

Planification de la carrière



Isidor Fuchser
31.10.2022

Traduction française : Robert Schaffer



Exemple de cas

Vous avez dans votre club un jeune depuis une année. Il participe aux entraînements 2-3x par semaine. Il a précédemment pratiqué la gymnastique durant 5 ans et du football durant 3 ans.

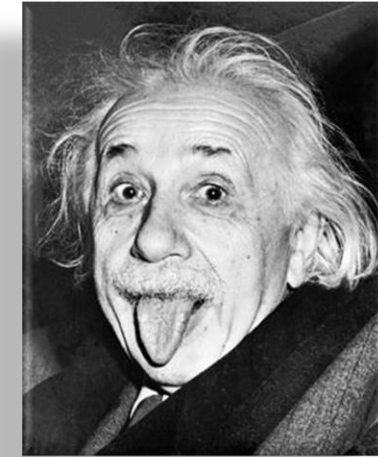
Suite à un 2^{ème} rang lors de la finale Kids-Cup, il aimerait maintenant s'impliquer à fond dans l'athlétisme et se donne pour objectif de participer une fois aux jeux olympiques en décathlon ou au saut en longueur.

Ses mesures biométriques sont les suivantes :
15 ans, une taille de 182cm et 72kg.

Son entraînement passerait à 4-5 unités et entreprendre plus tard un apprentissage ou entreprendre des études comme informaticien.

Que devez-vous encore savoir de plus pour mettre en route une planification à long terme et comment mettez vous cela en œuvre concrètement ?

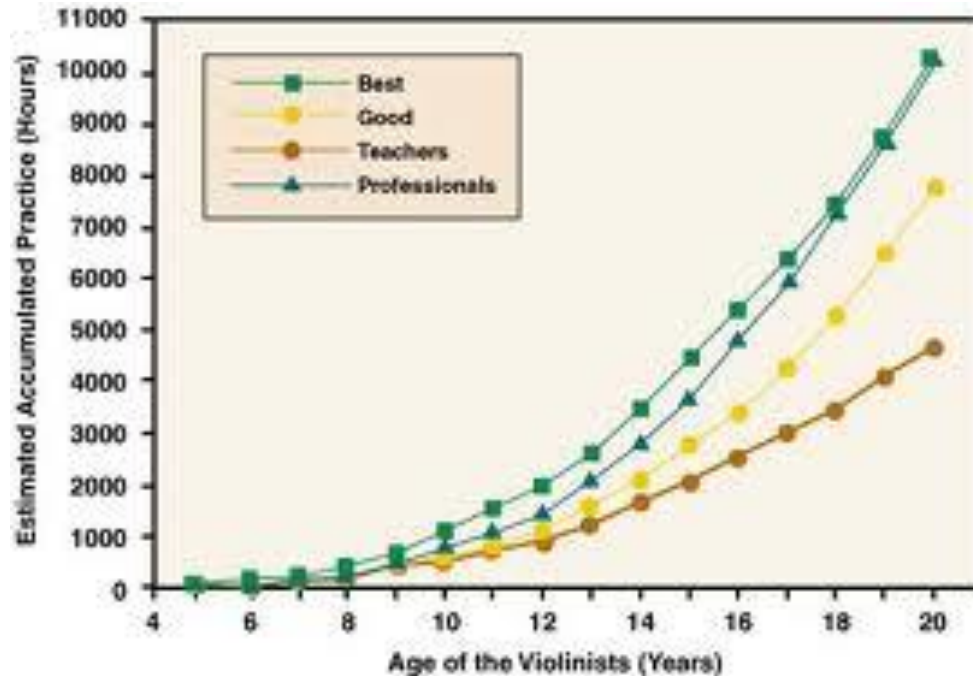
Combien d'entraînement est nécessaire pour atteindre la perfection ?



Les scientifiques ont étudié
combien d'heures de pratique sont nécessaire
pour atteindre l'excellence dans sa discipline ...

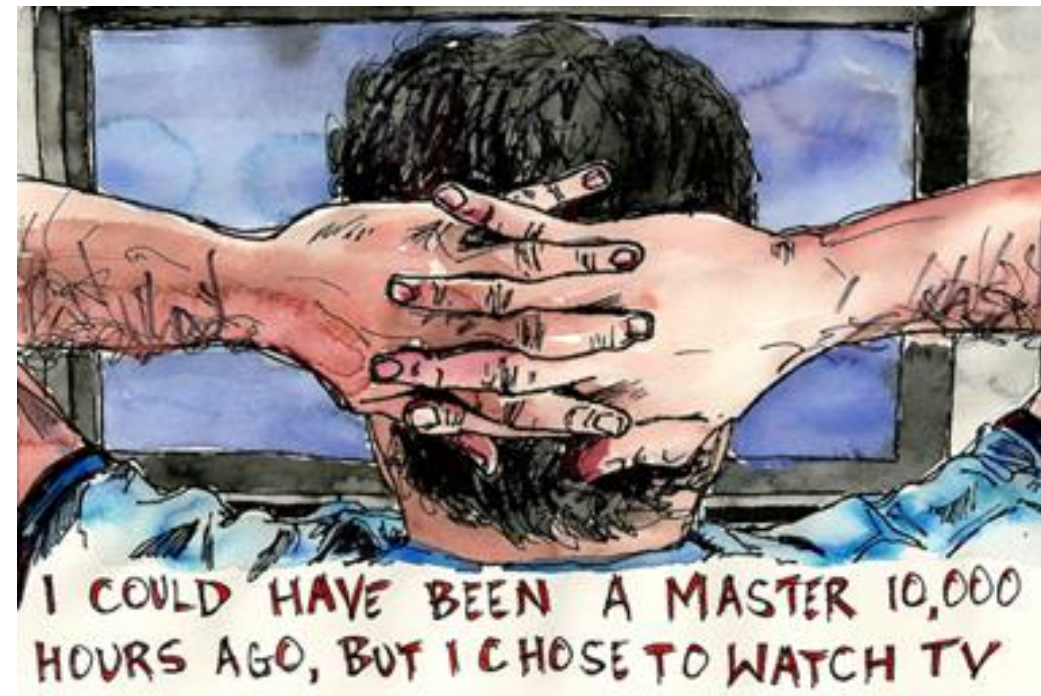


Combien d'entraînement faut-il pour atteindre la perfection ?



10'000 heures ! ?

Cela représenterait environ
3.5 heures tous les jours
durant 10 ans !





L'excellence n'est pas un hasard



- **Si l'on veut gagner, on doit optimiser tout ce que l'on peut.**
- **Des décisions intelligentes peuvent augmenter la performance.**
- **Être capable de s'entraîner plus, mieux et plus durement, a pour conséquence des performances plus élevées.**

L'excellence

Formule de Gladwell

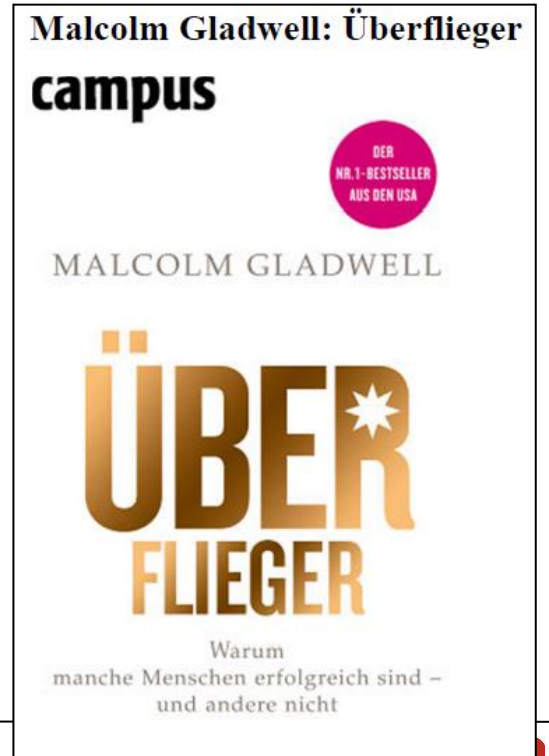
$$E = C \times V \times P$$

Expertise (Excellence) = compétence x volonté x possibilités

Compétence : talent, potentiel

Volonté : heures, engagement en temps

Possibilités : environnement, argent



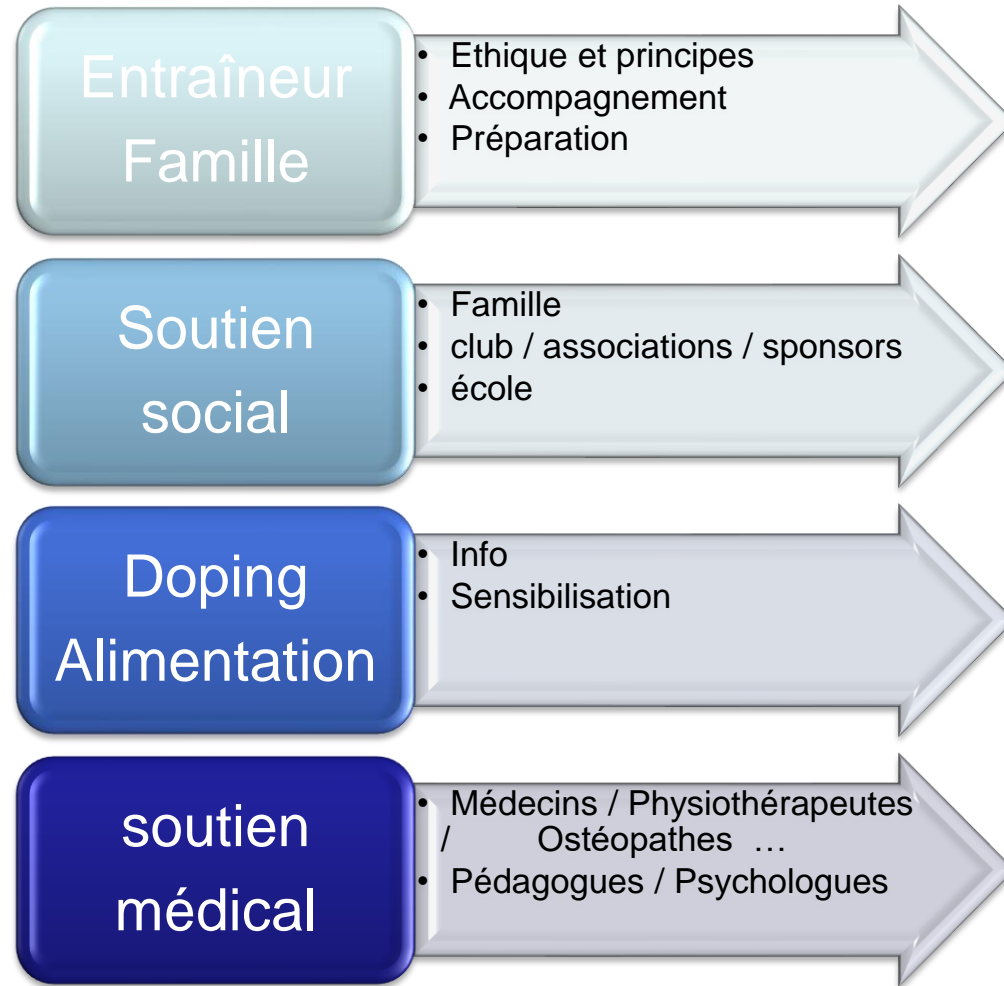
**«Failure to plan
is planning to fail»**

**«Une planification imparfaite a pour conséquence de
planifier l'échec»**

12 éléments pour le succès



www.swissolympic.ch



A
T
H
L
E
T

Développement à long terme

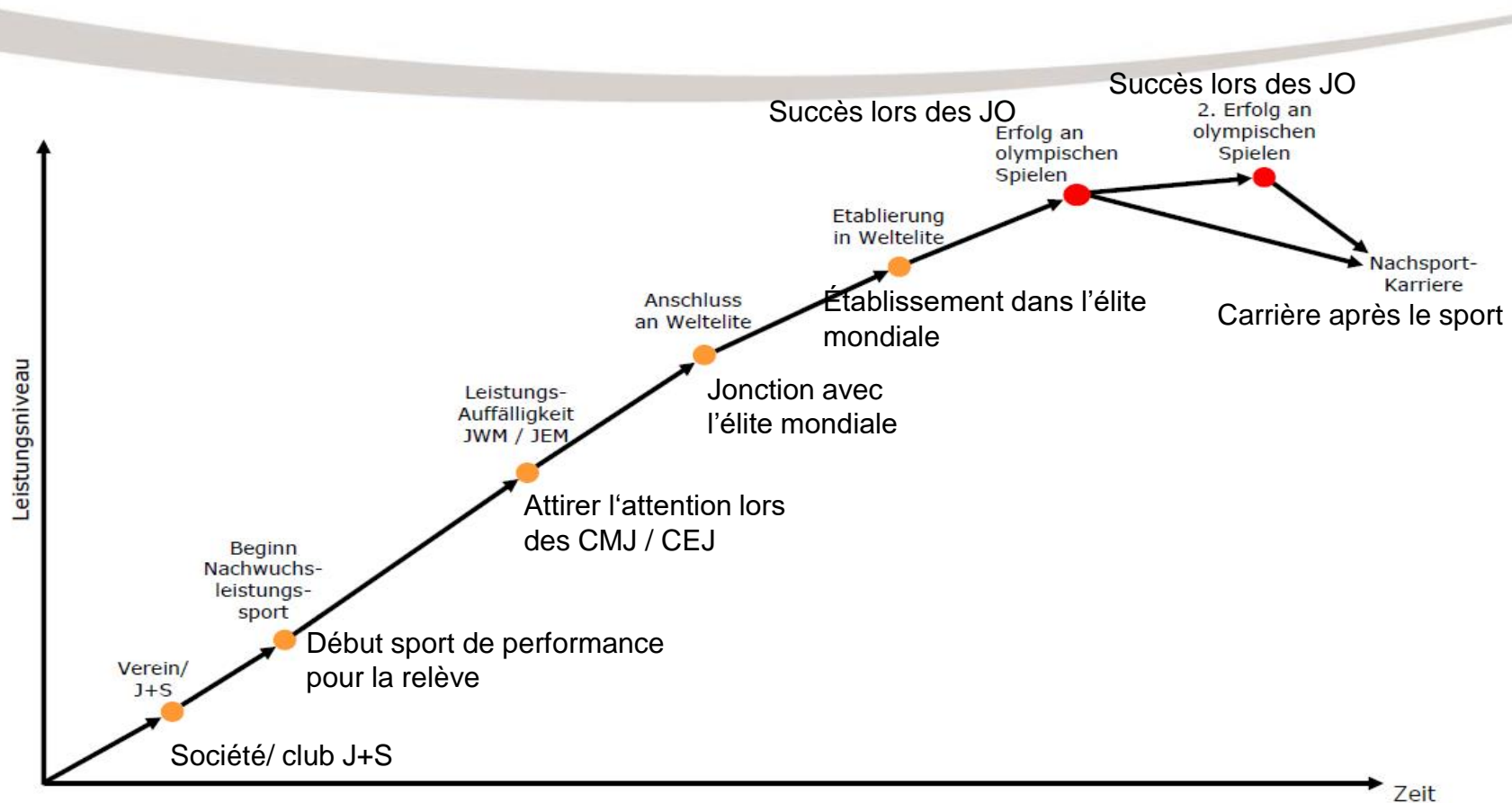
Plan directeur : FTEM - Chemin des athlètes

La carrière d'athlète FTEM Athlétisme |

Style de vie actif	Sport pour tous	Sport de performance/Sport d'élite	
~ dès 26 ans		Championnat de l'activité sportive	M Succès international constant pendant plus de 4 ans. Domination dans la discipline. Autre optimisation de l'environnement, (Semi-) professionnalisme.
~ dès 20 ans		Elite Avoir du succès au niveau international	E₂ Atteindre le niveau international des seniors dans les paramètres d'entraînement et de performance. Nouvelle optimisation de l'environnement. Niveau de performance CE seniors/Top 40 atteint.
		Elite Représenter la Suisse au niveau international	E₁ Nette progression des paramètres d'apport et de performance. Augmentation de la qualité et quantité à l'entraînement. Soutien Elite-Card. Quali sans problème (plusieurs fois) pour grandes manifestations U23. Entraîneur si possible avec FEP/FED.
~ 16-22 ans		Talent Percée et distinction	T₄ Atteindre des paramètres internationaux à l'entraînement et en compétition, niveau relève. Promotion en tant que Swiss Starters Future, Talentcard N. Quali CE jeunesse. Entraînement si possible avec entraîneur A ou plus élevé. Planification de carrière.
		Talent S'entraîner et atteindre des buts	T₃ Performance en comp. proche du niveau international. Talentcard Regional, Entraînement si possible avec entraîneur B ou plus, entraînement complémentaire dans cadre régional. Commencer à optimiser l'environnement (planification des vacances, journal d'entraînement, év. classe de sport).
~ 12-17 ans		Talent Confirmer le potentiel	T₂ Montrer de bonnes performances de niveau national aux CR, CS ou finale suisse d'un projet jeunesse. Entraînement de construction axé sur le sport de performance sous la direction d'un entraîneur C ou plus, Sélection cadre régional
		Talent Montrer le potentiel	T₁ Montrer de bonnes performances de niveau régional à l'entraînement et comp. régionales. Participation aux CC/CR. Entraînement régulier d'athlétisme de base.
~ 8-14 ans		Poser les bases 3 Engagement spécifique au sport éventuellement participation à des concours	F₃ Entrée dans un club d'athlétisme ou section d'athlétisme Entraînement: entraînement de base structuré orienté athlétisme Concours: journées jeunesse, fêtes de gymnastique, Grand meeting pour les Petits
~ 5-12 ans		Poser les bases 2 Développement et affinement en répertoire de mouvement normal	F₂ Mouvement polysportif varié enseigné à l'école ou dans la société (par ex. Pa&Enf → Gym enf. → Section jeunesse ou d'athlé pour les jeunes)
Dès la naissance		Poser les bases 1 Découvrir et acquérir les mouvements de base	F₁ Jouer avec les parents et copains, bouger dans la nature, sur les places de jeux et à la maison

Développement de la performance

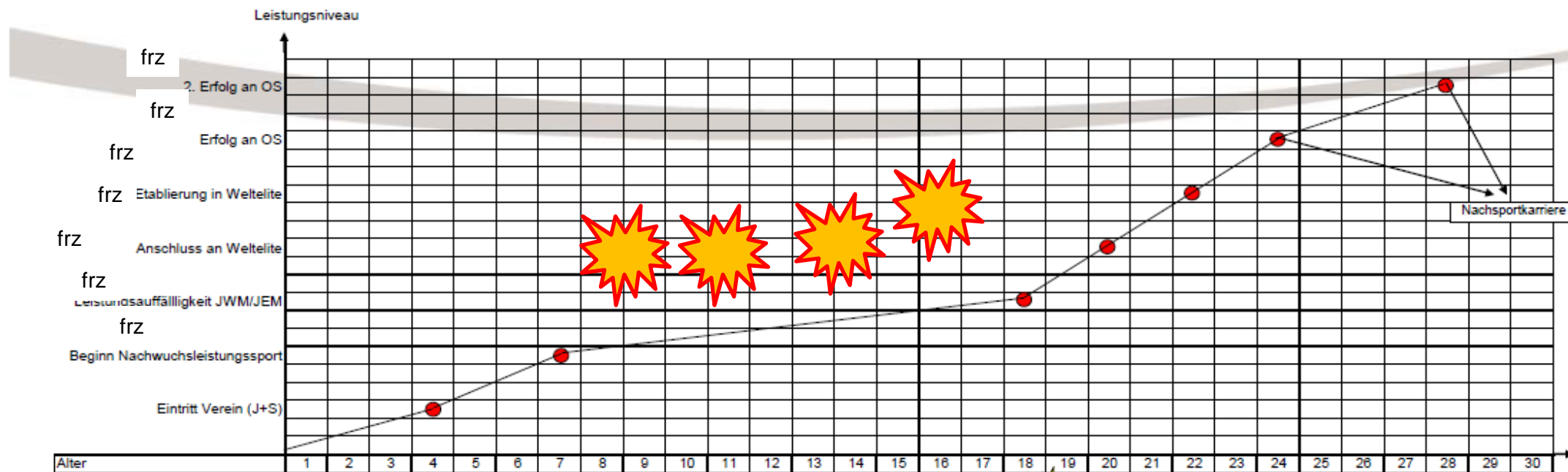
Leistungsentwicklung



Moments critiques

Anticiper

Exemple

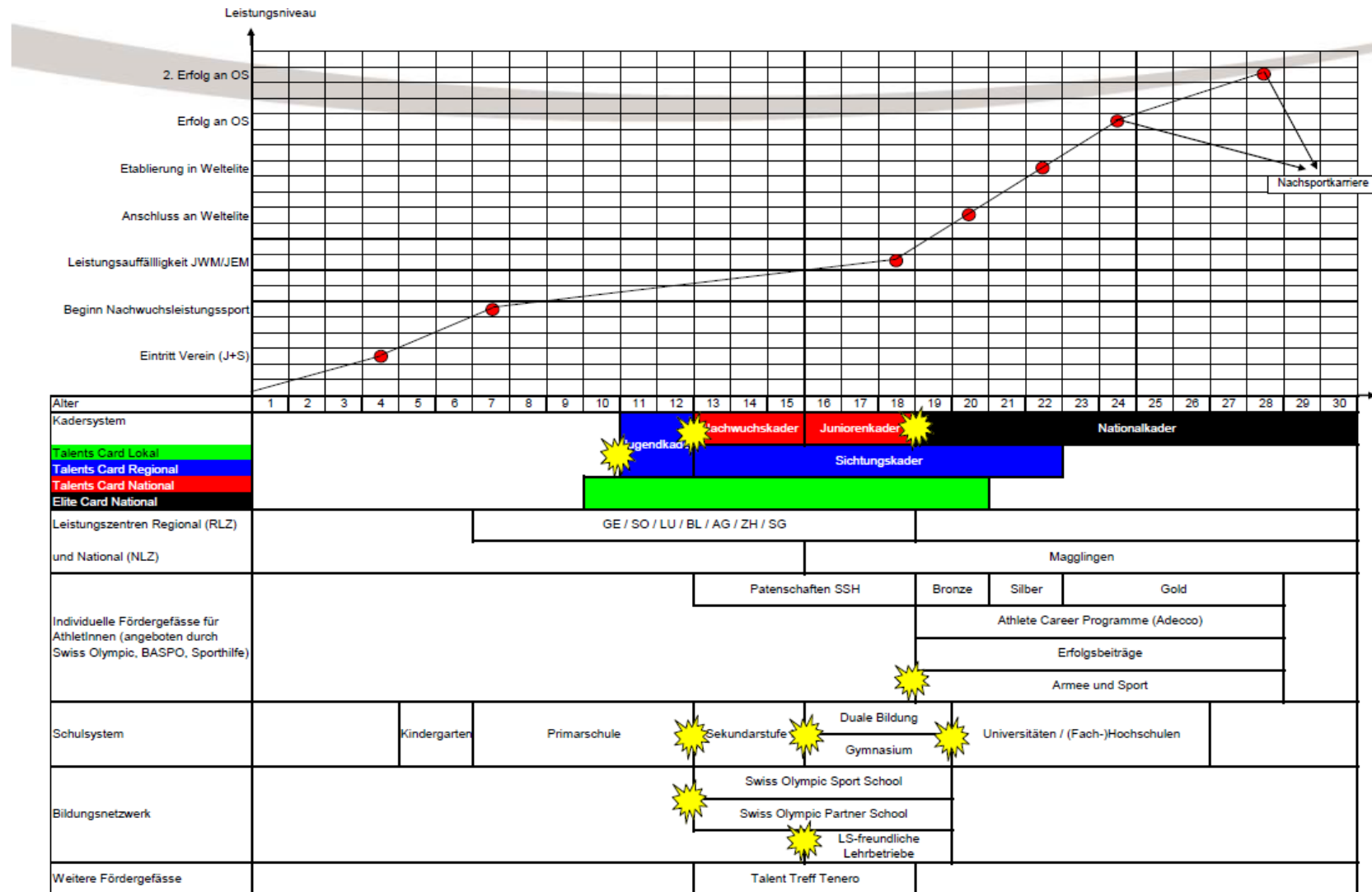


Au cours d'une carrière, il y a toujours des « moments critiques » pour les jeunes athlètes, où la compatibilité avec le sport de compétition devient difficile.

Trouve plus de ces moments et rassemble les approches de PROBLÈMES et de SOLUTIONS.

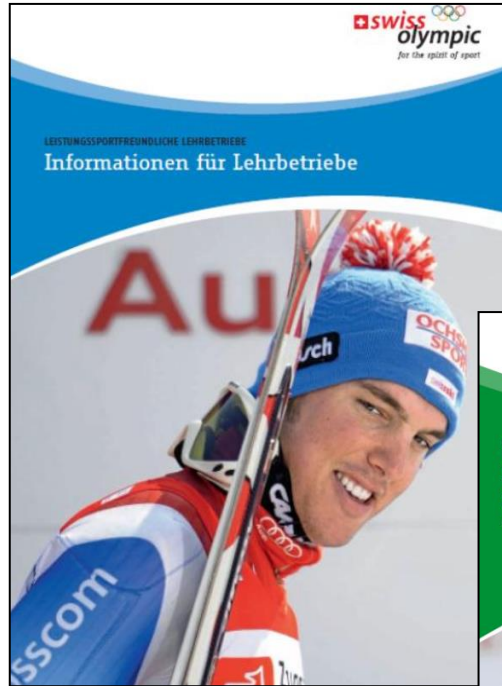


Exemple



Pause

Infos lors des moments critiques



www.swissolympic.ch

Planification de carrière athlétisme

Swiss Olympic – Broschüre Karriereplanung

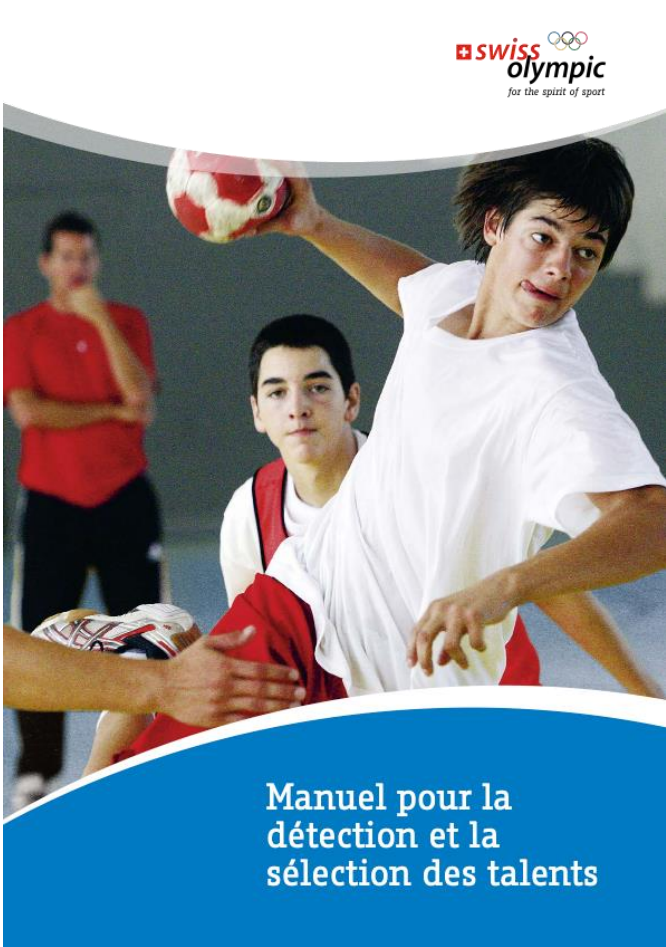


PLACA-Tool Swiss Athletics

Swiss Starters 2014 Karrierenplanung				Vorname / Name			Tag	Mt.	Jahr	Disziplin			Verein			Trainer / in												
				Lisa Urech			27.	07.	1989	100 Hürden			SK Langnau			Sven Rees												
Erstellung	Tag	Mt.	Jahr	Init.	Jahr	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017										
	19.	01.	2009	haa	Alter	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28										
Schule / Aus- / Weiterbildung					KV-Lehre bei der POST Typ "Lehre + Sport" (4 Jahre)					BM (KV) Teilzeit 2 Jahre (2Tg/Wo)			ev. Teilzeit- oder Fernstudium zZ in Abklärung															
Beruf										20% bei der Post																		
Sportlich	Kategorie				U 18		U 18		U 20		U 20		U 23		U 23		U 23		Aktive		Aktive		Aktive		Aktive		Aktive	
	Trainingsaufwand				Anz.	Std.	2 x 4 h	3 x 6 h	4 x 8 h	5 x 10 h	5 x 12 h	5 x 12 h	6 x 15 h	6 x 16 h	7 x 18 h	7 x 18 h												
	Kaderzugehörigkeit				SAT		SAT		NK		NK/ WCP		WCP		WCP		WCP		A Kader									
	Leistungsentwicklung				soll [sec]		14.20	13.90	14.40	14.20	14.00	13.80	13.65	13.50	13.35	13.25	13.18	13.11	13.05									
					ist [sec]		13.98	13.98	13.82	13.45	13.01	12.81	12.62	13.08														
	Abbruchwert				[sec]		14.30	14.00	14.50	14.30	14.10	13.90	13.80	13.65	13.53	13.45	13.40	13.35	13.35									
	graphische Darstellung der Leistungsentwicklung																											
					Ist-Kurve = rot																							
					Soll-Bereich = blau																							
					Aktuelle EM Limite = grün																							
Grossanlässe				Anlass			U20 EM		U20 WM		U23 EM		EM		U23 EM		EM											
				Rang / Teilnehmer				14. 20	10. 41	6. 31	7. 28	2. 17	dns															
				Anlass			SM		WM		HWM		WM															
				Rang / Teilnehmer				1. 24	28. 38	12. 25	9. 38																	
Militärisch																												
letzte Aktualisierung					<div> </div>																							
22.08.2012					Jahr	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017										
					Alter	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28										



Identification des talents et champs d'action



Manual Swiss Olympic

Critère d'évaluation	Indicateur	Prise en compte de l'état du développement biologique	Pondération
Développement de la performance	Augmentation de la courbe de performance	État du développement biologique	Pondération spécifique au sport concerné et au développement
Performance du moment	Performance en compétition, performance partielle (par ex. physique, technique, tactique)		
	Performance en entraînement, performance partielle (par ex. physique, technique, tactique)		
	Performance dans le cadre de tests spécifiques au sport concerné		
Psyché	Motivation à la performance (motivation exprimée par le comportement, orientation vers les objectifs, motivation autonome)		
Capacité de résistance	Aux niveaux physique et psychique		
Conditions anthropométriques	Par ex. taille de l'athlète, hauteur de portée		
Biographie de l'athlète	Entourage		
	Âge d'entraînement, volume d'entraînement		
Autres critères spécifiques au sport concerné	À définir par le sport concerné		

Tableau 1 : Les critères d'évaluation recommandés ainsi que les indicateurs et les mesures de correction pour la détection et la sélection des talents.

Ebenda p. 10 : Critères d'évaluation recommandés ainsi que leurs indicateurs et mesures correctives pour l'identification et la sélection des talents

Avoir du potentiel – Développer le potentiel

Discussion à deux

Facteurs potentiels

- Quels facteurs déterminent le potentiel ?

Développement potentiel

- Quels facteurs peuvent vraiment être influencés ?

Facteurs endogènes du développement potentiel

Prédispositions physiques

- Prédispositions physiologiques (Mélange de fibres musculaires, Masse totale d'hémoglobine, etc.)
- Résilience physique (capacité de charge physique)
- Prédispositions anthropométriques
- Santé/Maladies/Allergies

Développement corporel

État biologique du développement



L'effet relatif de l'âge affecte...

Histoire de la performance

- Réserve d'entraînement / volume / temps
- Réserve d'entraînement / intensité / méthodes
- Temps d'entraînement total jusqu'à présent

Motor skills / Contrôle

Prédispositions motrices - coordinatives

Psyché

- (Complexe) Motivation à la performance
- Résilience mentale (capacité de charge mentale)

Éducation / Socialisation

- Assiduité
- Discipline
- Organisation personnelle
- Valeurs / éthique

Legende:

Schwarz=Beeinflussbar

Blau = Gegeben

Facteurs exogènes du développement potentiel

Environnement de l'entraînement

- Compétence de l'entraîneur (resp. Réglage/discipline d'athlète)
- Groupe d'entraînement (Niveau de performance resp. athlète)
- Offre d'entraînement : fréquence, temps, qualité
- Possibilités de soutien individuel / Infrastructure, engins
- Perspectives d'expansion

Environnement professionnel

- Charge corporelle
- Charge psychique
- Flexibilité du travail (temps/mode)
- Effort pour les tâches / apprendre

Dispositif

- Réglage distance
maison/travail/entraînement
- Temps de déplacement
- Charge de voyage

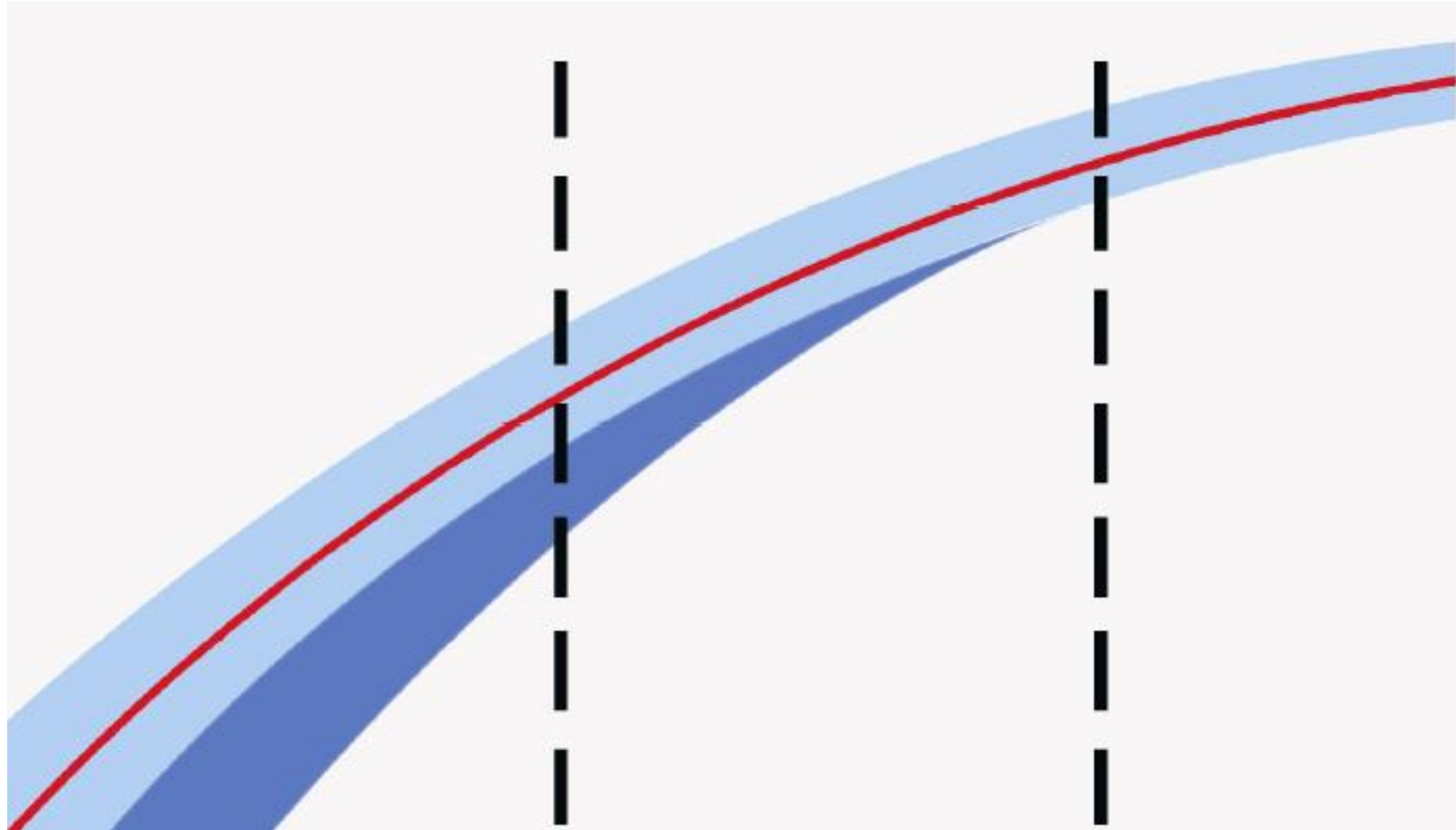
Substance /-circonstances de vie

- Situation financière (argent)
- Dormir
- Manger (aliments)

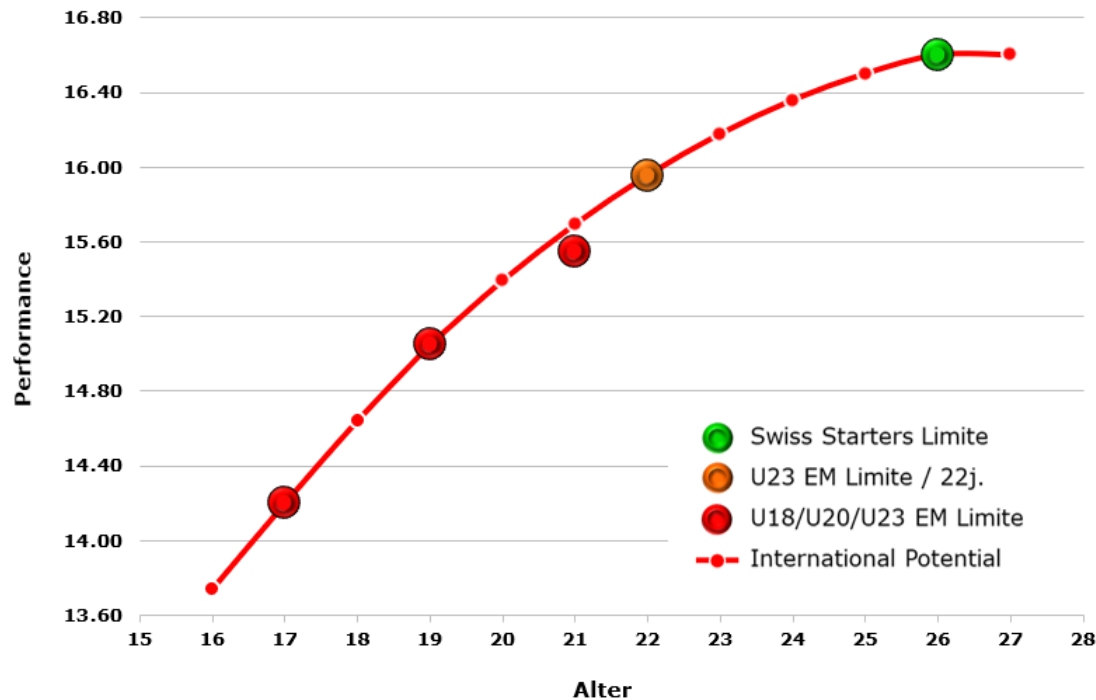
Environnement privé

- Parents/parentés (Support/charge)
- Cercle d'amis (Support/charge)
- Relation (Support/charge)

Entwicklungsplan *Leistung*



Entwicklungsplan *Leistung* : *RED CURVE*



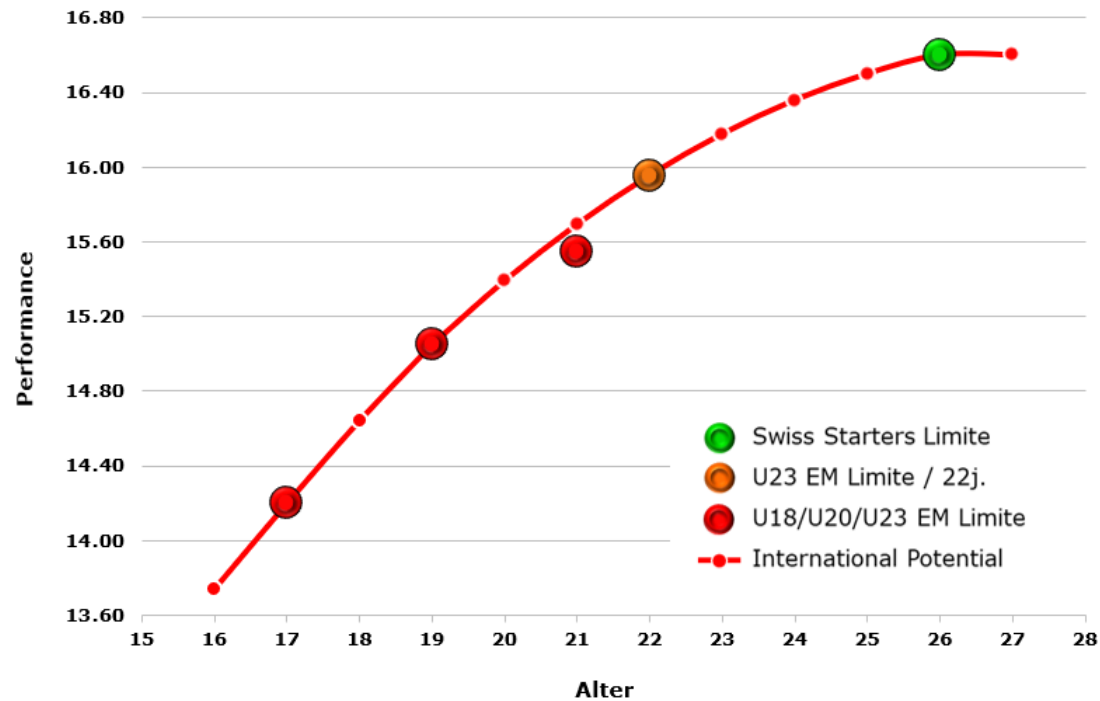
Red Curve Dreisprung, 2022

Link:

<https://www.swiss-athletics.ch/fr/entraîneurs/documents-planification/>

Die **Red Curve** stellt eine realistische degressive Entwicklungskurve vom Zielwert EM-Limite mit 26j hinunter zum U20-EM-Limitenwert bei 19j dar. Im Bereich 18-16j ist die Kurve dann weitergeführt zum tiefsten noch realistischen Leistungswert des Entwicklungskanals. Die Entwicklung zur EM-Limite ist individuell und entspricht selten exakt der Linie; es ist ein Entwicklungskanal. Die Red Curve bietet aber einen praktischen Orientierungspunkt, wo für ein realistisches Erreichen des EM-Werts die Leistung pro Jahr sein müsste, um "im Fahrplan" zu sein und sie zeigt wie die Entwicklungsschritte im jeweiligen Altersjahr sein müssten.

Plan de développement des performances : *RED CURVE*



Red Curve Triple saut, 2022

Link:

<https://www.swiss-athletics.ch/fr/entraîneurs/documents-planification/>

La **Red Curve** représente une courbe de développement dégressive réaliste, partant de la valeur cible de la limite CE à 26 ans et descendant jusqu'à la valeur de la limite CE des moins de 20 ans à 19 ans. Dans la zone 18-16j, la courbe se poursuit jusqu'à la valeur de performance la plus basse encore réaliste du canal de développement. L'évolution vers la limite européenne est individuelle et correspond rarement exactement à la ligne ; il s'agit d'un canal de développement. La Red Curve offre cependant un point de repère pratique pour savoir où la performance annuelle devrait se situer pour atteindre de manière réaliste la valeur CE, afin d'être "dans les temps", et elle montre comment les étapes de développement devraient se dérouler à chaque année d'âge.

Plan de développement des performances : Hommes

Hommes: Courbe de développement de performance («Red Curve» HEYER, 2022)

Red Curve MAN	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	11.19	11.00	10.82	10.65	10.57	10.49	10.43	10.38	10.33	10.30	10.28	10.28	10.28
200m	22.97	22.45	21.96	21.53	21.36	21.21	21.07	20.96	20.87	20.80	20.75	20.75	20.75
400m	50.97	50.00	49.06	48.20	47.79	47.43	47.12	46.85	46.64	46.47	46.35	46.35	46.35
800m	01:58.90	01:56.00	01:53.30	01:51.00	01:50.11	01:49.32	01:48.62	01:48.02	01:47.52	01:47.11	01:46.80	01:46.80	01:46.80
1500m	04:07.72	04:01.00	03:54.64	03:49.00	03:46.85	03:44.94	03:43.27	03:41.85	03:40.66	03:39.71	03:39.00	03:39.00	03:39.00
5000m	08:41.73	08:34.00	14:50.70	14:37.50	14:24.93	14:13.77	14:04.00	13:55.65	13:48.69	13:43.15	13:39.00	13:39.00	13:39.00
10000m			32:11.13	31:30.00	30:50.82	30:16.37	29:46.65	29:21.65	29:01.37	28:45.82	28:35.00	28:35.00	28:35.00
110m H	14.84	14.55	14.60	14.25	14.50	14.33	14.17	14.05	13.94	13.86	13.80	13.80	13.80
400m H	57.87	56.20	54.69	53.50	52.79	52.16	51.62	51.17	50.81	50.54	50.35	50.35	50.35
3000m St. Marathon	06:17.19	06:10.00	09:23.00	09:15.00	09:07.72	09:01.33	08:55.81	08:51.16	08:47.40	08:44.51	08:42.50	08:42.50	08:42.50
Weitsprung	6.80	7.00	7.19	7.35	7.47	7.58	7.68	7.77	7.84	7.90	7.95	7.95	7.95
Hochsprung	1.95	2.01	2.07	2.12	2.15	2.17	2.19	2.21	2.22	2.23	2.24	2.24	2.24
Dreisprung	13.74	14.20	14.64	15.05	15.39	15.69	15.96	16.18	16.36	16.50	16.60	16.60	16.60
Stabhochsprung	4.27	4.55	4.82	5.05	5.17	5.28	5.37	5.45	5.52	5.57	5.60	5.60	5.60
Kugel	16.32	17.00	17.04	17.75	17.25	18.01	18.67	19.22	19.67	20.01	20.25	20.25	20.25
Hammer	58.00	62.50	64.00	69.00	61.00	65.00	68.40	71.20	73.40	75.00	76.00	76.00	76.00
Diskus	50.09	53.00	51.50	54.50	51.00	54.17	56.95	59.35	61.37	63.00	64.25	64.25	64.25
Speer	60.00	63.00	62.51	67.50	70.40	72.98	75.23	77.16	78.76	80.04	81.00	81.00	81.00
Zehnkampf	6048	6300	6864	7150	7000	7214	7399	7555	7682	7781	7850	7850	7850

Les valeurs doivent être considérées comme une fourchette d'orientation. Bien entendu, dans la pratique, l'évolution annuelle sera parfois meilleure et parfois pire que cette voie idéalisée. Ce qui est pertinent, c'est l'évolution à long terme. Si, par exemple, l'évolution s'éloigne de la courbe de performance pendant 2 années consécutives, il faut soit revoir les objectifs, soit apporter des modifications appropriées à l'entraînement pour améliorer les performances.

Plan de développement des performances : Femmes

Frauen: Leistungs-Entwicklungskurven («Red Curve» HEYER, 2012)

Red Curve WOMAN	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	12.43	12.25	12.07	11.90	11.78	11.67	11.58	11.50	11.44	11.39	11.36	11.36	11.36
200m	25.74	25.20	24.71	24.30	24.08	23.89	23.72	23.59	23.48	23.40	23.35	23.35	23.35
400m	58.57	57.40	56.33	55.45	54.80	54.22	53.73	53.30	52.96	52.69	52.50	52.50	52.50
800m	02:16.96	02:14.00	02:11.09	02:08.30	02:07.12	02:06.06	02:05.12	02:04.29	02:03.58	02:02.98	02:02.50	02:02.50	02:02.50
1500m	04:47.89	04:40.00	04:32.66	04:26.40	04:23.14	04:20.23	04:17.67	04:15.47	04:13.63	04:12.14	04:11.00	04:11.00	04:11.00
5000m	10:02.06	09:50.00	17:36.15	17:15.00	16:54.85	16:37.14	16:21.85	16:08.99	15:58.56	15:50.57	15:45.00	15:45.00	15:45.00
10000m			37:45.76	36:55.00	36:06.66	35:23.71	34:46.17	34:14.03	33:47.29	33:25.94	33:10.00	33:10.00	33:10.00
100m H	14.47	14.30	14.13	13.97	13.81	13.66	13.54	13.44	13.35	13.29	13.25	13.25	13.25
400m H	64.75	63.50	62.25	61.00	60.26	59.62	59.06	58.60	58.22	57.94	57.75	57.75	57.75
3000m St. Marathon	07:26.24	07:15.00	11:03.54	10:50.00	10:37.69	10:26.86	10:17.52	10:09.66	10:03.29	09:58.40	09:55.00	09:55.00	09:55.00
Weitsprung	5.72	5.85	5.98	6.10	6.22	6.32	6.41	6.49	6.56	6.61	6.65	6.65	6.65
Hochsprung	1.71	1.74	1.77	1.79	1.82	1.84	1.86	1.88	1.89	1.90	1.91	1.91	1.91
Dreisprung	11.91	12.20	12.48	12.75	13.02	13.26	13.47	13.64	13.78	13.88	13.95	13.95	13.95
Stabhochsprung	3.45	3.65	3.84	4.00	4.11	4.21	4.30	4.37	4.43	4.47	4.50	4.50	4.50
Kugel	13.59	14.30	12.93	13.75	14.49	15.15	15.73	16.22	16.63	16.96	17.20	17.20	17.20
Hammer	52.50	57.50	54.00	57.50	60.13	62.47	64.53	66.30	67.78	68.98	69.90	69.90	69.90
Diskus	38.00	40.50	45.00	47.50	49.73	51.72	53.45	54.94	56.18	57.16	57.90	57.90	57.90
Speer	44.50	46.50	47.50	49.60	51.43	53.05	54.46	55.66	56.65	57.43	58.00	58.00	58.00
Siebenkampf	4729	4900	5086	5250	5399	5530	5642	5735	5809	5864	5900	5900	5900

Les valeurs doivent être considérées comme une fourchette d'orientation. Bien entendu, dans la pratique, l'évolution annuelle sera parfois meilleure et parfois pire que cette voie idéalisée. Ce qui est pertinent, c'est l'évolution à long terme. Si, par exemple, l'évolution s'éloigne de la courbe de performance pendant 2 années consécutives, il faut soit revoir les objectifs, soit apporter des modifications appropriées à l'entraînement pour améliorer les performances.

Plan de développement de l'entraînement

Volume d'entraînement dans le sport de performance

FTEM	F1		F2		F3		T1			T2		T3		T4		E1			E2				M		
Alter	5j	6j	7j	8j	9j	10j	11j	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j	20j	21j	22j	23j	24j	25j	26j	27j	28j	29j
EH/W	1-2x			2-3x			3-5x			4-6x		5-7x		6x oder mehr		7x oder mehr									
Std ca.	2-5h			4-6h			5-8h			6-11h		8-13h		11h oder mehr		14h oder mehr									

Source : Concept de soutien à la relève Swiss Athletics (FUCHSER 2016), S. 7
 → siehe auch: RTP DLV Jugendleichtathletik Basics (KILLING et al), S. 100-101, Tabelle 5.7.

Volume d'entraînement dans le sport de masse

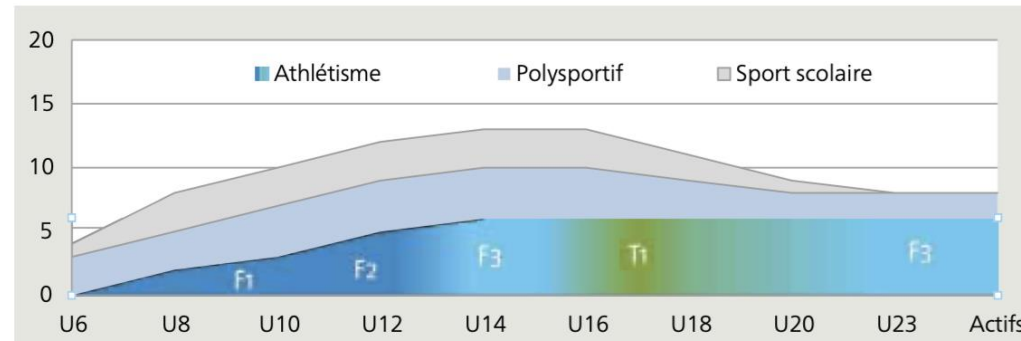


Fig. 5: Recommendations concernant la fréquence des entraînements dans le sport populaire

athlétisme/planifier p. 13

Les heures d'entraînement seules constituent une mauvaise orientation, surtout en athlétisme, qui est un sport très hétérogène en termes d'intensité. Il est préférable d'inclure les unités.



Plan de développement de l'entraînement

Le développement optimal de la formation à long terme est...

... différent d'une discipline à l'autre

Les sprinters ne peuvent pas s'entraîner autant que les coureurs en raison de la forte intensité d'entraînement

...devrait être orienté vers les volumes reconnus au niveau international

Consulter les plans éprouvés des athlètes de la même discipline ayant du succès

...dépendant de l'historique de l'entraînement de l'athlète

Combien l'athlète s'est-il entraîné jusqu'à présent ?

Est-ce que la formation de base doit être rattrapée ?

...dépend des circonstances individuelles

Dans quelle mesure l'athlète est-il résistant aux charges d'entraînement et résistant aux blessures par nature ?

...ne pas s'aligner seulement sur les possibilités du club

Cadre régional ? Collaborer avec d'autres entraîneurs ?

Plan de développement de l'entraînement

Contenus

FTEM																									
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Basistraining Physis																									
Basistraining Kondition : Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer (aerob), Stabilisationskraft, Beweglichkeit																									
Basistraining Koordination : Koordinative Fähigkeiten																									
Techniktraining																									
Koordinative Fertigkeiten Lauf-Sprung-Wurf, Bewegungs-Grundschatz			Grundlagentraining Kernelemente: Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente aller Disziplinengruppen						Disziplin- oder Disziplin kombinationsorientiertes Techniktraining: Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen																
Spezifisches Physistraining																									
Basis Schnelligkeit			Allgemein-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung						Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung (und Schnelligkeitsausdauer)																
Basis Kraft			Stabilisationskraft				Kraft mit Körpergewicht, Zubringer Langhantel				Kraft mit Zusatzlasten aufbauen				Maximalkraft und Kraftausdauer ausprägen										
Spielerische Ausdauer							Aerobe Ausdauer				Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob)														
Natürliche Beweglichkeit erhalten							Beweglichkeit und Mobilität verbessern, Spezielle Beweglichkeit erarbeiten																		

Plan de développement de l'entraînement

Compétitions

FTEM																							
Alter	5j	6j	7j	8j	9j	10j	11j	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j	20j	21j	22j	23j	24j	25j	26j	
Welt												U18 WM		U20 WM		WM							
Europa												U18 EM		U20 EM		U23 EM			EM				
												EYOF											
Schweiz										SM U16		SM U18		SM U20		SM U23			SM Aktive				
Nat. Nw Projekte			UBS Kids Cup (3-Kampf) / UBS Kids Cup Team (Winter 4Kampf)																				
			Swiss Athletic Sprint (Sprint 50m-80m)																				
			Mille Gruyère (1000m)																				
Regional								RM U14	RM U16	RM U18													
Kantonal								KM U14	KM U16	KM U18		KM U20		KM Aktive									
Lokal	Plausch- /Schulwettkämpfe				C-Meetings in allen Kategorien / Wettkämpfe polysportiver Verbände (STV, SATUS, Sportunion)																		

Plan de développement de l'entraînement

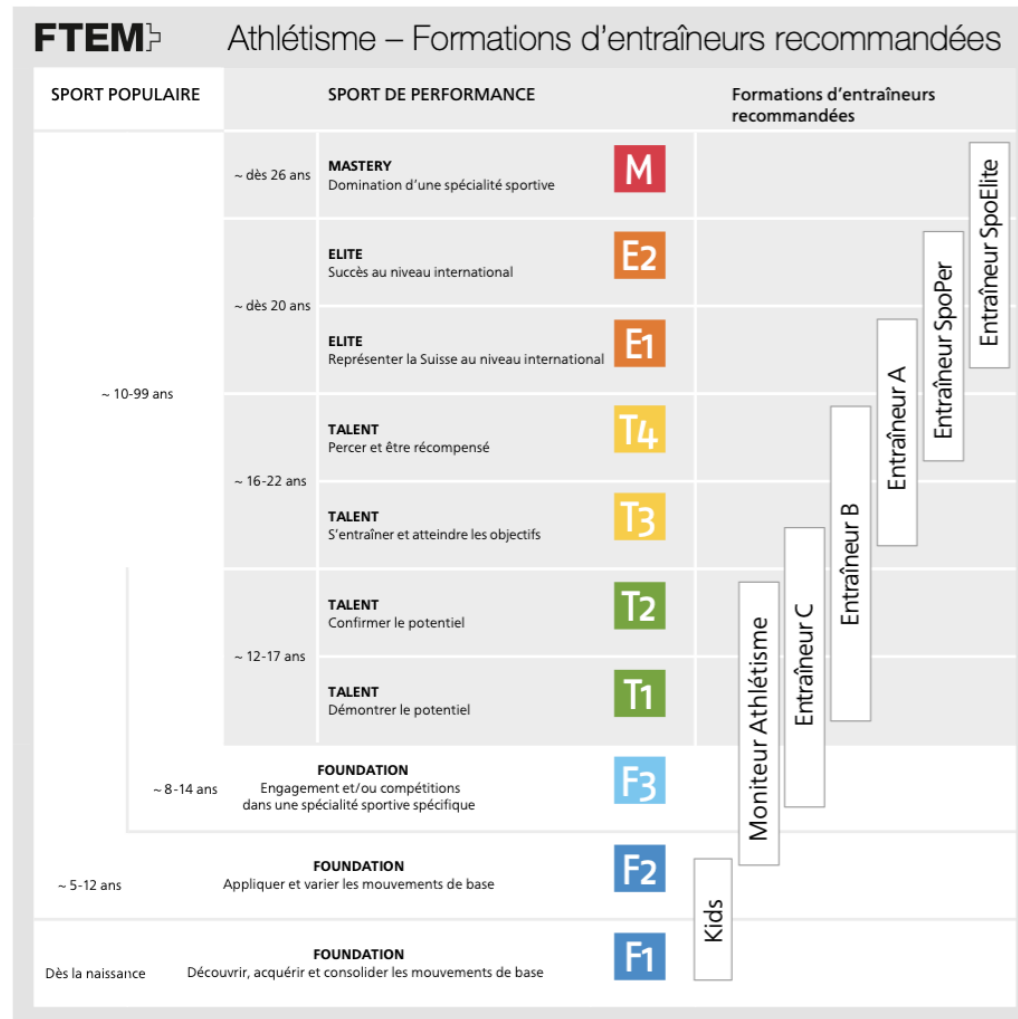


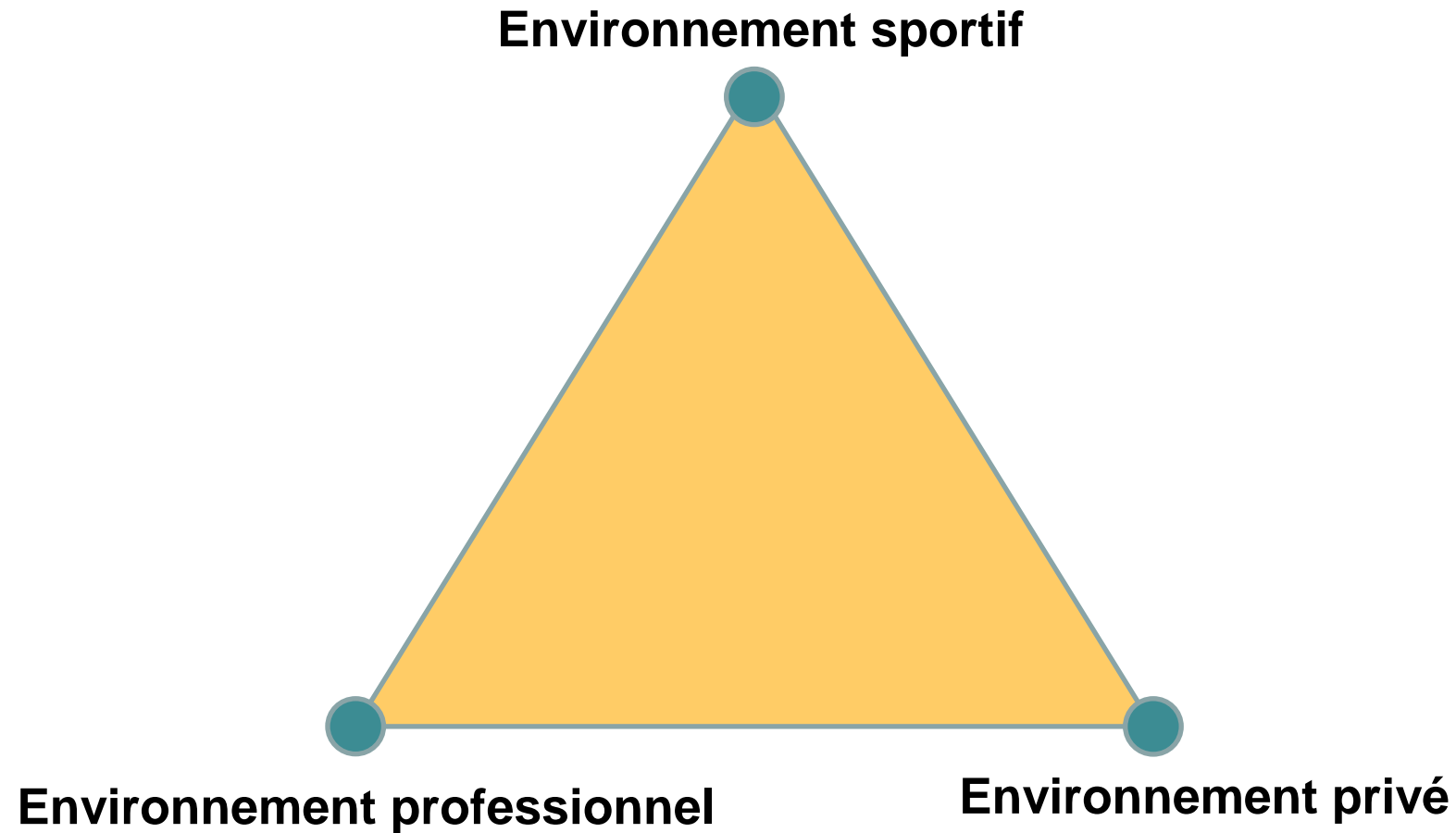
Fig. 10: Formation des moniteurs J+S et des entraîneurs Swiss Athletics rapportée au modèle FTEM

Tu dois toujours avoir une longueur d'avance sur votre athlète pour le meilleur développement possible. Au mieux avec la formation d'entraîneur ET l'expérience des niveaux de performance.

Une grande expérience et des succès avec des athlètes d'un niveau de performance (expertise) doivent être classés plus élevés qu'un niveau élevé de formation seul.

Athlétisme planifier, p. 24

Plan de développement de l'environnement



Plan de développement de l'environnement d'entraînement

- **Offre d'entraînement** : Le club offre-t-il à l'athlète suffisamment de possibilités d'entraînement, ou est-il utile de compléter avec des entraînements de cadres régionaux ?
- **Groupe d'entraînement** : La promotion au niveau de la perspective avec un groupe d'entraînement approprié ou dans un petit groupe de haute qualité est meilleure pour le développement individuel de l'athlète que si l'athlète surpasse le groupe.
- **L'entraîneur actuel (moi) convient-il ?**
 - Quelle expérience ai-je dans cette discipline au niveau cible que je vise ? Ne soyez pas trop fiers pour demander de l'aide là où les athlètes du niveau cible viennent (apprenez des meilleurs !).
 - Est-ce que je dispose de suffisamment de temps (aujourd'hui et demain) et de capacités ?

Plan de développement de l'environnement professionnel

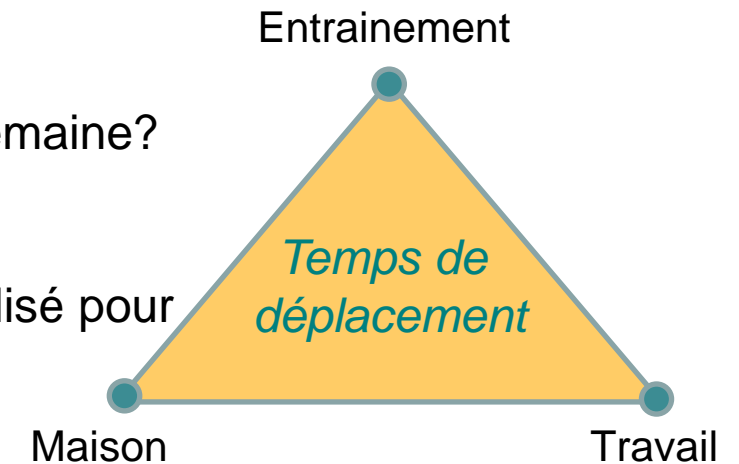
Choisir une école ou une solution d'apprentissage adaptée au sport



Plan de développement de l'environnement professionnel

Questions à considérer pour ceux qui envisagent de rejoindre une solution d'école sportive

- Créer une évaluation globale de tous les avantages et inconvénients
- Temps pour l'entraînement: utilisé de manière optimale?
- Temps de récupération: quantité, placement ?
- Efficacité de l'emploi du temps:
Combien de temps de déplacement cela représente-t-il par semaine?
Porte-à-porte - détermination du temps!
- Le temps d'entraînement qui devient disponible peut-il être utilisé pour une formation SUPERVISEE ?
- Situation alimentaire: Temps? Qualité ?
- Utilisation des pauses ?
- Créneaux horaires fixes pour les devoirs et l'apprentissage ?

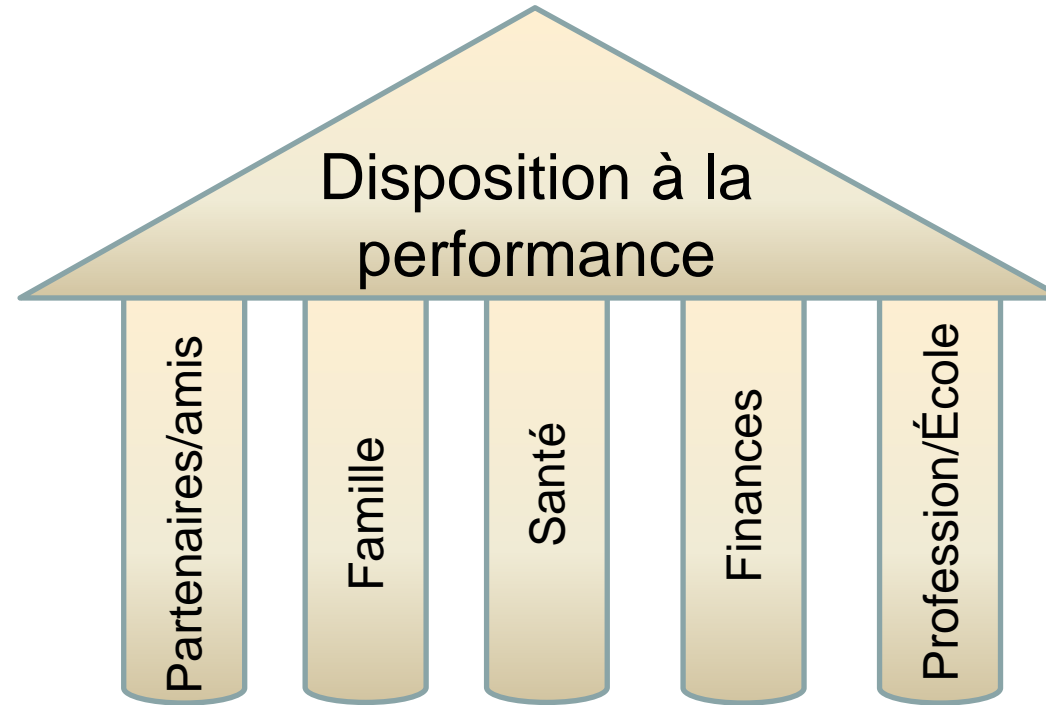


Plan de développement de l'environnement professionnel

La réponse à la meilleure solution doit être déterminée dans tous les cas sous la forme d'une pesée individuelle de tous les avantages et inconvénients. L'élaboration d'un plan hebdomadaire facilite le processus de décision. Le cours de sport local n'est pas toujours la meilleure solution.

Lehre und Sport Musik Jahrgang 5		Wochenplan							Sommer 2013 2. Lehrjahr
b(w) - GABRIEL		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gültig für die Zeit vom 12.08.2013 bis 15.09.2013
07.00 - 08.00									
08.00 - 09.00			08:00-00		13	9:00			
09.00 - 10.00			Berufsschule BWD	7	14	KompUS Allg. 2. V.	19	Auto	
10.00 - 11.00				8	15		20	Wettkampf oder Training (1.5h) Ausdauer, indiv. Aufgaben	
11.00 - 12.00				9	16	11:35	21		
12.00 - 13.00				10	17		22		
13.00 - 14.00				Selbststudium im Lehrbetrieb	17			Auto	
14.00 - 15.00		Bez 14.24 h / Zug 14.54 h			18	Bez 14.24 / Zug 14.54 h			
15.00 - 16.00		Waldorf Aulenk 15.25 h			19		Aufgaben 1.0		
16.00 - 17.00		Training 2h Maximalkraft Waldorf 15:30-17:30 h	15:35		20	Training (2h) Maximalkraft Waldorf 15:30-17:30			
17.00 - 18.00				Auto	21				
18.00 - 19.00					22				
19.00 - 20.00			Training (1.5h) Stabi, indiv. Aufgaben 19:00-20:30 Böttch	Training (2h) Schnellkraft 18:30-20:30 Fraubrunsa	Aufgaben 1.0	Training (2h) Technik Speer Fraubrunsa		Aufgaben 2.0	
20.00 - 21.00				Auto					
21.00 - 22.00						Auto			
* In den BWD-Ferien = 8h Arbeitszeit im Lehrbetrieb => Tagesplan wie Donnerstags (8:00-17:00)									
Durchschnittsangaben in Stunden pro Woche				Eingesehen/Visum					
Präsenz Lehrbetrieb (18h+22h=40h/2W)				Lernende:					
Aufgaben/Selbststudium im Lehrbetrieb:				Eltern:					
Aufgaben/Selbststudium zu Hause:				Lehrbetrieb:					
Sport (Training):				Sportverein:					
Reisezeiten:				Koordinator:					

Plan de développement de l'environnement privé



Piliers de
soutien du
bien-être

- Les possibilités d'influence en tant qu'entraîneur dans ce domaine de l'environnement sont limités.
- Aide à l'auto-assistance si l'athlète le permet