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 DU BLOC DE COMPÉTENCES RNCP41949BC09 : ENTRAÎNER EN VUE D'UNE PERFORMANCE EN COMPÉTITION

SESSION 2026

Durée : 2 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 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 DE L'ÉVALUATION : ASSOCIATION ATHLÉ VAL DE LOIRE, TOURS (INDRE-ET-LOIRE)

Vous intervenez comme entraîneur adjoint auprès d'une athlète de 19 ans, licenciée à l'Association Athlé Val de Loire, spécialisée sur 1 500 m. La compétition principale est programmée dans trois semaines. Votre travail porte sur la préparation de la dernière semaine spécifique, l'organisation de la séance clé et la conduite de la compétition.

Le record personnel de l'athlète est de 4 min 20 s. L'objectif annoncé est de réaliser 4 min 15 s, sous réserve de l'état de forme et des conditions de compétition. Les documents DT 1 à DT 3 fournissent toutes les données nécessaires. Les valeurs opérationnelles figurant dans ces documents sont celles retenues pour le cas présenté.

Répondez aux quatre parties. Justifiez les choix d'entraînement et de sécurité à partir des données fournies. Les résultats numériques seront accompagnés de leurs unités. Toute décision de modification ou d'arrêt de séance devra être explicitée.

PARTIE 1 : Analyse fonctionnelle et réglementaire (4 points)

Profil de l'athlète, exigences de la discipline et cadre d'intervention

À partir des informations des DT 1 et DT 2, identifiez les exigences de la performance sur 1 500 m et les contraintes à intégrer dans la préparation de l'athlète.

Profil et contraintes à prendre en compte

Donnée	Valeur	Conséquence à analyser
Record personnel sur 1 500 m	4 min 20 s	.....
Objectif annoncé	4 min 15 s	.....
Séance spécifique proposée	8 × 300 m, récupération 2 min	.....
Compétition	Dans trois semaines	.....

Données du cas fournies dans les documents techniques.

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

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

1.3 (1 point) 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.

PARTIE 2 : Étude technologique et calculs de performance (6 points)

Allures, charge de séance et interprétation des données

Utilisez les temps de référence et les consignes de séance du DT 1. Pour les calculs d'allure, assimilez la distance parcourue à la distance indiquée. Pour la charge de séance, utilisez la formule donnée au DT 2.

Repères de passage de l'objectif sur 1 500 m

Distance	Temps cumulé cible
300 m	51 s
600 m	1 min 42 s
900 m	2 min 33 s
1 200 m	3 min 24 s
1 500 m	4 min 15 s

Temps cibles fournis pour le cas étudié.

2.1 (2 points) 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.

2.2 (2 points) 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.

2.3 (2 points) 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.

PARTIE 3 : Préparation et conduite de la séance (5 points)

Programmation, protocole opératoire et ajustements en situation

Vous devez préparer la séance spécifique de 8 × 300 m prévue au DT 1. La séance se déroule sur la piste représentée au DT 1. Les données météorologiques et les consignes d'organisation figurent au DT 3.

Éléments de séance à organiser

Étape	Contenu prévu	Critère de suivi ou décision
Accueil et vérification de l'état de l'athlète	.....	.....
Échauffement	.....	.....
Corps de séance : 8 × 300 m	.....	.....
Retour au calme et récupération	.....	.....

À compléter sur le DR 2.

3.1 (2 points) 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.

3.2 (2 points) 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.

3.3 (1 point) 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.

PARTIE 4 : Prévention, sécurité et récupération (5 points)

Analyse du risque, surveillance de l'effort et décisions de protection

Le jour de la séance, la température relevée est de 28 °C et l'humidité relative de 60 %. Le protocole d'organisation et les consignes de conduite à tenir sont précisés au DT 3. L'entraîneur reste responsable de la surveillance de l'athlète et de l'adaptation de la séance.

Relevés de masse corporelle et hydratation

Moment	Masse corporelle	Apport de boisson
Avant la séance	68,0 kg	0 L
Pendant la séance	Non mesurée	0,4 L
Après la séance	67,2 kg	0 L

Mesures prises autour d'une séance de 80 min, fournies pour l'étude.

4.1 (2 points) 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.

4.2 (2 points) 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.

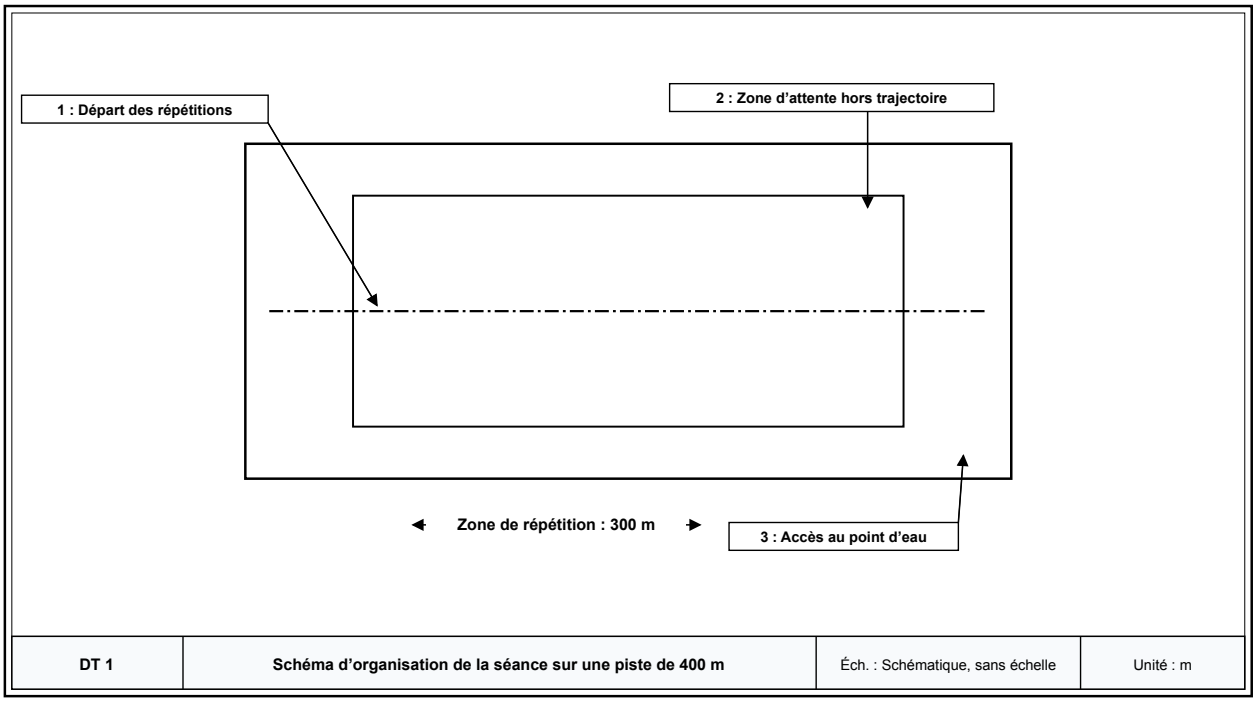
4.3 (1 point) En appliquant la recommandation opérationnelle du DT 3, calculez le volume indicatif à boire après la séance pour compenser la perte de masse estimée. Indiquez pourquoi il s'agit d'un repère à adapter et non d'une consigne à imposer sans évaluation.

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : PROFIL SPORTIF, SÉANCE SPÉCIFIQUE ET IMPLANTATION SUR LA PISTE

Athlète : 19 ans, 1 500 m, record personnel 4 min 20 s, objectif annoncé 4 min 15 s. Compétition principale dans trois semaines. Séance spécifique envisagée : 8 répétitions de 300 m à l'allure cible, avec 2 min de récupération entre répétitions. Le temps cible de 300 m à l'allure de 4 min 15 s sur 1 500 m est à calculer par le candidat. La piste est une piste d'athlétisme de 400 m. Le schéma repère le départ des répétitions, la zone d'attente et un accès vers le point d'eau. Il est schématique et n'est pas destiné à établir une implantation réglementaire de compétition.



Repères fonctionnels pour l'organisation de la séance. Les dimensions portées sont des distances de parcours ou de dégagement.

Repères de performance et éléments de séance

Paramètre	Valeur
Distance de compétition	1 500 m
Record personnel	4 min 20 s
Objectif annoncé	4 min 15 s
Répétitions prévues	8 × 300 m
Récupération entre répétitions	2 min
Durée estimée de la séance complète	80 min

Données d'organisation retenues pour le cas.

DT 2 : DONNÉES DE SUIVI ET FORMULES DE CALCUL

Pour ce cas, la charge de séance est estimée par la méthode de la perception de l'effort : durée totale de séance en minutes multipliée par la perception globale de l'effort, notée sur 10, recueillie après la séance. Cette estimation est un indicateur de suivi, à interpréter avec les contenus réalisés, les sensations, le sommeil, la récupération et l'évolution des performances.

Formules utilisables : vitesse moyenne en kilomètres par heure, avec la distance en mètres et le temps en secondes, $v = \frac{d}{t} \times 3{,}6$; allure en secondes par kilomètre, $a = \frac{t}{d} \times 1000$; charge de séance, $C = T \times RPE$.

Relevé hebdomadaire des charges de séance

Jour	Contenu général	Durée	RPE	Charge indiquée
Lundi	Endurance et éducatifs	60 min	6	360 unités arbitraires
Mardi	Renforcement général	60 min	7	420 unités arbitraires
Jeudi	Footing de récupération	40 min	7	280 unités arbitraires
Samedi	Séance spécifique à préparer	80 min	À recueillir	À calculer

Charges indicatives calculées par l'entraîneur référent.

Grille de suivi post-séance

Indicateur	Modalité de relevé
Temps de chaque répétition	Chronométrage en secondes
Perception de l'effort	Échelle de 0 à 10 après la séance
Qualité technique et régularité	Observation de l'entraîneur
Douleur, symptôme inhabituel ou difficulté	Questionnement et observation, avec transmission immédiate si nécessaire
Récupération et état général	Retour de l'athlète après la séance et au suivi prévu

Informations à consigner et à transmettre à l'entraîneur référent.

DT 3 : PRÉVENTION, ENVIRONNEMENT ET CONDUITE À TENIR

Cadre d'intervention : respecter les consignes applicables de l'organisateur et de la structure, les règles d'utilisation de l'installation sportive, les responsabilités de l'encadrant et les principes de prévention des risques liés à l'activité physique. Le Code du sport et le Code du travail, lorsqu'ils sont applicables à la situation de l'encadrant, constituent des références réglementaires générales. Aucune valeur de seuil météorologique réglementaire n'est présumée dans ce document.

Pour le présent cas, l'organisation retient les consignes opérationnelles suivantes : vérifier l'état de l'athlète avant la séance ; adapter l'intensité, les horaires et les temps de récupération aux conditions ; maintenir un accès dégagé au point d'eau ; interrompre l'effort en cas de malaise, confusion, perte de coordination, douleur aiguë ou autre symptôme préoccupant ; mettre l'athlète en sécurité, alerter les

secours selon la gravité et prévenir le responsable de la structure. La reprise ne se décide pas en présence d'un symptôme préoccupant sans évaluation appropriée.

Pour estimer la perte de sueur sur une séance, utiliser l'approximation suivante : $V_{perdue} \approx (M_{avant} - M_{après}) + V_{bu}$, avec les masses en kilogrammes assimilées à des litres d'eau et le volume bu en litres. Cette estimation ne prend pas en compte toutes les pertes ni les incertitudes de mesure. Pour le cas, le volume indicatif de compensation après séance est calculé à partir de $1{,}5 \times (M_{avant} - M_{après})$ litres, à adapter aux besoins individuels, à la tolérance et aux recommandations de santé applicables.

Contrôles et mesures de prévention avant et pendant la séance

Moment	Contrôle ou mesure	Décision attendue
Avant la séance	État général, douleur, fatigue, conditions météorologiques et accès au point d'eau	Maintenir, modifier ou reporter la séance selon l'évaluation
Pendant l'échauffement	Réponse à l'effort, coordination, comportement et ressenti	Réduire l'intensité ou interrompre si un signe préoccupant apparaît
Pendant les répétitions	Temps, régularité, technique et perception de l'effort	Adapter l'allure, la récupération ou le nombre de répétitions
En cas de symptôme préoccupant	Malaise, confusion, perte de coordination, douleur aiguë	Arrêter, sécuriser, alerter selon la gravité et informer le responsable
Après la séance	Récupération, hydratation et état général	Consigner et transmettre les informations utiles

Consignes opérationnelles retenues pour ce cas.

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Tableau de calcul des allures et du volume — **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Compléter directement les cases repérées par « ... ». Indiquer les formules, les conversions et les unités. À rendre avec la copie.

Calculs de performance

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

Répondre aux questions 2.1 et 2.2.

Calcul de la charge de séance

Durée T	RPE	Formule et calcul	Charge
80 min	7/10	.....	.....

Répondre à la question 2.3.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 2 : Fiche de préparation et de conduite de séance — **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Compléter les propositions d'organisation et les critères de suivi. Les réponses doivent être compatibles avec les données des DT 1 à DT 3. À rendre avec la copie.

Protocole opératoire de la séance

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	.....	.....

Répondre aux questions 3.1 et 3.3.

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.