

# Table des matières

---

PRÉFACE.....	13
PRÉSENTATION DE L'EXAMEN.....	13
1. Le programme.....	13
2. Les épreuves de l'examen.....	15
3. Formalité d'inscription à l'examen.....	16
4. Comment préparer l'examen.....	16
INTRODUCTION.....	19
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>Le pratiquant</b>	
<b>1. L'ACTE MOTEUR D'UN POINT DE VUE BIOMÉCANIQUE.....</b>	<b>25</b>
L'appareil locomoteur.....	25
1. Le squelette et les os.....	25
2. Les articulations.....	31
3. Les muscles.....	36
<i>Questionnaire</i> .....	43
<i>Résumé</i> .....	48
Mécanique du mouvement.....	49
1. Comment agit un muscle? Les différentes contractions.....	49
2. Comment s'analyse un mouvement?.....	51
3. Mouvements des principales articulations.....	53
4. Approche du problème de la musculation.....	66
<i>Questionnaire</i> .....	69
<i>Résumé</i> .....	70
<b>2. L'ACTE MOTEUR D'UN POINT DE VUE PHYSIOLOGIQUE.....</b>	<b>91</b>
Organisation générale des êtres vivants.....	91
1. Les grandes fonctions.....	91
2. Les tissus vivants.....	92
3. La cellule.....	92
L'effort du sportif.....	94
La contraction musculaire.....	95
1. Mécanismes intimes de la contraction musculaire.....	95
2. La fourniture d'énergie.....	96
3. Filières énergétiques et efforts physiques.....	99
<i>Questionnaire</i> .....	99

<i>Résumé</i> .....	100
Les systèmes fournisseurs de l'énergie .....	101
1. La circulation sanguine .....	101
2. La respiration .....	108
3. La digestion et l'absorption .....	115
<i>Questionnaire</i> .....	118
<i>Résumé</i> .....	120
Les systèmes régulateurs .....	121
1. Les glandes hormonales ou endocrines .....	121
2. L'excrétion .....	122
<i>Questionnaire</i> .....	124
<b>3. L'ACTE MOTEUR D'UN POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE</b> .....	125
Pourquoi des sciences humaines dans la formation des éducateurs physique et sportifs ? .....	125
1. Définitions .....	125
2. Comment travaille le psychologue .....	125
3. Utilité des sciences humaines pour l'éducateur sportif .....	126
<i>Questionnaire</i> .....	128
L'apprentissage .....	129
1. Les théories sur l'apprentissage .....	129
2. Exemples de conditionnements .....	132
3. Le transfert .....	133
4. Apprentissage fractionné ou global .....	136
L'acte moteur .....	139
1. Approche schématique de l'acte moteur .....	139
2. La perception des informations — Le système nerveux .....	140
3. La perception des informations .....	144
4. L'analyse ou le traitement des informations .....	145
5. La réponse motrice .....	160
6. Conclusion sur l'acte moteur .....	160
<i>Questionnaire</i> .....	161

## DEUXIÈME PARTIE

### L'éducateur sportif et la pratique sportive

<b>4. L'ENSEIGNEMENT SPORTIF</b> .....	165
Introduction .....	165
1. Spécialité sportive .....	165
2. L'éducateur sportif et les pratiquants .....	165
L'acte pédagogique .....	167
1. Les objectifs .....	167

2. La démarche d'apprentissage . . . . .	168
3. La situation d'apprentissage . . . . .	169
4. La notion d'effort . . . . .	170
La relation affective en pédagogie . . . . .	171
1. La personnalité du pratiquant . . . . .	171
2. Applications à la pédagogie . . . . .	174
3. Croissance et sport . . . . .	177
4. Connaissance de l'enfant et de l'adolescent . . . . .	178
<i>Questionnaire</i> . . . . .	183
Les attitudes de l'entraîneur . . . . .	184
1. Introduction . . . . .	184
2. Qu'est-ce qu'un entraîneur? . . . . .	184
3. Caractéristiques de l'attitude . . . . .	186
4. Les différentes attitudes de l'entraîneur dans la relation pédagogique . . . . .	187
5. Les attitudes des entraîneurs face au sport . . . . .	191
<i>Questionnaire</i> . . . . .	193
Les phénomènes de groupe . . . . .	194
1. Introduction . . . . .	194
2. Définition du groupe restreint . . . . .	194
3. Étude d'un groupe : le test sociométrique . . . . .	194
4. La cohésion du groupe . . . . .	198
<i>Questionnaire</i> . . . . .	198
<b>5. L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF</b> . . . . .	199
Les principes . . . . .	200
1. La surcharge . . . . .	200
2. La progressivité . . . . .	200
3. L'alternance . . . . .	201
4. La spécificité . . . . .	202
Les plans d'entraînement . . . . .	203
1. Le plan de carrière . . . . .	203
2. Plan d'une saison . . . . .	203
3. Plan d'un cycle de travail . . . . .	204
4. Plan d'une séance . . . . .	204
Amélioration des capacités physiques . . . . .	206
1. Efforts de type anaérobie alactique (vitesse-force) . . . . .	207
2. Efforts de type anaérobie lactique . . . . .	209
3. Efforts de type aérobie . . . . .	211
4. Efforts de type intermittent . . . . .	213
<i>Questionnaire</i> . . . . .	213
Le contrôle de l'entraînement . . . . .	214
1. Évaluation des facteurs d'exécution de la conduite . . . . .	214

2. Évaluation des qualités liées au métabolisme .....	216
3. Remarques sur l'évaluation des capacités physiques .....	220
4. Remarques sur le contrôle de l'entraînement .....	220
<i>Questionnaire</i> .....	221
<b>L'hygiène du sportif</b> .....	222
1. Une alimentation équilibrée .....	222
2. L'échauffement .....	224
3. La récupération .....	225
4. Les moyens de récupération active .....	225
5. Les moyens de récupération passive .....	226
6. Fatigue et surmenage .....	228
<i>Questionnaire</i> .....	230
<b>6. L'ENVIRONNEMENT SOCIAL DE LA PRATIQUE SPORTIVE</b> .....	231
<b>Le sport dans les associations sportives</b> .....	231
1. Le sport à l'école .....	231
2. Le sport dans l'entreprise .....	233
3. Sport et troisième âge .....	234
4. Le sport au service des handicapés .....	235
<b>7. L'ESPRIT SPORTIF</b> .....	237
1. Introduction .....	237
2. Quelques données sociologiques .....	237
3. Définition de l'esprit sportif, quels sont les enjeux? .....	238
4. Qui ne respecte pas l'esprit sportif? .....	239
5. Qu'est-ce qui les motivent à ne pas respecter l'esprit sportif? .....	240
6. Que peut-on faire pour préserver l'esprit sportif? .....	242
7. Conclusion .....	245

### TROISIÈME PARTIE

## Cadre institutionnel de la pratique sportive

<b>INTRODUCTION</b> .....	249
<b>8. LA VIE ASSOCIATIVE DU SPORT EN FRANCE</b> .....	251
<b>L'association sportive ou club</b> .....	251
1. Pourquoi est-il nécessaire de créer une structure juridique? .....	251
2. Quelle structure juridique choisir? .....	252
3. Qu'est-ce qu'une association loi 1901? .....	252
4. Création d'une association déclarée, affiliée et agréée .....	253
5. Fonctionnement d'une association sportive .....	256
6. Gestion d'une association .....	260
7. Les sociétés commerciales .....	265
<b>Organisation d'une activité sportive en France</b> .....	268

1. Une répartition géographique .....	268
2. Un fonctionnement associatif .....	268
3. En relation avec des partenaires .....	269
4. Pour assurer un rôle de développement de la discipline .....	271
Le mouvement sportif .....	273
1. Les diverses fédérations .....	273
2. Les organismes de coordination .....	273
<i>Questionnaire</i> .....	275
<b>9. RÔLE DE L'ÉTAT DANS LA VIE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES</b> .....	277
Le ministère de la Jeunesse et des Sports .....	277
1. Inclut dans un gouvernement .....	277
2. Il mène une politique .....	277
3. Avec les moyens des Services Extérieurs .....	277
Les missions du ministère .....	279
1. Une intervention progressive de l'État dans le développement du sport .....	279
2. Une volonté de développer la pratique du « sport pour tous » .....	280
3. L'insertion sociale et professionnelle des jeunes .....	282
4. Contrôle de la pratique sportive .....	284
Les moyens mis à la disposition du mouvement sportif .....	287
1. Le budget .....	287
2. Les cadres techniques .....	289
3. Les établissements nationaux et régionaux .....	290
4. Les aides aux sportifs de haut niveau .....	291
Les relations de la direction départementale jeunesse et sport avec le mouvement sportif .....	293
Résumé des missions jeunesse et sports .....	295
<i>Questionnaire</i> .....	296
<b>10. RÔLE DES COLLECTIVITÉS LOCALES ET TERRITORIALES DANS LA VIE DES ASSOCIATIONS</b> .....	299
La loi sur la décentralisation .....	299
Le Conseil régional .....	300
Le Conseil général .....	300
Relations avec le mouvement sportif .....	300
La commune .....	302
1. Les organes de gestion .....	302
2. Les organes de concertation .....	303
<i>Questionnaire</i> .....	304

<b>11. RÉGLEMENTATION DE LA PRATIQUE SPORTIVE</b> .....	305
Affiliation et licence .....	306
1. L'affiliation .....	306
2. La licence .....	306
Responsabilité et assurance .....	307
1. Les différents types de responsabilité .....	307
2. Qui peut être condamné en sport? .....	308
3. Les assurances .....	310
Contrôle médical .....	311
1. Le contrôle médical préalable à la compétition .....	311
2. La surveillance médicale des athlètes de haut niveau .....	311
3. Organisation de la médecine du sport .....	311
4. La loi antidopage du 23 mars 1999 .....	312
<i>Questionnaire</i> .....	314
<b>12. LA PROFESSION D'ÉDUCATEUR SPORTIF</b> .....	315
La réglementation de l'enseignement sportif .....	316
1. Introduction : historique de l'intervention de l'État .....	316
2. Les obligations de diplôme .....	316
3. Les différents diplômes .....	318
4. Conditions requises pour l'exercice de la profession d'éducateur sportif .....	320
Les lieux d'exercice de la profession .....	323
1. Le secteur public .....	323
2. Le secteur privé .....	324
Les conditions d'exercice de la profession .....	325
1. L'éducateur salarié .....	325
2. Le travailleur indépendant .....	326
<i>Questionnaire</i> .....	327
<b>13. GESTION DE PROJET</b> .....	329
Le cahier des charges .....	330
1. La description du projet .....	330
2. Le planning de gestion du projet .....	330
3. Les coûts et les moyens .....	330
4. Les contraintes de réalisation .....	331
5. L'accompagnement du projet .....	331
L'organigramme des tâches .....	332
1. Le service administratif .....	332
2. Le service financier .....	332
3. Le service technique .....	333
4. Le service matériel .....	333

5. Le service du personnel .....	333
6. Le service intendance .....	334
7. Le service médical .....	334
8. Le service de sécurité .....	334
9. Le service propagande ou de communication .....	334
Le planning de la gestion du projet .....	335
Les coûts et les moyens .....	338
1. Les coûts .....	338
2. Les ressources .....	338
Les contraintes de réalisation, les points critiques.....	339
L'accompagnement du projet : la communication.....	341
1. Les différents modes de communication .....	341
2. Les différents médias .....	342
3. Les supports de la communication .....	342
4. Les circuits locaux de communication .....	345
<b>ANNEXE</b> — Annales de l'examen .....	347