

Mandat : Élaborer un plan sur 4 semaines (mésocycle)

En tant que partie de l'examen Entraîneur-e C Swiss Athletics (J+S Athlétisme Sport pour les jeunes FC I)

Généralités

- Les actuelles **directives d'examen J+S** prévalent pour acquérir le diplôme Entraîneur-e C (voir [site web Swiss Athletics](#)).
- Utilise le formulaire mis à disposition: **Modèle de planification « plan sur 4 semaines »** de J+S (voir [site web Swiss Athletics](#)).
- Prière d'indiquer nom, groupe de disciplines et année de l'examen dans l'en-tête et puis remettre par mail (kurse@swiss-athletics.ch) sous forme de pdf avec nom de document correct.

Analyse (Etat actuel – Etat visé)

- Comme sujet principal, tu peux mettre l'accent sur une discipline ou un mouvement apparenté de ton groupe de discipline (sprint, saut, lancer, concours multiple ou course de demi-fond et de fond).
- Le groupe cible sont des adolescents orientés performance âgés de 15-17 ans.
- La planification comprend au total au moins 4 activités (= leçons/unités d'entraînement) pendant au moins 4 semaines à la suite dans la phase de précompétition – préparation de la saison en plein air). La période choisie doit être visible dans la planification. La période choisie doit être visible dans la planification.
- Tu décris en mots-clés les conditions d'apprentissage des participants (forces & faiblesses) ainsi que les conditions d'enseignement du moniteur / du team de moniteurs par rapport au thème principal. L'analyse de l'état actuel – état visé constitue la base pour fixer les objectifs de la section suivante.
- Tu décris en mots-clés les conditions générales situatives et normatives de l'entraînement du groupe d'entraînement que tu as choisi. Combien et quels entraînements au total, combien tu animes et que sais-tu du contenu des autres entraînements.

Buts

- Sur la base de ton analyse, Tu formules judicieusement pour le thème principal que tu as choisi et en relation avec le nombre d'activités (entraînements) à disposition, 1-2 buts principaux réalistes et adaptés à la phase (en phrases). Tiens compte des mouvements apparentés, qui permettent de progresser dans plusieurs disciplines.
- Les buts principaux et partiels peuvent couvrir tous les domaines du concept de motricité sportive, par exemple des facteurs physiques (condition et aussi coordination) ainsi que des facteurs psychiques, mais aussi des éléments sociaux. Ils doivent conduire à améliorer de manière adaptée à l'âge les facteurs de développement déterminants la performance dans ton groupe de discipline.
- Pour chaque but principal tu formules un nombre judicieux de buts partiels (en phrases). Les buts partiels divisent ton but principal en différents éléments sur lesquels tu peux mettre l'accent dans différentes leçons. Ils t'aident à choisir des mesures d'entraînement adaptées et à contrôler en permanence les progrès.
- Pour chaque but partiel, la manière de contrôler la réalisation du but partiel doit être visible.
- Donne pour chaque but partiel un bref aperçu des méthodes/contenus d'entraînement qui doivent conduire à la réalisation des buts.
- Si des buts partiels physiques sont formulés, il est impérativement nécessaire de donner des informations sur volume / intensité / récupération (modèle Toblerone) et leur développement au cours du mésocycle.

Planification (plan sur 4 semaines)

- Indiquez d'abord les semaines calendaires dans la première colonne (phase de pré-compétition).
- Tu décides combien d'unités d'entraînement (au moins 4, mieux plus) font partie de cette planification. Il doit être possible de savoir quel entraînement ou quels sous-objectifs sont pris en compte. Il est e.a. déterminant que le nombre, la combinaison et l'ordre des buts partiels choisis soient judicieux.
- Indiquez également les unités d'entraînement dans la planification (ou plus ou moins leur contenu), qui complètent ton plan sur 4 semaines (par exemple par d'autres entraîneurs ou avec d'autres points focaux et autres disciplines comme par ex. lors d'un entraînement de concours multiple).

Définir le contenu principal ("titre de l'entraînement") de l'entraînement, c'est-à-dire "entraînement de saut", "entraînement de sprint", "endurance spécifique", etc. De cette façon, une séquence raisonnable d'unités d'entraînement sur une semaine devient apparente et compréhensible.

Activité / Planification de leçon

- Une leçon dans laquelle e.a. les buts partiels de la planification sont pris en compte est planifiée dans les détails.
- La leçon comprend au moins 90 minutes et peut être complétée par un thème judicieux (autre discipline ou entraînement au niveau physique).
- À l'aide de ta planification de leçon, un autre entraîneur devrait être en mesure de réaliser la leçon prévue.

Évaluation

- Il ne faut pas remplir le chapitre Évaluation du modèle. N'est pas noté.