

SUJETS SESSION D'EXAMEN D'ENTRAINEUR FEDERAL 1° - 2005

EPREUVE PSYCHO-PEDAGOGIE :

« Il est plus facile de sortir des champions que des entraîneurs capables de sortir des champions »
Commentez cette phrase d'Alexander POPOV.

EPREUVE DE REGLEMENTATION :

Question 1 : Lorsque vous arrivez au Championnat de France de longue distance, que devez vous présenter au secrétariat fédéral ?

Question 2 : Combien y a-t-il de membres au comité directeur fédéral national ?

Question 3 : Votre Comité Régional vous confie la mise en place et la direction du stage régional piscine dans la ville de Barbière : piscine de 50 m – 8 couloirs. Vous disposerez de 4 couloirs de 9 h à 11 h et de 4 couloirs de 16 h à 18 h. Il existe plusieurs locaux qui pourraient être mis à votre disposition dans cet ensemble : expliquez ce que vous en ferez et comment vous en obtiendrez l'usage (salle de 150 m² pour la PPG et la musculation).

Hébergement au CREPS voisin en chambres de 2 lits pour les nageurs et chambre individuelle pour les cadres. Le bâtiment est libre de toute autre occupation.

- Vous pouvez définir les horaires des repas et établir les menus que vous souhaitez.
- Pour les nageurs : Définissez le nombre et les critères de sélection.
- Pour les cadres : définissez vos besoins en les justifiant.
- Immersion : 25 détenteurs – 15 bouteilles de 2 litres – 15 bouteilles de 4 litres.

Expliquez et justifiez votre organisation, ce que vous faites et avec qui.

EPREUVE DE TECHNIQUE DE NAGE :

Question 1 : Donnez la logique interne de la nage avec palmes (définition).

Question 2 : Quelles différences y a-t-il entre l'immersion scaphandre et la surface (principes opérationnels : respiration – propulsion – équilibre – perception). Faites un tableau comparatif.

Question 3 : Quels doivent être les axes de travail d'un fabricant de monopalme ? Expliquez brièvement.

Question 4 : Vous êtes responsable des entraîneurs lors d'un stage régional de longue distance en lac. Ce dernier s'effectue sur 5 jours. Vous devez planifier 2 séances d'entraînement par jour. Vous aurez un fort vent d'ouest durant toute la semaine.

Programmez les 10 séances d'entraînement, pour un groupe de niveau moyen qui n'a plus fait de longue distance depuis les derniers championnats nationaux.

Sur le plan d'eau, quelle sécurité mettez vous en place ?

Un plan du plan d'eau est fourni aux candidats.

EPREUVE DE PHYSIOLOGIE :

Question de cours : Les filières énergétiques : définitions, facteurs limitants, exemples de séries avec les récupérations.

Question : Etablir une planification annuelle sur le planning mensuel fourni. Vous établirez vos objectifs en donnant les caractéristiques de votre nageur.