

# Examen Entraîneur-e C – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Formation continue 1 Jeunes




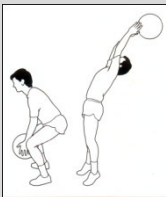



## Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur-e C

<b>A Généralités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.</li> <li>- Le diplôme Entraîneur-e C ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être affilié à une fédération/organisation telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.</li> <li>• Être membre de Swiss Athletics.</li> <li>• Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations/organisations susmentionnées.</li> </ul> </li> </ul>										
<b>B Étendue de l'examen</b>	<p><b>Compétence méthodologique (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les candidats choisissent une discipline dans leur domaine.</li> <li>- Ils préparent un plan sur 4 semaines (mésocycle) et une leçon d'entraînement par écrit au moyen des formulaires de préparation mis à disposition.</li> <li>- La préparation comporte au moins 4 unités dans la phase de pré-compétition suivant l'entraînement hivernal en vue des premières compétitions en plein air. Les unités comprennent des leçons de 90 minutes avec un thème complémentaire pertinent (autre discipline ou entraînement de la condition physique).</li> <li>- Une unité/leçon est planifiée en détail (elle peut être librement choisie).</li> <li>- Le public cible est constitué de jeunes de 15 à 17 ans d'un niveau moyen jusqu'à un niveau orienté vers la performance.</li> <li>- Le plan sur 4 semaines doit être envoyée par courriel 14 jours avant l'examen à la direction de l'examen, faute de quoi l'inscription à l'examen ne sera pas valable (les frais d'inscription ne seront pas remboursés).</li> <li>- Le document doit être au format pdf et nommé comme suit :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- EntrC_Année_UE_Nom_Prénom (p. ex. ; EntrC_2023_UE_Muster_Hans)</li> </ul> </li> <li>- La préparation écrite et la discussion avec les experts seront évaluées dans le cadre de l'entretien d'examen.</li> <li>- Le formulaire d'évaluation du plan sur 4 semaines peut être consulté sur Internet (<a href="http://swissathletics.ch/formation/entraîneur-e-C">swissathletics.ch / formation / entraîneur-e C</a>).</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (pratique) – Exercices de base (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle des capacités pratiques dans les exercices de base suivants : course en levant les genoux, sauts orientés vers le haut, lancer du médecine-ball en arrière ou frontal.</li> <li>- Les descriptions des exercices se trouvent dans les « Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique) ».</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (théorie) – Écrit (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'examen théorique se compose de trois questionnaires à choix multiple. Un questionnaire est spécifique à la discipline (questions sur la technique, la méthodologie d'entraînement et les règlements), deux autres questionnaires (les principes d'entraînement et la méthodologie) sont pluridisciplinaires et de contenu général.</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions en rapport avec le le plan sur 4 semaines.</li> <li>- Questions théoriques et pratiques en lien avec la pratique journalière de l'entraînement concernant le groupe de disciplines choisies.</li> </ul>										
<b>C Attribution des notes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différentes parties.</li> <li>- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.</li> <li>- Echelle des notes : 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).</li> <li>- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.</li> <li>- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site de Swiss Athletics.</li> </ul>										
<b>D Exigences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'examen est considéré comme réussi avec une note globale d'au moins 2.00 et aucune note partielle insuffisante.</li> <li>- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examens ordinaires. La direction de l'examen peut définir des délais de révision différents.</li> <li>- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.</li> </ul>										
<b>E Recommandation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer :             <table border="0" data-bbox="861 1776 1420 1899"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Note non arrondie</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Recommandation</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.00 – 3.50</td> <td style="text-align: center;">a très recommandé</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.49 – 3.00</td> <td style="text-align: center;">b recommandé</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.99 – 2.50</td> <td style="text-align: center;">c recommandé sous réserve</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">en dessous de 2.50</td> <td style="text-align: center;">d pas recommandé</td> </tr> </table> </li> <li>- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.</li> <li>- Pour être admis à l'échelon d'entraîneur supérieur, il faut obtenir au moins la recommandation b.</li> <li>- Dans le cas de la recommandation c, il est possible de repasser certaines parties de l'examen à la date ordinaire, dans le sens d'un examen de rattrapage, ou de prescrire un délai d'attente pour l'acquisition d'une expérience pratique préalable. En cas de recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.</li> </ul>	<u>Note non arrondie</u>	<u>Recommandation</u>	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve	en dessous de 2.50	d pas recommandé
<u>Note non arrondie</u>	<u>Recommandation</u>										
4.00 – 3.50	a très recommandé										
3.49 – 3.00	b recommandé										
2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve										
en dessous de 2.50	d pas recommandé										

# Examen Entraîneur-e C – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Formation continue 1 Jeunes

## Prescriptions détaillées Compétence professionnelle (pratique) – Exercices de base

<p><b>a Description des exercices</b></p>	<p><b>Course en levant les genoux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre choix de l'élan. </li> <li>- Exécuter l'exercice sur une distance de 20 mètres: Courir en levant les genoux par-dessus des cônes de marquage distants de 1 m.</li> <li>- 2 essais, le meilleur compte.</li> <li>- Critères d'évaluation: position haute des hanches, lever de genoux suffisant, pas «griffé», pose active du pied, rythme.</li> </ul>
	<p><b>Sauts de course</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre choix de l'élan. </li> <li>- Exécuter six sauts de course consécutifs par-dessus les obstacles avec à chaque fois un pas intermédiaire (toujours la même jambe d'appel).</li> <li>- Libre choix de la jambe d'appel, de la hauteur et de l'espacement des obstacles. 2 essais, le meilleur compte.</li> <li>- Critères d'évaluation: Pose active du pied, jambe d'appel tendue, extension totale du corps, engagement des segments d'élan.</li> </ul>
	<p><b>Sauts orientés vers le haut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre choix de l'élan. </li> <li>- 6 sauts à cloche-pied consécutifs deux pas intermédiaires (réception sur la jambe d'appel), engagement alterné ou simultané des deux bras.</li> <li>- Libre choix de la jambe d'appel, de la hauteur et de l'espacement des obstacles. 2 essais, le meilleur compte.</li> <li>- Critères d'évaluation: Pose active du pied, extension totale du corps, engagement des segments d'élan (genou, bras).</li> </ul>
	<p><b>Lancer arrière par-dessus la tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de départ: debout sur les deux jambes, le médecine-ball tenu devant le corps dans les deux mains.</li> <li>- Exécution: de la position basse, avec ou sans élan, effectuer un lancer arrière à deux mains par-dessus la tête.</li> <li>- Libre choix du poids du médecine-ball. 2 essais, le meilleur compte.</li> <li>- Critères d'évaluation: Accélération avec les jambes, extension totale du corps, bras tendus.</li> </ul> 
	<p><b>Lancer frontal à deux mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de départ: debout sur les deux jambes, bras tendus, le ballon au-dessus de la tête.</li> <li>- Exécution: pas d'élan préparatoire (g.- dr.- g. ou dr.- g.- dr.) avec lancer en avant par-dessus la tête.</li> <li>- Libre choix du poids. 2 essais, le meilleur compte.</li> <li>- Critères d'évaluation: rythme d'élan, poussée du bassin en avant par extension des hanches, corps arqué en arrière, bras tendus.</li> </ul> 
	<p><b>Soulevé de terre (Deadlift)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de départ : debout pieds largeur des hanches. Position des mains : prise par le haut, env. larguer des hanches + 1 longueur de pouce position debout : seulement 4-6cm devant l'haltère, pas plus loin. Placer les épaules devant la perpendiculaire de la barre d'haltère</li> <li>- Exécution : lever et baisser 3x l'haltère avec prise par le haut. Reposer à chaque fois l'haltère par terre.</li> <li>- Critères d'évaluation : placement correct, épaules devant l'haltère, dos contracté, trajectoire verticale droite de l'haltère, pas d'hypertension</li> </ul> 
	<p><b>Squats profonds nuque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de départ : debout pieds à largeur des hanches à largeur des épaules. Position des mains : prise par le haut/false grip</li> <li>- Exécution : sortir l'haltère du support, 3x squats nuque, reposer l'haltère sur le support</li> <li>- Critères d'évaluation : sortir correctement l'haltère du support et reposer le correctement, placement correct, contracter les épaules et le dos, genoux dirigés vers la pointe des pieds, bassin droit (pas de Butt-wink), talons au sol</li> </ul> 
<p><b>b Possibilités d'entraînement</b></p>	<p>- Les exercices seront introduits et appris dans le cadre du module Entraîneur-e C.</p>
<p><b>c Déroulement de l'examen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'examen se déroulera selon un principe de rotation. Les candidats auront la possibilité de régler l'espacement et la hauteur des haies durant les périodes de changement.</li> <li>- Les disciplines choisies dans le cadre de l'examen technique seront communiquées à la direction de l'examen avec la remise du plan sur 4 semaines.</li> </ul>