**Formation Entraîneur de Swiss Athletics Rapport de stage**

Nom/ Prénom **Peter Muster**

Société **LV Stadt**

Discipline **Lancer - Poids**

08.10.2019

Sommaire

[1 Idée directrice 1](#_Toc22797375)

[1.1 Pourquoi des stages ? 1](#_Toc22797376)

[1.2 Moment et volume des stages ? 1](#_Toc22797377)

[1.3 Objet des stages 1](#_Toc22797378)

[1.4 Chez qui peut-on effectuer un stage ? 1](#_Toc22797379)

[2 Aperçu 3](#_Toc22797380)

[2.1 Stages accomplis 3](#_Toc22797381)

[2.2 Acceptation et soumission 3](#_Toc22797382)

[3 Visites d’entraînement 4](#_Toc22797383)

[3.1 CRP/CNP ; groupe ; entraîneur 4](#_Toc22797384)

[3.2 CRP/CNP ; groupe ; entraîneur 5](#_Toc22797385)

[3.3 CRP/CNP ; groupe ; entraîneur 6](#_Toc22797386)

[3.4 CRP/CNP ; groupe ; entraîneur 7](#_Toc22797387)

[3.5 CRP/CNP ; groupe ; entraîneur 8](#_Toc22797388)

[3.6 Camp ; groupe ; entraîneur principal 9](#_Toc22797389)

[4 Camps d’entraînement 10](#_Toc22797390)

[4.1 Camp ; groupe ; entraîneur principal 10](#_Toc22797391)

[4.2 Camp ; Groupe ; entraîneur principal 11](#_Toc22797392)

[5 Entraînements types au format de cours 12](#_Toc22797393)

[5.1 Cours ; discipline ; entraîneur 12](#_Toc22797394)

[5.2 Cours ; discipline ; entraîneur 13](#_Toc22797395)

[5.3 Cours ; discipline ; entraîneur 14](#_Toc22797396)

[6 Rapports de stage Co-coaching 15](#_Toc22797397)

[6.1 Manifestation ; tâche ; entraîneur principal 15](#_Toc22797398)

[6.2 Manifestation ; tâche ; entraîneur principal 16](#_Toc22797399)

[7 Demandes 17](#_Toc22797400)

[7.1 Visite d’entraînement à l’étranger 17](#_Toc22797401)

# Idée directrice

## Pourquoi des stages ?

En Suisse il y a un grand nombre d’entraîneurs expérimentés et bien formés engagés avec des athlètes de performance et d’élite. Les entraîneurs en formation doivent pouvoir profiter de leurs connaissances. Ce transfert du savoir est une composante essentielle de la formation dans le domaine du sport de performance.

## Moment et volume des stages ?

Les premiers stages sont exigés en conclusion de la formation Entraîneur A Swiss Athletics. Au niveau de la formation d’entraîneur d’autres attestations de stage sont demandées dans le cadre de la formation d’entraîneur professionnel et d’entraîneur diplômé.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stage** | **Moment** | **Variante au stage**  | **Volume** |
| Entraîneur A | Avant examen Entraîneur A | Visites d’entraînement CRP ou CNP | min. 8h\* |
| CEP /  | Avant examen CEP | Visites d’entraînement CNP ou à l’étranger, camps d’entraînement CNP ou cadre Entraînements types (cours officiels)Co-coaching (via fédération) | 30-40h |
| Passerelle BSc | Sur demande | 30-40h |
| Passerelle MSc | Sur demande | 60-80h |

\* Durée d’entraînement y.c. discussion avec l’entraîneur (sans préparation ni suivi individuels).

## Objet des stages

Pour la formation Entraîneur A, seules les visites d’entraînement sont valables et seulement en athlétisme. Pour l’attestation au niveau de la formation d’entraîneur, des formes de stage complémentaires sont aussi valables selon la liste suivante.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Partie du stage** | **Informations détaillées** | **Imputable\*** |
| Visite d’entraînement | Visite d’entraînement chez des entraîneurs de sport de performance/d’élite avec SO Card Holdern R ou N. Les heures effectives de visite comptent (y.c. discussion avec l’entraîneur mais préparation et suivi personnels exclus) | min. 50% du total des heures  |
| Camps d’entraînement | Visite d’entraînement dans le cadre de camps d’entraînement. Au maximum 6 heures par jour sont imputables. |
| Entraînements types | Entraînements types avec athlètes de performance ou d’élite (étrangers ; formation équivalente) dans le cadre d’une manifestation. | max. 30% du total des heures |
| Co-coaching | Co-coaching en compétition ou préparation de compétition à de grandes manifestations (pas d’administration) | max. 30% du total des heures |

\* Au moins la moitié de toutes les heures de stage éprouvées doivent être accomplies an athlétisme. Les stages dans d’autres sports, seulement si l’accent est mis sur des contenus d’athlétisme (école de course, entraînement de vitesse ou de force, unités d’endurances, etc.).

## Chez qui peut-on effectuer un stage ?

Les stages dans sa propre société ne sont pas admis. Swiss Athletics met à disposition une liste des entraîneurs qui offrent la possibilité de visiter des entraînements ou d’accompagner des camps d’entraînement. Les candidats prennent eux-mêmes contact.

Un formulaire permet de demander des visites d’entraînement à l’étranger et le Co-coaching à Swiss Athletics.

# Aperçu

## Stages accomplis

|  |  |
| --- | --- |
| Visites d’entraînement  | h |
| CRP/CNP ; groupe ; entraîneur  |  |
| CRP/CNP ; groupe ; entraîneur |  |
| CRP/CNP ; groupe ; entraîneur |  |
| CRP/CNP ; groupe ; entraîneur |  |
| CRP/CNP ; groupe ; entraîneur |  |
| CRP/CNP ; groupe ; entraîneur |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Camps d’entraînement  | h |
| Camp ; groupe ; entraîneur principal |  |
| Camp ; groupe ; entraîneur principal |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Entraînements types  | h |
| Cours ; discipline ; entraîneur |  |
| Cours ; discipline ; entraîneur |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Co-coaching  | h |
| Manifestation ; tâche ; entraîneur principal |  |
| Manifestation ; tâche ; entraîneur principal |  |
|  |  |
| Total |  |

 Remarque technique :
 Rédiger des rapports différents (chapitre 3) et mettre à jour ce tableau en cliquant sur un champ et appuyant sur la touche F9

## Acceptation et soumission

Le/la soussigné/e déclare par sa signature qu'il/elle a effectué les stages resp. les visites conformément à la description.

 Date Signature

Soumission pour Entraîneur A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Soumission pour CEP \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Soumission pour CED \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Visites d’entraînement

## CRP/CNP ; groupe ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| Contenu d’entraînement |  |
| Date  |  |
| Durée |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus de l’entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## CRP/CNP ; groupe ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| Contenu d’entraînement |  |
| Date  |  |
| Durée |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus de l’entraînement  |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## CRP/CNP ; groupe ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur |  |
| Groupe |  |
| Contenu d’entraînement |  |
| Date  |  |
| Durée |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus de l’entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## CRP/CNP ; groupe ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur |  |
| Groupe |  |
| Contenu d’entraînement |  |
| Date  |  |
| Durée |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus de l’entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## CRP/CNP ; groupe ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| Contenu d’entraînement |  |
| Date  |  |
| Durée |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus de l’entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## Camp ; groupe ; entraîneur principal

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| Contenu d’entraînement |  |
| Date  |  |
| Durée |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus de l’entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

# Camps d’entraînement

## Camp ; groupe ; entraîneur principal

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| But du camp |  |
| Date |  |
| Nb. de jours/h\* |  |  |

\* Au maximum 6 h imputables par jour

|  |
| --- |
| Programme du camp (joindre si existant) |
|  |

|  |
| --- |
| Séquences d’entraînement visitées |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## Camp ; Groupe ; entraîneur principal

|  |  |
| --- | --- |
| Organisation/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| But du camp |  |
| Date  |  |
| Nb. de jours/h\* |  |  |

\* Au maximum 6 h imputables par jour

|  |
| --- |
| Programme du camp (joindre si existant) |
|  |

|  |
| --- |
| Séquences d’entraînement visitées |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

# Entraînements types au format de cours

Seuls les cours/manifestations au cours desquels des entraîneurs de pointe exécutent des séquences pratiques avec des athlètes de performance comptent comme entraînements types.

## Cours ; discipline ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Cours/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| But du cours |  |
| Date  |  |
| Nb. de jours/h |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus du cours |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

 Le programme du cours ainsi que la liste des participants doivent être joints à ce rapport.

## Cours ; discipline ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Cours/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| But du cours |  |
| Date  |  |
| Nb. de jours/h |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus du cours |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur  |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

 Le programme du cours ainsi que la liste des participants doivent être joints à ce rapport.

## Cours ; discipline ; entraîneur

|  |  |
| --- | --- |
| Cours/ Lieu |  |
| SA/ Discipline |  |
| Entraîneur  |  |
| Groupe |  |
| But du cours |  |
| Date  |  |
| Nb. de jours/h |  |  |

|  |
| --- |
| Contenus du cours |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des observations et de l’échange avec l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

 Le programme du cours ainsi que la liste des participants doivent être joints à ce rapport.

# Rapports de stage Co-coaching

## Manifestation ; tâche ; entraîneur principal

|  |  |
| --- | --- |
| Manifestation/Lieu |  |
| Tâche |  |
| Entraîneur principal  |  |
| Groupe |  |
| Date  |  |
| Nb. de jours/h\* |  |  |

\* Au maximum 6 h imputables par jour

|  |
| --- |
| But de l’engagement |
|  |

|  |
| --- |
| Tâches de Co-coaching |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des engagements |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre coaching |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

## Manifestation ; tâche ; entraîneur principal

|  |  |
| --- | --- |
| Manifestation/Lieu |  |
| Tâche |  |
| Entraîneur principal  |  |
| Groupe |  |
| Date  |  |
| Nb. de jours/h\* |  |  |

\* Au maximum 6 h imputables par jour

|  |
| --- |
| But de l’engagement |
|  |

|  |
| --- |
| Tâche de Co-coaching |
|  |

|  |
| --- |
| Enseignements tirés des engagements |
|  |

|  |
| --- |
| Déductions pour son propre coaching |
|  |

|  |
| --- |
| Remarques |
|  |

# Demandes

## Visite d’entraînement à l’étranger

|  |  |
| --- | --- |
| Manifestation/Lieu |  |
| Entraîneur |  |
| Groupe |  |

|  |
| --- |
| Attestation de performance de l’entraîneur |
|  |

|  |
| --- |
| Niveau du groupe d’entraînement |
|  |

|  |
| --- |
| Motivation |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Demandeur/euse | Lieu/Date | Signature |
|  |  |  |