition

Question 1.2. Identifiez deux contraintes individuelles ou environnementales à intégrer dans la programmation de la semaine précédant la compétition. Pour chacune, indiquez une adaptation pertinente. (1,5 point)

La récupération et l'état de forme de l'athlète doivent guider la dernière semaine de préparation : éviter une fatigue résiduelle, alléger le volume et conserver de courts rappels à l'allure cible si l'état général le permet. Les conditions météorologiques et l'installation sont aussi à prendre en compte. Vérifier les conditions du jour, l'état de la piste et l'accès au point d'eau, puis adapter l'horaire, l'intensité et les récupérations en conséquence.

Contraintes et adaptations de la dernière semaine



Ajustements fondés sur l'état de l'athlète et les conditions réelles.

✓ RÉPONSE À RETENIR

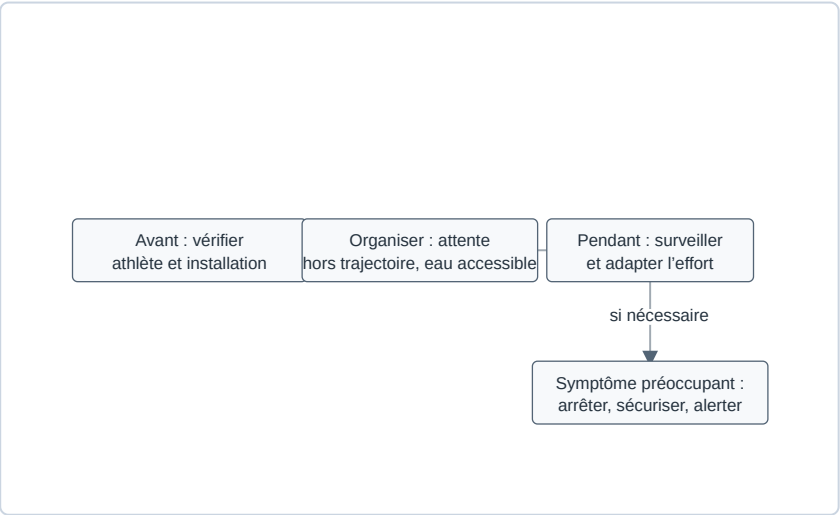
Alléger la charge selon la récupération, puis adapter horaire, intensité et récupérations aux conditions et à l'installation.

Encadrement et sécurité

Question 1.3. Indiquez deux responsabilités de l'encadrant dans la préparation et la conduite de la séance, en vous appuyant sur les consignes de sécurité et d'organisation fournies au DT 3. (1 point)

Avant la séance, l'encadrant vérifie l'état général de l'athlète, les conditions et l'installation. Il organise le départ des répétitions, maintient la zone d'attente hors trajectoire et laisse l'accès au point d'eau dégagé. Pendant l'effort, il surveille les temps, la technique, la coordination et le ressenti afin d'ajuster l'allure, la récupération ou le nombre de répétitions. En cas de malaise, confusion, perte de coordination ou douleur aiguë, il arrête l'effort, sécurise l'athlète, alerte selon la gravité et informe le responsable de la structure.

Responsabilités de l'encadrant pendant la séance



Organisation préventive, surveillance et conduite à tenir conformément au DT 3.

✓ **RÉPONSE À RETENIR**

Organiser une séance sûre et surveiller l’athlète pour adapter ou arrêter l’effort, sécuriser et alerter si nécessaire.

2. Calcul des allures, du volume et de la charge de séance

L'étude porte sur l'objectif de 4 min 15 s au 1 500 m et sur les repères de passage fournis pour cette performance. Le candidat calcule les allures, le volume des répétitions et la charge de séance à partir de la durée et de la perception de l'effort.

Allure et vitesse

Question 2.1. Calculez l'allure moyenne correspondant à l'objectif de 4 min 15 s sur 1 500 m, en secondes par kilomètre, puis la vitesse moyenne en kilomètres par heure. Présentez les formules utilisées et les conversions. (2 points)

Convertissons l'objectif : 4 min 15 s = 4 × 60 + 15 = 255 s. Selon la formule du DT 2, l'allure est **a = 255 ÷ 1 500 × 1 000 = 170 s/km** et la vitesse **v = 1 500 ÷ 255 × 3,6 ≈ 21,18 km/h**. L'allure équivaut à 2 min 50 s/km. Ces valeurs représentent les moyennes correspondant à l'objectif sur 1 500 m ; elles ne supposent pas une vitesse constante à chaque instant de la course.

DR 1 complété : allure et vitesse

Grandeur recherchée	Calcul	Résultat avec unité
Temps cible sur 300 m	.....	.....
Allure moyenne sur 1 500 m, en s/km	255/1 500 × 1 000	170 s/km
Vitesse moyenne sur 1 500 m, en km/h	1 500/255 × 3,6	21,18 km/h
Volume total des 8 répétitions	.....	.....

✓ RÉPONSE À RETENIR

Objectif sur 1 500 m : allure moyenne de 170 s/km, soit 2 min 50 s/km ; vitesse moyenne de 21,18 km/h.

Temps cible et volume de course

Question 2.2. Calculez le temps cible d'un 300 m à l'allure moyenne de l'objectif, puis le volume total de course rapide prévu pour 8 répétitions. Complétez le DR 1 avec les résultats et les unités. (2 points)

Grandeur	Calcul	Résultat
Temps cible sur 300 m	255 × 300 ÷ 1 500	51 s
Volume de 8 répétitions	8 × 300	2 400 m, soit 2,4 km

Le temps calculé pour un 300 m est de 51 s, conformément au repère de passage fourni dans le sujet. Le volume total correspond aux huit fractions courues à l'allure cible ; les récupérations de 2 min ne sont pas incluses. Reportez le temps et le volume dans les lignes correspondantes du DR 1, avec leurs unités.

DR 1 complété : temps cible et volume

Grandeur recherchée	Calcul	Résultat avec unité
Temps cible sur 300 m	255 × 300/1 500	51 s
Allure moyenne sur 1 500 m, en s/km		
Vitesse moyenne sur 1 500 m, en km/h		
Volume total des 8 répétitions	8 × 300	2 400 m

✓ RÉPONSE À RETENIR

Temps cible par 300 m : 51 s. Volume de course rapide pour huit répétitions : 2 400 m, soit 2,4 km.

Charge de séance

Question 2.3. La séance complète est estimée à 80 min et l'athlète lui attribue une perception d'effort de 7 sur 10. Calculez la charge de séance en unités arbitraires avec la formule du DT 2. Expliquez en une phrase comment cette valeur peut contribuer au suivi, sans la considérer isolément. (2 points)

Le DT 2 donne la formule **C = T × RPE**. Pour une séance de 80 min et une perception d'effort de 7/10, le calcul est **C = 80 × 7 = 560 unités arbitraires**. Cette charge permet de suivre et de comparer les séances au fil de la préparation, mais elle ne suffit pas à elle seule pour évaluer la réponse de l'athlète.

- À interpréter avec le contenu réalisé, les sensations, le sommeil, la récupération et l'évolution des performances.

DR 1 complété : charge de séance

Durée T	RPE	Formule et calcul	Charge
80 min	7/10	80 × 7	560 unités arbitraires

✓ RÉPONSE À RETENIR

Charge de séance : 560 unités arbitraires, à interpréter avec les sensations, la récupération et l'évolution des performances.

3. Préparation, conduite et ajustement de la séance spécifique

Le candidat prépare une séance de 8 × 300 m avec 2 min de récupération sur une piste de 400 m, en tenant compte du départ, de la zone d'attente et de l'accès au point d'eau. Il organise le protocole, ajuste la séance selon les observations et transmet les informations utiles à l'entraîneur référent.

Protocole opératoire

Question 3.1. Complétez le DR 2 en proposant un protocole chronologique cohérent pour la séance. Précisez au minimum le contenu général de l'échauffement, l'organisation des répétitions et le retour au calme. (2 points)

1. **Accueil :** vérifier l'état général, la fatigue, les douleurs et le ressenti ; confirmer que l'accès au point d'eau est dégagé.
2. **Échauffement :** footing progressif, mobilité, éducatifs de course et quelques accélérations. Adapter ou interrompre si un signe préoccupant apparaît.
3. **Corps de séance :** réaliser 8 × 300 m à l'allure cible de 51 s, avec 2 min de récupération entre répétitions. Attendre hors trajectoire et contrôler les temps, la technique et l'effort ; ajuster l'allure, la récupération ou le nombre de répétitions si nécessaire.
4. **Fin :** retour au calme en marche ou footing léger, puis bilan des sensations, de la récupération et de l'hydratation.

DR 2 complété : protocole de séance

Étape	Contenu proposé	Critères de suivi ou décision
Accueil et vérification préalable	État, fatigue, douleur	Adapter ou reporter si nécessaire
Échauffement	Footing, mobilité, éducatifs, accélérations	Ressenti et coordination ; adapter si besoin
Corps de séance : 8 × 300 m, récupération 2 min	8 × 300 m en 51 s ; récupération 2 min	Temps, technique, effort ; ajuster si nécessaire
Retour au calme et récupération	Marche ou footing léger, bilan et hydratation	Suivre la récupération et l'état général
Informations à transmettre après la séance		

✓ RÉPONSE À RETENIR

Vérifier l'état de l'athlète, échauffer progressivement, réaliser 8 × 300 m en 51 s avec 2 min de récupération, puis récupérer et faire le bilan.

Décisions en situation

Question 3.2. Pour chacune des situations suivantes, indiquez une décision d'entraînement et sa justification : l'athlète réalise les deux premières répétitions en 49 s avec une perception d'effort de 9 sur 10 ; l'athlète réalise les répétitions en 51 s, avec une technique stable et une perception d'effort de 7 sur 10. (2 points)

La cible de référence est de 51 s par 300 m, conformément aux repères de passage de l'objectif. Décider à partir des temps, de la technique et de la perception de l'effort.

Situation observée	Décision et justification
49 s aux deux premières répétitions, effort perçu 9/10	Ralentir pour revenir vers 51 s et prolonger la récupération. Si l'effort reste très élevé, réduire le nombre de répétitions ou arrêter. Le rythme est plus rapide que la cible et l'effort est déjà important.
51 s, technique stable, effort perçu 7/10	Maintenir le programme et surveiller la régularité : l'allure cible est respectée avec une technique stable.

Dans les deux cas, réévaluer l'athlète avant de poursuivre. Le RPE élevé du premier cas justifie une adaptation, tandis que les indicateurs du second permettent de continuer sous surveillance. Interrompre la séance si un symptôme préoccupant apparaît.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> 49 s et RPE 9 : ralentir, récupérer davantage et réduire le volume si nécessaire. 51 s, technique stable et RPE 7 : maintenir sous surveillance.

Suivi post-séance

Question 3.3. À partir de la grille de suivi du DT 2, indiquez deux informations à transmettre à l'entraîneur référent après la séance et expliquez leur utilité pour la suite de la préparation. (1 point)

Transmettre à l'entraîneur référent deux ensembles d'informations issus de la grille de suivi :

- **Les temps de chaque répétition et la qualité technique :** ils renseignent sur l'allure tenue, la régularité et la capacité à réaliser la séance.
- **Le RPE après la séance et l'état de récupération :** ils aident à interpréter la charge et à adapter les séances suivantes selon les sensations et l'état général.

Signaler sans délai toute douleur, tout symptôme inhabituel ou toute difficulté. Ces informations complètent le suivi de la charge et de la forme de l'athlète.

DR 2 complété : informations à transmettre

Étape	Contenu proposé	Critères de suivi ou décision
Accueil et vérification préalable	.....	.....
Échauffement	.....	.....
Corps de séance : 8 × 300 m, récupération 2 min	.....	.....
Retour au calme et récupération	.....	.....
Informations à transmettre après la séance	**Temps, technique, RPE et récupération**	**Évaluer la régularité, la charge et la forme** .....

✓ RÉPONSE À RETENIR

Transmettre les temps et la qualité technique, puis le RPE et l'état de récupération pour ajuster la suite de la préparation.

4. Prévention, sécurité et récupération en conditions chaudes

La séance de 80 min se déroule par 28 °C et 60 % d'humidité relative, avec des mesures de masse corporelle avant et après ainsi qu'un apport de boisson pendant l'effort. Le candidat estime les pertes hydriques et la compensation indicative, puis propose des mesures de prévention et une conduite à tenir en cas de signe préoccupant.

Estimation des pertes hydriques

Question 4.1. Estimez la perte de sueur de la séance en litres et le débit moyen de perte en litres par heure. Utilisez l'approximation fournie au DT 3, puis indiquez une limite de cette estimation. (2 points)

Le DT 3 estime la perte par la variation de masse, à laquelle on ajoute la boisson consommée : (68,0 − 67,2) + 0,4 = **1,2 L**. La durée de 80 min correspond à 80/60 h ; le débit moyen est donc 1,2 ÷ (80/60) = **0,9 L/h**. Cette valeur reste une estimation : elle assimile les kilogrammes perdus à des litres d'eau et ne prend en compte ni toutes les pertes ni les incertitudes de mesure.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Perte estimée : 1,2 L, soit un débit moyen de 0,9 L/h. Estimation approximative, limitée par les pertes non prises en compte et les incertitudes de mesure.

Prévention et conduite à tenir

Question 4.2. Proposez trois mesures de prévention adaptées aux conditions météorologiques et à la séance. Précisez un signe observable qui doit conduire l'encadrant à interrompre l'effort et à appliquer le protocole du DT 3. (2 points)

À 28 °C et 60 % d'humidité, l'encadrant surveille l'athlète et adapte la séance aux conditions observées.

- Vérifier son état général, sa fatigue et ses éventuelles douleurs avant de commencer.
- Adapter l'horaire, l'intensité, les récupérations ou le nombre de répétitions selon sa réponse à l'effort.
- Maintenir l'accès au point d'eau dégagé et permettre à l'athlète de boire.

Une confusion impose d'interrompre l'effort, de mettre l'athlète en sécurité, d'alerter les secours selon la gravité et de prévenir le responsable. Aucune reprise en présence d'un symptôme préoccupant sans évaluation appropriée.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Adapter l'horaire et la charge, vérifier l'état de l'athlète et garder l'accès à l'eau libre. En cas de confusion, arrêter l'effort, sécuriser l'athlète et alerter selon la gravité.

Compensation après la séance

Question 4.3. En appliquant la recommandation opérationnelle du DT 3, calculez le volume indicatif à boire après la séance pour compenser la perte de masse estimée. Indiquez pourquoi il s'agit d'un repère à adapter et non d'une consigne à imposer sans évaluation. (1 point)

La perte de masse corporelle est de 68,0 − 67,2 = **0,8 kg**. Le DT 3 recommande de calculer le volume indicatif après séance à partir de 1,5 fois cette perte : 1,5 × 0,8 = **1,2 L**. Ce volume constitue un repère, pas une quantité à imposer : il doit être adapté aux besoins individuels, à la tolérance de l'athlète et aux recommandations de santé applicables, après évaluation de son état.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Volume indicatif à boire après la séance : 1,2 L, à adapter aux besoins et à la tolérance de l'athlète.

Ce qu'il faut retenir de ce sujet (Session 2026)

Bilan de l'épreuve : Cette évaluation du bloc RNCP41949BC09, session 2026, code 26-LIC-STAP-EP1, dure 2 heures et affiche un coefficient indicatif de 3,0. Elle porte sur la préparation d'une athlète de 1 500 m visant 4 min 15 s : analyse de performance, calculs d'allure et de charge, organisation d'une séance de 8 × 300 m, suivi, prévention des risques et récupération.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- Pour 4 min 15 s sur 1 500 m, l'allure moyenne est de 170 s/km, soit environ 21,2 km/h.
- À l'allure cible, un 300 m se parcourt en 51 s ; 8 répétitions représentent 2 400 m de course rapide.
- La charge de séance s'estime par C = T × RPE : 80 min × 7 = 560 unités arbitraires.
- La perte de sueur estimée est V ≈ (masse avant - masse après) + boisson consommée, en assimilant 1 kg à 1 L.

Points de vigilance & attentes du jury

- Présentez les formules, les conversions et les unités pour chaque résultat numérique.
- Reliez les décisions de séance aux temps, à la perception d'effort, à la technique et à l'état de l'athlète.
- Tenez compte de la chaleur, des temps de récupération et de l'accès dégagé au point d'eau.
- En cas de symptôme préoccupant, arrêtez l'effort, sécurisez l'athlète et alertez selon la gravité.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment convertir l'objectif de 4 min 15 s en allure et en vitesse moyenne ?

Convertissez d'abord 4 min 15 s en 255 s. L'allure est 255 ÷ 1,5 = 170 s/km, soit 2 min 50 s/km. La vitesse moyenne est (1 500 ÷ 255) × 3,6, soit environ 21,2 km/h.

Q : Comment estimer la perte de sueur avec les mesures fournies ?

Appliquez Vperdue ≈ (masse avant - masse après) + volume bu. Ici, l'écart de masse est de 0,8 kg et la boisson consommée de 0,4 L, soit environ 1,2 L sur 80 min, ou 0,9 L/h.

Q : Quel est le barème et comment organiser son temps pendant l'épreuve ?

Les quatre parties valent respectivement 4, 6, 5 et 5 points, pour un total de 20. L'épreuve dure 2 heures. Réservez du temps aux calculs avec unités et aux justifications, puis vérifiez que les DR 1 et DR 2 sont remplis et rendus.

Q : Que faut-il faire si l'allure est atteinte mais que l'effort perçu est très élevé ?

Le respect du temps cible ne suffit pas à justifier la poursuite inchangée. Surveillez l'effort, la technique et l'état général, puis adaptez l'allure, la récupération ou le nombre de répétitions. Un symptôme préoccupant impose l'arrêt et l'application du protocole.

Sujet officiel associé (PDF) : https://licencestaps.fr/assets/annales/licence-staps/C9 - Entraîner en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spécialités sportives (Option Entraînement Sportif)/2026/Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - C9 - Entraîner en vue d'une performance en compétition en mobilisant son expertise dans une ou plusieurs spéci - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

Ressources Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

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.