



Travail écrit

## **Swiss Athletics – entraîneur B**

---

**Module : lancer**

Auteur : Toni Müller

toni@fake.net

---

## Table des matières

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Introduction .....  | 1  |
| 2   | L'entraîneur .....  | 2  |
| 3   | L'athlète.....  | 3  |
| 3.1 | Généralités.....  | 3  |
| 3.2 | Développement de la performance.....                                    | 3  |
| 3.3 | Environnement .....   | 3  |
| 4   | Infrastructure .....  | 4  |
| 5   | Analyse des facteurs déterminants la performance .....                  | 5  |
| 5.1 | Facteurs déterminants la performance de la discipline.....              | 5  |
| 5.2 | Profil des forces et faiblesses de l'athlète .....                      | 5  |
| 5.3 | Conditions requises pour la performance (état actuel – état visé) ..... | 5  |
| 5.4 | Priorité des objectifs à moyen et long terme.....                       | 5  |
| 6   | Planification de carrière .....   | 6  |
| 6.1 | Planification de carrière.....  | 6  |
| 6.2 | Étapes importantes des 3 à 5 prochaines années.....                     | 6  |
| 7   | Planification annuelle .....  | 7  |
| 7.1 | Objectifs durant l'année .....  | 7  |
| 7.2 | Vue d'ensemble de la planification annuelle.....                        | 7  |
| 7.3 | Explications de la planification annuelle .....                         | 7  |
| 7.4 | Moyens d'entraînement .....   | 7  |
| 8   | Planifications hebdomadaires.....                                       | 8  |
| 8.1 | Période de préparation – SC 52 .....                                    | 8  |
| 8.2 | Période de précompétition – SC 19 .....                                 | 8  |
| 8.3 | Période de compétition – SC 26.....                                     | 8  |
| 9   | Formes d'entraînement utilisées .....                                   | 9  |
| 9.1 | Entraînement de force.....  | 9  |
| 9.2 | Entraînement de vitesse .....   | 9  |
| 9.3 | Entraînement de la technique .....                                      | 9  |
| 10  | Conclusions .....   | 10 |
| 11  | Répertoire : Littérature et liste des sources.....                      | 11 |
|     | Appendice.....  | 12 |

# 1 Introduction

Brève description de la motivation de base, par ex. pourquoi et pour quel raison le cours d'entraîneur B a été suivi maintenant, comment est survenue la collaboration avec cet athlète, etc.

*Présentation : max. ½ page*

Il s'agit très généralement dans ce travail de fournir des informations aux experts concernant ton travail de planification, résultat de ton application du cycle de planification à chaque étape pour une planification annuelle destinée à un athlète de performance de la relève.

Pour cela il est particulièrement important que :

- Chaque étape de la planification soit décrite (ce modèle doit t'aider dans cette tâche) ;
- Les mesures et moyens d'entraînement soient appliqués méthodiquement et au bon moment ;
- Que ce soit harmonisé individuellement pour l'athlète
- Les OBJECTIFS des mesures et des exercices soient en tout temps mis en évidence
- La CORRÉLATION entre l'analyse et les objectifs d'une part et les objectifs avec les mesures particulières d'autre part doit être CLAIREMENT COMPRÉHENSIBLE et JUSTIFIÉ ;
- Au contraire d'un travail scolaire, l'intérêt principal de ce travail de planification réside dans la mise en pratique concrète de la planification de l'entraînement avec un athlète de performance. IL NE S'AGIT PAS d'un résumé de chaque chapitre de la théorie de la planification reçue dans la formation.

## 2 L'entraîneur

Les étapes de la carrière de l'entraîneur jusqu'à présent. Les tâches et les disciplines actuelles ainsi que le temps consacré et le degré de professionnalisation ?  
Son propre parcours d'athlète ?  
Projets d'avenir ?

*Indication : env. 1/4 page*

### 3 L'athlète

#### 3.1 Généralités

Par ex. âge / catégorie, orientation vers certaines disciplines, origine/ racines, etc.

#### 3.2 Développement de la performance

#### 3.3 Environnement

Le plus judicieux en tant que matrice/tableau /graphique

##### 3.3.1 Environnement de l'entraînement

##### 3.3.2 Environnement professionnel / scolaire

##### 3.3.3 Environnement privé

Brève description avec les particularités (positives et négatives), pilotage, contrôle, faire part des réflexions prises en compte.

*Indication : maintenir dans un cadre réduit. Plus d'une page pour les 3 domaines environnementaux n'est en général pas nécessaire.*

## 4 Infrastructure

Également possible sous forme de tableau. Il s'agit de montrer ce dont on dispose, la disponibilité et l'utilisation qui en est faite.

*Décrire également brièvement (1/4 page).*

## 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 ?

Il est important de donner suffisamment d'espace à ce chapitre, sûrement plusieurs pages. Il est particulièrement important, que d'une part tous les faits essentiels et les données soient notées et, d'autre part que tes résultats ou conclusions, lors de chaque point, soient traitées. Qu'est ce qui ressort des données/ en comparaison ? Qu'est-ce qui se remarque dans cet athlète ? Où vois-tu des déficits ou des forces particulières ? Après l'analyse tu devrais avoir contrôlé / traité tous les domaines importants. Il ne s'agit pas encore de l'étape suivante vers la planification ! Il s'agit de se faire une image globale. Ici, on va découvrir les domaines de développement essentiels et de mettre en place une première importance / priorité dans la scène principale et annexe.

## 6 Planification de carrière

### 6.1 Planification de carrière

Par exemple l'outil standard de Swiss Athletics avec des graphiques avec courbes peut être reproduit. Au-dessous, il faut absolument mettre un texte de commentaire : où et à quel moment se situent des problèmes particuliers ? Quel est le but final réaliste atteignable ? Quelles sont les réflexions intégrées à cette planification ? Quelles sont tes idées de solution ?

### 6.2 Étapes importantes des 3 à 5 prochaines années

Nommer les prochaines étapes intermédiaires « importantes » (SMART) sur le chemin vers le but final : par ex. performances / performances prérequis / mesures de soutien / objectifs professionnels intermédiaires ou examens / également des étapes de développement personnel  
Les bornes d'étape ne doivent pas être négligées, car ce sont des indications et des liens indispensables pour un plan de carrière



## 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 ?

## 8 Planifications hebdomadaires

### 8.1 Période de préparation – Semaine Calendrier (SC) 52

#### 8.1.1 Objectifs

#### 8.1.2 Vue d'ensemble

Extrait d'une planification hebdomadaire concrète. Ce ne doit pas être du semaine 52/19 ou 26 du calendrier. Il est important d'obtenir un exemple typique des périodes de préparation, précompétition et compétition

Quel est l'objectif de cet entraînement, de cette semaine ?

Les volumes, les intensités et les données chronométriques doivent être clairement visibles, afin que les experts puissent juger de la pertinence par rapport à l'âge, au niveau et des charges correspondantes aux objectifs fixés

### 8.2 Période de précompétition – SC 19

#### 8.2.1 Objectifs

#### 8.2.2 Vue d'ensemble

### 8.3 Période de compétition – SC 26

#### 8.3.1 Objectifs

#### 8.3.2 Vue d'ensemble

## 9 Formes d'entraînement utilisées

### 9.1 Entraînement de force

### 9.2 Entraînement de vitesse

### 9.3 Entraînement de la technique

Quel rôle joue pour ton athlète DANS CETTE PLANIFICATION, le facteur force, vitesse et technique ? Et comment et mise en pratique chaque forme d'entraînement ?

Comment envisagez-vous pour chaque contenu d'entraînement dans le développement à long terme de l'athlète (qu'avons-nous avant, qu'avons-nous après) ?

Quelle est l'importance de ce facteur pour cet athlète dans son objectif personnel ? Quelles méthodes et chemins (pas des exercices isolés) choisissez-vous pour atteindre les objectifs de cette année ?

Selon l'importance, l'endurance peut aussi être une forme à décrire.

## 10 Conclusions

Que tires-tu comme enseignement par la réalisation de ce travail de planification, en particulier pour toi personnellement et pour ton travail en tant qu'entraîneur ?  
Comment le processus d'établissement de ce travail modifie-t-il ton activité future ?  
Quelles modifications / répercussions tirées des connaissances acquises espères-tu pour tes athlètes et ton groupe ?

## 11 Répertoire : Littérature et liste des sources

Selon les standards actuels avec mention de l'auteur, du titre, lieu et année.

Pour les revues ajouter l'année, l'édition, le nombre de pages.

Pour les pages d'Internet, au moins le lien et la date, si possible également l'auteur.

## Appendice