



Préparation pour l'examen

Isidor Fuchser / Tenero, 30.10.2022





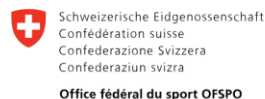
Examen : conditions d'admission

- *Suivi complet du module entraîneur B (3 jours)*
- *Module entraîneur B suivi au cours des 2 dernières années*
- *travail écrit envoyé jusqu'au 16 janvier 2023*
- *frais de cours payés jusqu'à 1 semaine avant l'examen*
- *carte de membre Swiss Athletics 2023*
(payée jusqu'à 1 semaine avant le cours)





Directives sur le site J+S athlétisme



de fr it rm

Thèmes A-Z

Q Critère de recherche

Directive



Anniversaire | Sports | Informations pour ... | Thèmes | J+S se présente | Contacts

Page d'accueil > Sports > Athlétisme > Formation de base et formation continue > Structure de la formation > Formation continue 2

Formation de base et formation continue

Structure de la formation

Formation de base

Formation continue 1

Formation continue 2

Spécialisation des experts

Formation continue 2

Diagnostic de la performance

Entraîneur B

Examen Entraîneur B

Introduction au Sport de performance

Entraîneur A

Examen Entraîneur A

Contact

Athlétisme

En cas de questions concernant les cours et les camps J+S

Service cantonal Jeunesse+Sport

En cas de questions concernant le sport


Swiss Athletics

E-Mail

Examen Entraîneur B

Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

Objectif	Tester la compétence professionnelle des participants désireux de dispenser un entraînement d'athlétisme axé sur les M18 et M20 au niveau du sport de compétition et du sport de performance
Contenus	Examen oral (compétence professionnelle théorie) portant sur la planification détaillée d'un entraînement préparée au préalable (compétence professionnelle pratique); examen de théorie (compétence professionnelle théorie); examen pratique (compétence professionnelle pratique)
Moyens didactiques	Manuel J+S Athlétisme, plans d'entraînement cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module, ouvrages spécialisés recommandés.
Public cible	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la performance
Conditions d'admission générales	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DPSS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp) La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.
Conditions d'admission spécifiques	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc», Module «Entraîneur B» réussi au cours des 24 mois précédents.
Durée	1 jour
Forme de l'offre	Module d'examen
Qualification	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome. Recommandation: Une recommandation est délivrée pour toute offre de formation continue.
Attestation des compétences	Comp. prof. théorie: Note 1-4 Comp. prof. pratique: Note 1-4
Obligation de formation continue	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
Remarques	Les «Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur B» avec toutes les informations utiles sont disponibles sur le site J+S -> Athlétisme -> Documents à télécharger. La réussite du module octroie le complément Psyché.





Prescriptions d'examen

Examen Entraîneur B – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur B

A Généralités	<ul style="list-style-type: none">- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.- Le diplôme Entraîneur B ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies:<ul style="list-style-type: none">• Etre affilié à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.• Etre membre de Swiss Athletics.• Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des susmentionnées.										
B Etendue de l'examen	<p>Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement (50%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Le travail écrit a lieu sous la forme d'une planification de l'entraînement et de la compétition d'un athlète de son propre club. Exceptionnellement (pas d'athlètes), une planification fictive peut également être élaborée.- La planification est à remettre avant l'examen, sous forme électronique, à la direction de l'examen. La date exacte de remise sera communiquée lors du module Entraîneur B et publiée sur le site www.swissathletics.ch.- Le travail écrit sert de base à l'examen oral et sera utilisé par les experts pour d'autres questions de l'examen oral.- De plus amples informations sont disponibles dans les «Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique)». <p>Compétence professionnelle (théorie) – Ecrit (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Questions sur la technique, les principes d'entraînement et la méthodologie d'entraînement.- L'alimentation, la biomécanique et la prévention du dopage.- Détection des erreurs à l'aide de séquences vidéo (p. ex. entraînement aux haltères). <p>Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Questions en rapport avec la planification de l'entraînement.- Discussion éventuelle portant sur du matériel vidéo et des images.- Questions sur une discipline ne faisant pas l'objet d'un thème dans le travail écrit.										
B Attribution des notes	<ul style="list-style-type: none">- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et niveau) pour évaluer les différents domaines partiels.- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.										
D Exigences	<ul style="list-style-type: none">- Entraîneur B Swiss Athletics: pas de note partielle insuffisante.- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examen ordinaires.- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre pour d'éventuels examens supplémentaires.										
E Recommandation	<ul style="list-style-type: none">- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation sportive. Voici le principe à appliquer: <table><thead><tr><th>Note non arrondie</th><th>Recommandation</th></tr></thead><tbody><tr><td>4.00 – 3.50</td><td>a très recommandé</td></tr><tr><td>3.49 – 3.00</td><td>b recommandé</td></tr><tr><td>2.99 – 2.50</td><td>c recommandé sans réserve</td></tr><tr><td>en dessous de 2.50</td><td>d pas recommandé</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Avec les recommandations c et d, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes.- La direction du sport J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.	Note non arrondie	Recommandation	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sans réserve	en dessous de 2.50	d pas recommandé
Note non arrondie	Recommandation										
4.00 – 3.50	a très recommandé										
3.49 – 3.00	b recommandé										
2.99 – 2.50	c recommandé sans réserve										
en dessous de 2.50	d pas recommandé										

Document Prescriptions d'examen
voir Downloads du cours

Examen Entraîneur B – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

Prescriptions détaillées Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement

a Forme de la planification (15%)	<ul style="list-style-type: none">- Page de titre: impérative.- Table des matières: impérative.- Bibliographie et citations: les sources doivent impérativement être citées et les citations indiquées.- La planification doit être facile à lire et à comprendre. La présentation est libre. Des représentations graphiques facilitent la compréhension et garantissent une meilleure vue d'ensemble.- Il convient de veiller à ce que le travail contienne tous les éléments figurant sous le point b (contenu) et se passe des détails superflus.- La planification doit être évidente également pour les personnes ne connaissant pas la situation en détail (structure du club, infrastructure, entraîneur, athlète).- La terminologie usuelle utilisée dans les modules de formation fera foi.- Des travaux types sont à disposition sur le site www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.
b Contenu de la planification (85%)	<ul style="list-style-type: none">- Données personnelles de l'athlète (âge, années d'entraînement, niveau de performance, environnement, etc.), infrastructure (installation, salle, engins, horaire d'entraînement, groupe) et entraîneur (formation, profession, expérience, etc.) présentées sur au maximum 2 pages.- Analyse des facteurs individuels déterminant la performance (comparaison Etat actuel – Etat visé par rapport à l'objectif fixé).- Données concernant les objectifs à long terme (3-5 ans), à moyen terme (1-2 ans) et à court terme (moins d'une année).- Aperçu de la planification annuelle/saisonnière (périodisation, formes d'entraînement utilisées, volumes et intensités, dynamique des charges, phases, tests, compétitions, etc.).- Aperçu des moyens et des formes d'entraînement utilisés (y compris objectifs, intensité des charges, etc.).- Données et brève description des contrôles d'entraînement effectués (test de performance, protocole, etc.).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de préparation (y compris moyens d'entraînement et charges).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de pré-compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).- Réflexions de base concernant la planification annuelle.- Le travail doit faire entre 12 et 24 pages (sans la page de titre mais avec les annexes).
c Évaluation	<ul style="list-style-type: none">- Tout retard dans la remise du travail sera pénalisé au niveau de la note (déduction).- Dans tous les cas, l'évaluation définitive du travail n'aura lieu qu'après l'entretien d'examen avec la candidate ou le candidat afin de pouvoir tirer au clair toute question de compréhension.- Les critères d'évaluation et la composition de la note partielle «Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement» sont tirés du «formulaire d'évaluation de la planification de l'entraînement». Ce dernier peut être consulté sur le site: www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.





Parties de l'examen

Travail de planification (document écrit)

- *travaux (exemplaires modèles)*
- *voir downloads du cours*

Examen oral

- *Questions basées sur le travail écrit*
- *thèmes supplémentaires spécifiques à la discipline tirées de la théorie de l'entraînement*

Examen écrit sur la théorie

- *questions de théorie provenant des présentations lors des 2 modules*





Questionnaire concernant la théorie

- **Questions ouvertes** (pas de «multiple choice»)
- **Quatre premières questions :**
4 vidéos haltérophilie : identification de **la faute principale**
et proposition d'un **exercice de correction**
- *1 heure de temps*





Déroulement général

1.	Dépôt du travail écrit
2.	Répartition interne d'un expert pour l'examen (n'est pas communiqué)
3.	Évaluation du travail par l'expert plus par la direction du cours
4.	Examen : Réception de l'examen
5.	Notation du travail par l'expert dans le courant d'une semaine
6.	Comparaison de la note avec l'évaluation de la direction du cours (décision définitive)
7.	Communication du résultat par écrit (env. 3 semaines)





Examen

<i>partie d'examen</i>	<i>Contenu / durée</i>	<i>Qualifikation</i>
<i>travail écrit planification</i>	<i>env. 16 pages (max. 30)</i>	Note 1-4 50%
<i>discussion orale</i>	<i>discussion/ env. 30 min.</i>	Note 1-4 25%
<i>questionnaire de théorie et vidéo sur le travail aux haltères</i>	45-60 Min.	Note 1-4 25%
<i>Discussion en plenum</i> - Best / worst practice, Exemples - Approfondissement certains domaines - Info Ent.A- formation d'expert	3.5 h	Präsenz 100%
reconnaissance	entraîneur B Swiss Athletics	Pas de note insuffisante





Examen Entraîneur B – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur B

A Généralités	<ul style="list-style-type: none">- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.- Le diplôme Entraîneur B ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies:<ul style="list-style-type: none">• Etre affilié à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.• Etre membre de Swiss Athletics.• Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations susmentionnées.										
B Etendue de l'examen	<p>Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement (50%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Le travail écrit a lieu sous la forme d'une planification de l'entraînement et de la compétition pour un ou une athlète de son propre club. Exceptionnellement (pas d'athlètes), une planification fictive peut également être élaborée.- La planification est à remettre avant l'examen, sous forme électronique, à la direction de l'examen. La date exacte de remise sera communiquée lors du module Entraîneur B et publiée sur le site: www.swissathletics.ch.- Le travail écrit sert de base à l'examen oral et sera utilisé par les experts pour d'autres questions lors de l'examen oral.- De plus amples informations sont disponibles dans les «Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique)». <p>Compétence professionnelle (théorie) – Ecrit (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Questions sur la technique, les principes d'entraînement et la méthodologie d'entraînement, l'alimentation, la biomécanique et la prévention du dopage.- Détection des erreurs à l'aide de séquences vidéo (p. ex. entraînement aux haltères longs). <p>Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)</p> <ul style="list-style-type: none">- Questions en rapport avec la planification de l'entraînement.- Discussion éventuelle portant sur du matériel vidéo et des images.- Questions sur une discipline ne faisant pas l'objet d'un thème dans le travail écrit.										
B Attribution des notes	<ul style="list-style-type: none">- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différents domaines partiels.- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.										
D Exigences	<ul style="list-style-type: none">- Entraîneur B Swiss Athletics: pas de note partielle insuffisante.- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examen ordinaires.- 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.										
E Recommandation	<ul style="list-style-type: none">- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer:<table><thead><tr><th>Note non arrondie</th><th>Recommandation</th></tr></thead><tbody><tr><td>4.00 – 3.50</td><td>a très recommandé</td></tr><tr><td>3.49 – 3.00</td><td>b recommandé</td></tr><tr><td>2.99 – 2.50</td><td>c recommandé sous réserve</td></tr><tr><td>en dessous de 2.50</td><td>d pas recommandé</td></tr></tbody></table>- 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.- Avec les recommandations c et d, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes.- La direction du sport J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.	Note non arrondie	Recommandation	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
Note non arrondie	Recommandation										
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 B – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

Prescriptions détaillées Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement

a Forme de la planification (15%)	<ul style="list-style-type: none">- Page de titre: impérative.- Table des matières: impérative.- Bibliographie et citations: les sources doivent impérativement être citées et les citations indiquées.- La planification doit être facile à lire et à comprendre. La présentation est libre. Des représentations graphiques facilitent la compréhension et garantissent une meilleure vue d'ensemble.- Il convient de veiller à ce que le travail contienne tous les éléments figurant sous le point b (contenu) et se passe des détails superflus.- La planification doit être évidente également pour les personnes ne connaissant pas la situation en détail (structure du club, infrastructure, entraîneur, athlète).- La terminologie usuelle utilisée dans les modules de formation fera foi.- Des travaux types sont à disposition sur le site www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.
b Contenu de la planification (85%)	<ul style="list-style-type: none">- Données personnelles de l'athlète (âge, années d'entraînement, niveau de performance, environnement, etc.), infrastructure (installation, salle, engins, horaire d'entraînement, groupe) et entraîneur (formation, profession, expérience, etc.) présentées sur au maximum 2 pages.- Analyse des facteurs individuels déterminant la performance (comparaison Etat actuel – Etat visé par rapport à l'objectif fixé).- Données concernant les objectifs à long terme (3-5 ans), à moyen terme (1-2 ans) et à court terme (moins d'une année).- Aperçu de la planification annuelle/saisonnière (périodisation, formes d'entraînement utilisées, volumes et intensités, dynamique des charges, phases, tests, compétitions, etc.).- Aperçu des moyens et des formes d'entraînement utilisés (y compris objectifs, intensité des charges, etc.).- Données et brève description des contrôles d'entraînement effectués (test de performance, protocole, etc.).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de préparation (y compris moyens d'entraînement et charges).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de pré-compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).- Réflexions de base concernant la planification annuelle.- Le travail doit faire entre 12 et 24 pages (sans la page de titre mais avec les annexes).
c Évaluation	<ul style="list-style-type: none">- Tout retard dans la remise du travail sera pénalisé au niveau de la note (déduction).- Dans tous les cas, l'évaluation définitive du travail n'aura lieu qu'après l'entretien d'examen avec la candidate ou le candidat afin de pouvoir tirer au clair toute question de compréhension.- Les critères d'évaluation et la composition de la note partielle «Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement» sont tirés du «formulaire d'évaluation de la planification de l'entraînement». Ce dernier peut être consulté sur le site: www.swissathletics.ch / Formation / Entraîneur B.





Évaluation : forme de la planification

Évaluation du travail écrit Entraîneur B



Nom:

Date: 09.03.2017

Discipline:

Évaluation par:



Evaluation:

Échelle de notes: 4 très bien / 3 bien / 2 suffisant / 1 insuffisant (demi-notes possibles).

Dans les dispositions d'exécution 'Travail écrit' les directives formelles et relatives au contenu sont définies avec précision.
L'évaluation de la planification d'entraînement s'appuie sur les points qui y sont énumérés.

Forme de la planification		15%	%	Note
Page titre	doit exister.		o/n	
Table des matières	doit exister.		o/n	
Littérature et citations	Les sources doivent impérativement être indiquées et les citations signalées.		o/n	
Lisibilité, présentation	La planification doit être bien lisible et facilement compréhensible. La forme de présentation est libre. Les représentations graphiques facilitent la compréhension et la vue d'ensemble!		30%	
Compréhensibilité	La planification doit être facilement compréhensible et comprise rapidement, même pour les personnes, qui ne connaissent pas les circonstances exactes (structure de société,		40%	
Terminologie correcte	Il faut utiliser les termes techniques courants dans le travail .		30%	
Note partielle Forme de la planification				0.00





Évaluation: forme de la planification

Contenu de la planification		85%		
Informations		40%	%	Note
Informations sur l'athlète, la situation initiale et l'infrastructure	Informations sur l'athlète (âge, années d'entraînement, niveau de performance, environnement, etc.), infrastructure (installation, salle, engins, heures d'entraînement, groupe) et entraîneur (formation;profession, expérience, etc.). Max 2 pages.		15%	
Analyse des facteurs individuels déterminants la performance.	Analyse des facteurs individuels déterminant la performance (comparaison EST-DOIT par rapport à l'objectif).		15%	
Informations sur l'objectif	Informations sur les objectifs à long terme (3-5 ans), à moyen terme (1-2 ans) et à court terme (1année).		15%	
Moyens d'entraînement et formes d'entraînement	Aperçu des moyens et des formes d'entraînement utilisés (y.c. objectif, volumes des charges, etc.).		20%	
Contrôle d'entraînement	Informations et brève description des contrôles d'entraînement effectués (tests de performance, protocoles, etc.)		35%	
Note partielle Informations				0.00
Planification		60%	%	Note
Planification annuelle	Aperçu de la périodisation, des formes d'entraînement utilisées, volumes et intensités, dynamique des charges, phases, tests, compétitions, etc.).		30%	
Exemples Planification hebdomadaire PP/ PAC / PC	Planifications hebdomadaires détaillées PP/ PAC / PC.		25%	
Informations sur la planification annuelle	Réflexions de base sur la planification annuelle.		45%	
Note partielle Planification				0.00
Note partielle Contenu de la planification				0.00
Note finale (pas arrondie)				0.00
Déductions pour remise en retard (1 dixième de note par jour)			0	0
Déductions pour parties obligatoires manquantes (2 dixièmes de note par partie).			0	0
Note finale (arrondie au dixième)				0.0





Template

Table des matières

1	Introduction	2
2	Aspects de l'entraîneur	3
3	Aspects de l'athlète	4
3.1	Généralités	4
3.2	Développement de la performance	4
3.3	Environnement.....	4
4	Infrastructure	5
5	Analyse des facteurs déterminant la performance	6
5.1	Facteurs déterminant la performance dans cette discipline.....	6
5.2	Profil des forces et des faiblesses de l'athlète	6
5.3	Performances préparatoires (pré-requis) (ÉTAT ACTUEL – ÉTAT VISÉ)	6
5.4	Établissement des points forts pour les objectifs à moyen – long terme	6
6	Planification de carrière	7
6.1	Planification de carrière.....	7
6.2	Étapes importantes des 3 à 5 prochaines années	7
7	Planification annuelle	8
7.1	Objectifs durant l'année.....	8
7.2	Vue d'ensemble de la planification annuelle	8
7.3	Explications de la planification annuelle	8
7.4	Mésures	8
8	Planifications hebdomadaires.....	9
8.1	Période de préparation – semaine de calendrier (SC) 52.....	9
8.2	Période de précompétition – SC 19.....	9
8.3	Période de compétition – SC 26	9
9	Formes d'entraînement utilisées	10
10	Conclusions	11
11	Répertoire : littérature et sources	12
	Appendice.....	13





Template : Version avec commentaire

5 Analyse des facteurs déterminants la performance

5.1 Facteurs déterminants la performance de la discipline

Nommer les facteurs propre à la discipline (en utilisant la théorie/littérature et, à cet effet, analyser l'athlète.

5.2 Profil des forces et faiblesses de l'athlète

Lister les forces et faiblesses ET LES ANALYSER. Non seulement du point de vue des performances, mais également les autres domaines de compétences ! éventuellement à l'aide d'un questionnaire. Commentaire ! Quelles sont tes remarques ?

5.3 Conditions requises pour la performance (état actuel – état visé)

Quelles sont les conditions générales requises, recommandées/reconnues, et les mettre en parallèle avec les objectifs de performance d'étape de l'athlète, ainsi que les conclusions qui en découlent.

5.4 Priorité des objectifs à moyen et long terme

Quelles sont les bases de la construction que l'on doit prendre en compte dans cette discipline, à cet âge selon le niveau de performance de l'athlète (très général), pour développer les facteurs déterminant la performance dans les prochaines 2 à 5 années ?





Template : Version avec commentaire

7 Planification annuelle

7.1 Objectifs durant l'année

Un des points les plus importants de tout ce travail ! La relation avec les domaines reconnus comme essentiels lors de l'analyse doit être décrit de manière bien reconnaissable (après la reconnaissance individuelle des forces à consolider et des faiblesses à aplanir). Qu'est-ce qui va se passer pour cet athlète l'année prochaine ?
Au moins ½ page

7.2 Vue d'ensemble de la planification annuelle

Par exemple avec le modèle Excel de la fédération avec périodisation, phases, etc. Le processus de développement du plan selon les objectifs fixés au point 7.1 7
Le mieux est sur une page entière avec un format paysage ; évtl. Séparer les données

7.3 Explications de la planification annuelle

7.4 Moyens d'entraînement

Très important (est souvent oublié) : un texte de commentaire à propos de la vue d'ensemble annuelle. Quelles sont les réflexions conduisant à la répartition des différentes phases ? Pourquoi cette planification-là ? Quels en sont les points forts ? Comment se réalise cette forme ? Pourquoi les tests sont placés à ce moment-là ?

7.4.1 Camp d'entraînement

Camp d'entraînement : quels objectifs et quel plan pour les atteindre est inclus dans le moyen « camp d'entraînement » ? Pourquoi cette durée et à ce moment-là ?

7.4.2 Tests

Tests : buts de ce sondage (qu'est-ce qu'on veut précisément contrôler et pourquoi ?) et quelles sont les réflexions qui ont conduit à choisir ce moment-là ? Performance / médical (SPU) / conditions requises, etc.

7.4.3 Contrôle de l'entraînement

Quelles contrôles et mécanismes sont prévus pour le monitoring ? comment se passe les feedbacks continuels entre l'entraîneur et l'athlète pour le contrôle de la charge globale ?





Notre conseil

„Vollkommenheit entsteht offensichtlich nicht dann, wenn man nichts mehr hinzuzufügen hat, sondern wenn man nichts mehr wegnehmen kann.“

"Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher."

Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des Hommes*, III: L'Avion, p. 60 (1939)



[illegible]

Upload des documents dans les deux semaines suivantes



Examen : to do's

- *travail écrit à envoyer jusqu'au 16 janvier 2023, en format numérique*
→ *format PDF, max. 8MB, >30 pages*
→ *par e-mail à isidorfuchser@swiss-athletics.ch*
*(demandez une **confirmation de réception**)*
- ***Inscription*** pour l'examen par le «Tool» Internet jusqu'au **16 janvier 2023**
- ***frais de cours à payer jusqu'à 1 semaine avant l'examen***
- ***carte de membre Swiss Athletics 2023***
payée jusqu'à 1 semaine avant l'examen
- *Sondage consultatif : Est-ce-que tout le monde va participer à l'examen ?*





Questions ?

