



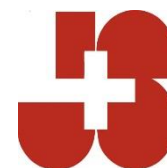
# Module diagnostic de la performance 2022

Macolin : 8 – 11 août 2022

Direction du cours : Isidor Fuchser

B101

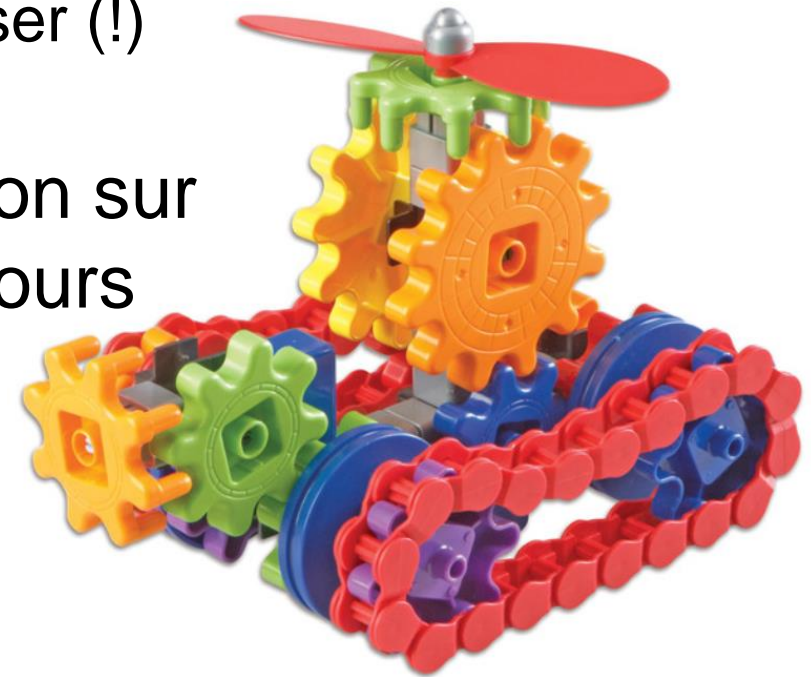
Traduction française : Robert Schaffer





# Avant de commencer...

- Organisateur du cours confédération (APG, etc.)
- Corona – règles de conduite à l'OFSPO
  - Concept de protection de l'OFSPPO est supposé connu
  - Responsable : direction du cours Isidor Fuchser (!)
- Slides / documents : seront mis à disposition sur le site Web de Swiss Athletics APRÈS le cours
- Habituellement la culture du «tu»





# Downloads / Slides

https://www.swiss-athletics.ch/de/ausbildungsunterlagen/

UBS

PUMA

OMEGA

LE GRUYÈRE

DE

Q

ATHLETICS

RUNNING

swiss athletics

ATHLETEN

TRAINER

FANS

WETTKÄMPFE

VERBAND

Ausbildungsunterlagen Trainer / Documents de formation d'entraîneur

Trainer C - Disziplinmodule / Entraîneur C - Module des disciplines

Trainer C - Modul und Prüfung / Entraîneur C - Module et Examen

Trainer B / Entraîneur B

2020

Modul Leistungsdiagnostik / Module diagnostic de la performance

Modul LD Programm 2020

Kursunterlagen Modul Leistungsdiagnostik 2020

Documents du cours module diagnostic de la performance 2020

2019

Modul Leistungsdiagnostik / Module diagnostic de la performance

Kursunterlagen Modul Leistungsdiagnostik 2019 Teil 1 (.zip)

Kursunterlagen Modul Leistungsdiagnostik 2019 Teil 2 (.zip)

Documents du cours module diagnostic de la performance2019 partie 1 (.zip)

Documents du cours module diagnostic de la performance 2019 partie 2 (.zip)

Modul LD Programm 2019

3





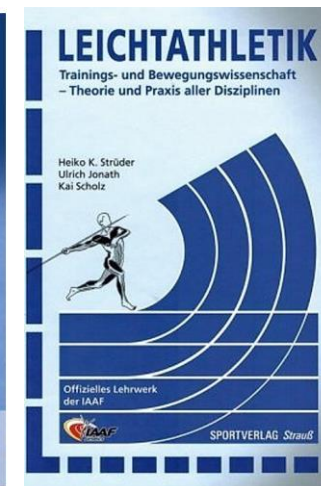
# Tout d'abord, avant de commencer...

## Le classeur athlétisme

### Brochures J+S transdisciplinaires



### brochures J+S spécifiques athlétisme





# Bienvenue dans le MP II J+S athlétisme

## Objectifs

### Généralités :

- ❖ Connaître les exigences dans l'entraînement de construction et de performance
- ❖ Acquérir une large connaissance sur l'ensemble de l'athlétisme
- ❖ Pouvoir **établir et justifier une planification annuelle**
- ❖ Être informé sur la conclusion de cette étape de formation
- ❖ Profiter des échanges d'expériences et des compétences
- ❖ Passer ensemble des jours intéressants et intensifs

### Objectif prioritaire

Un entraîneur B Swiss Athletics devrait être en mesure de planifier l'entraînement d'athlètes de la relève orientés vers le sport de performance dans la catégorie U20/U18, de le diriger et de l'analyser.



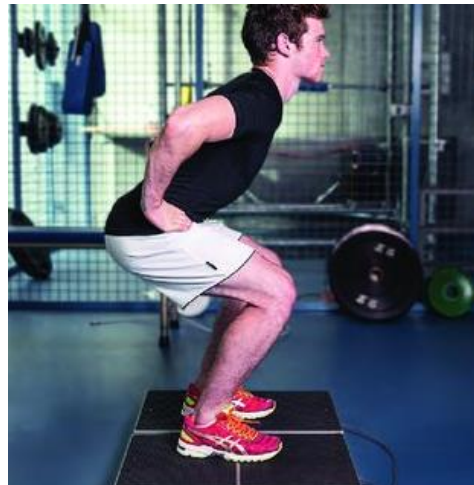
# Objectifs concernant le module diagnostic de la performance

## ▪ Diagnostic et analyse

- Apprendre à connaître les possibilités du diagnostic de performance,
- Interpréter les résultats des tests, planifier et appliquer les tests de manière ciblée
- Expérimenter les test de terrain et de laboratoire

## ▪ Environnement de la performance

- Basics : biomécanique, analyse du mouvement, alimentation du sportif
- Psyché
- Entraînement de force avec le «moyen universel» de la barre d'haltères





# Module diagnostic de la performance

B103 Biomechanik

Die Teilnehmenden lernen erweiterte biomechanische Merkmale und Parameter kennen. Sie können diese Kenntnisse im Trainingsalltag zur Optimierung von Bewegungsabläufen anwenden.



B111 Langhanteltraining

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse zum Langhanteltraining und können Ausführungen der Grundübungen beurteilen analysieren und korrigieren..



B107 Das Training der Psyche

Die Teilnehmenden kennen die Grundformen des psychischen Trainings und wenden psychologische Trainingsmassnahmen in ihren Disziplinengruppen an.



B104 Tests in der Leichtathletik

Die Teilnehmenden kennen Testformen zur Leistungs- und Bewegungsüberprüfung und deren Einsatzgebiet sowie Gütekriterien von Tests.



B105 Felddiagnostik

Die Teilnehmenden kennen zielführende einfache Feldtests für die Praxis und können die Resultate interpretieren und Trainingsmassnahmen daraus ableiten.



B106 Leistungsdiagnostik

Die Teilnehmenden kennen die Ziele und die korrekte Durchführung von Labortests. Die Teilnehmenden können die Resultate dieser Tests interpretieren und die nötigen Massnahmen in der Trainingssteuerung umsetzen.



B108 Bewegungsanalyse

Die Teilnehmenden kennen verschiedene Hilfsmittel für die Trainingsanalyse und wissen wie diese sinnvoll eingesetzt werden können.



Lors de l'examen théorique, les candidats perdent souvent beaucoup de points ici

Souvent peu de connaissances préalables. C'est pourquoi beaucoup de temps est prévu dans le cours

Pour la première fois en tant que contenu dans la formation. 2 leçons

Les contenus du test sont enseignés dans le module de diagnostic de performance pour deux niveaux de formation : aussi bien pour entraîneur B que pour le niveau entraîneur A. La brochure spéciale est en cours !

Transmission de base =Trainer B  
Applications - échanges =Entraîneur A



entraîneur C = être capable de lire le plan  
entraîneur B : Comprendre, créer et mettre en œuvre le plan de cadre

 leichte Gewichtung

 mittlere Gewichtung

 hohe Gewichtung



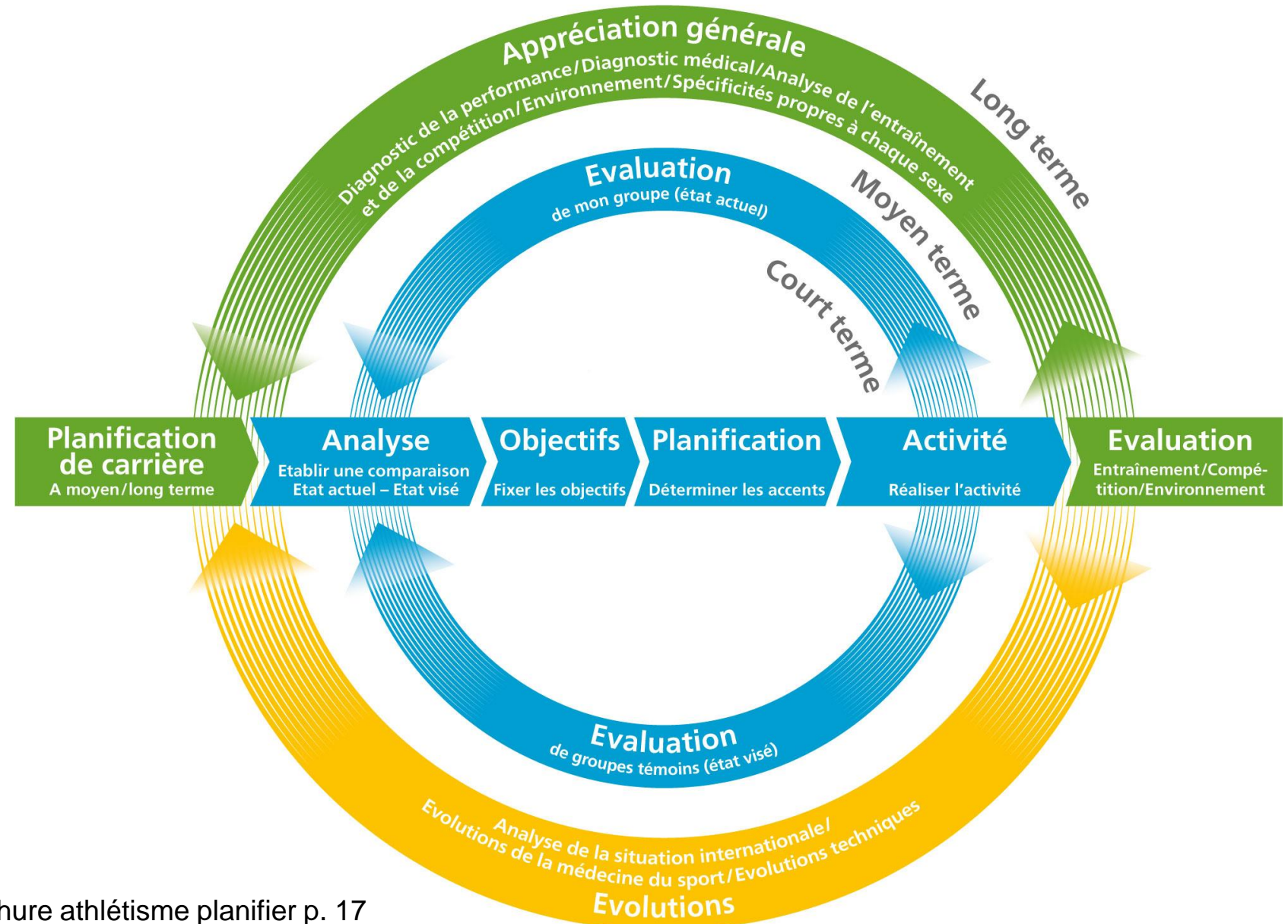


# Entraîneur B

Objectif principal :

analyser et

Étayer sa  
planification





# Présentation en 30 sec

- Nom
- discipline / groupe de disciplines
- ton club ?
- contexte sportif / comment es-tu devenu entraîneur ?
- Perspective comme entraîneur
- profession



# Présentation



- **Isidor Fuchser**, 48 ans, marié, 2 enfants (6+8 ans)
- entraîneur d'athlètes dans pratiquement toutes les disciplines
- activités actuelles : LA TV Fraubrunnen, LV Langenthal, classe de sport au gymnase de Soleure
- A été coureur de montagne et de fond, puis cycliste sur piste, puis autodidacte dans toutes les disciplines de l'athlétisme. 1992 début comme entraîneur jeunesse, à partir de 1997 entraîneur concours multiples, 2000 plutôt entraîneur de sprint, 2004 principalement entraîneur de perche, entraîneur de javelot 2007-2017 d'athlètes de niveau international.
- De nombreux séjours d'entraînement dans la discipline javelot - des entraîneurs de classe mondiale en Finlande, en Allemagne et en France. Participation à plusieurs séminaires internationaux.
- Études d'histoire, science des médias et de droit constitutionnel (Université de Berne jusqu'en 2006). Depuis 2000 Expert J+S, depuis 2014 formateur responsable cours entraîneur B + en 2015 entraîneur haltères Swiss Olympic



## Présentation : Mon parcours sportif de compétition



- **Lancer du javelot : Nathalie Meier (bis 2012), Bruno Schürch (bis 2017)**
  - World Javelin Conventions 1-3 (dès 2011)
  - **Finlande** : Kuortane, Tanhuvaara / Hannu Kangas, Petteri Piironen ainsi que Esa Utriainen, Kari Ihalainen
  - World Javelin Conference 1-3; Kuortane
  - **Allemagne** : Maria Ritschel, Kienbaum / Tino Lang, Potsdamm / Francis Gross, Frankfurt / Reinhold Paul, Waldkraiburg
  - **France** : Jacky Danail, Strasbourg



# Programm

## Montag / lundi, 8.8.2022

9.00-9.30 <i>Cafeteria Grand Hotel</i>		Eintreffen der Kursteilnehmer <i>Arrivée des participants du cours</i>
9.30-10.05 <i>GH 403/404</i>		Kurseröffnung / ouverture du cours <i>Fuchser / Schaffer</i>
10.10-11.30 <i>GH 403/404</i>		Planung und Auswertung von Tests <i>Planification et évaluation des tests</i> <i>Fuchser / Schaffer</i>
11.30-12.50 <i>Rest. Bellavista</i>		Mittagessen / dîner
13.00-14.45 <i>GH 403/404</i>		Labordiagnostik 1: Quattrojump <i>Test de laboratoire 1: Quattrojump</i> <i>Hübner / Schaffer</i>
15.00-16.30 <i>GH 403/404</i>		Labordiagnostik 2: Optojump <i>Test de laboratoire 2: + Dropjump</i> <i>Hübner / Schaffer</i>
16.50		Zimmerbezug / <i>réception des chambres</i>
19.00-19.45 <i>Rest. Bellavista</i>		Abendessen / souper
20.00-21.15 <i>HEW Kraftraum</i>		Praxis Krafttraining Langhantel 1 <i>Pratique: Force, Haltérophilie 1</i> <i>Fuchser / Schaffer</i>

## Dienstag / mardi, 9.8.2022

7.30-8.00 <i>Rest. Bellavista</i>		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 <i>GH 403/404</i>		Labor-Diagnostik 3: Stufentest <i>Test de laboratoire 3: endurance</i> <i>Schütz / Schaffer</i>
10.30-11.30 <i>GH 403/404</i>		Biomechanik der Disziplinen <i>Biomécanique des disciplines</i> <i>Kamer / Schaffer</i>
11.30-12.45 <i>Rest. Bellavista</i>		Mittagessen / dîner
13.15-14.45 <i>GH 403/404</i>		Bewegungsanalyse <i>Analyse de mouvement</i> <i>Kamer / Schaffer</i>
14.55-16.00 <i>GH 403/404</i>		Feld-Diagnostik <i>Tests de terrain</i> <i>Kamer / Schaffer</i>
16.30-18.00 <i>HEW Kraftraum</i>		Praxis Krafttraining Langhantel 2 <i>Pratique Force, Haltérophilie 2</i> <i>Fuchser / Schaffer</i>
19.00-20.00 <i>Rest. Bellavista</i>		Abendessen / souper
20.00-21.00 <i>GH 403/404</i>		Das Training der Psyche 1 <i>Entraînement de la psyché 1</i> <i>Harders / Schaffer</i>

## Mittwoch / mercredi, 10.8.2022

7.30-8.00 <i>Rest. Bellavista</i>		Frühstück / petit déjeuner <i>anschliessend: Zimmer räumen</i> <i>après: vider les chambres</i>
8.15-9.45 <i>GH 403/404</i>		Das Training der Psyche 2 <i>Entraînement de la psyché 2</i> <i>Harders / Schaffer</i>
10.00-11.30 <i>GH 403/404</i>		Antidoping <i>Personeni / Schaffer</i>
11.30-12.30 <i>Rest. Bellavista</i>		Mittagessen / dîner
12.45-13.45 <i>GH 403/404</i>		Sporternährung <i>Nutrition sportive</i> <i>Fuchser / Schaffer</i>
13.50-14.30 <i>GH 403/404</i>		J+S / Swiss Athletics – Info <i>Fuchser / Schaffer</i>
14.30-15.30 <i>GH 403/404</i>		Kursschluss, Feedbacks, Aufträge <i>Clôture, feedbacks, tâches</i> <i>Fuchser / Schaffer</i>





# Programme

Les participants comprennent les principes de base des mouvements et peuvent en déduire les points forts pour la planification

## Montag / lundi, 8.8.2022

9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
13.00-14.45 GH 403/404		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 GH 403/404		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / réception des chambres
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Abendessen / souper
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

























7.00-8.00 Rest. Bellavista		
8.00-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer
10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Abendessen / souper
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

Rest. Bellavista		anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.15-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Fuchser / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Feedbacks, Aufträge Clôture, feedbacks, tâches Fuchser / Schaffer



# Programme

Aperçu des diagnostics de laboratoire: comment fonctionne un test ? Quels sont les critères ? Être capable de lire et d'interpréter les résultats

Montag / lundi, 8.8.2022		Dienstag / mardi, 9.8.2022		Mittwoch / mercredi, 10.8.2022	
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel	 Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours	7.30-8.00 Rest. Bellavista	 Frühstück / petit déjeuner	7.30-8.00 Rest. Bellavista	 Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
9.30-10.05 GH 403/404	 Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer	8.30-10.15 GH 403/404	 Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer	8.15-9.45 GH 403/404	 Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404	 Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation de tests Fuchser / Schaffer	10.30-11.30 GH 403/404	 Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer	10.00-11.30 GH 403/404	 Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista	 Mittagessen / dîner	11.30-12.45 Rest. Bellavista	 Mittagessen / dîner	11.30-12.30 Rest. Bellavista	 Mittagessen / dîner
13.00-14.45 GH 403/404	 Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer	13.15-14.45 GH 403/404	 Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer	12.45-13.45 GH 403/404	 Sporternährung Nutrition sportive Fuchser / Schaffer
15.00-16.30 GH 403/404	 Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer	14.55-16.00 GH 403/404	 Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer	13.50-14.30 GH 403/404	 J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
16.50	 Zimmerbezug / réception des chambres	16.30-18.00 HEW Kraftraum	 Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer	14.30-15.30 GH 403/404	 Kursschluss, Feedbacks, Aufträge Clôture, feedbacks, tâches Fuchser / Schaffer
19.00-19.45 Rest. Bellavista	 Abendessen / souper	19.00-20.00 Rest. Bellavista	 Abendessen / souper		
20.00-21.15 HEW Kraftraum	 Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer	20.00-21.00 GH 403/404	 Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer		



# Programme

Montag / lundi, 8.8.2022

9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung / ouverture du cours Fuchser / Schaffer
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Auswertung von Tests Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
13.00-14.45 GH 403/404		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer
15.00-16.30 GH 403/404		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / réception des chambres
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Abendessen / souper
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer

Tester la technique et l'endurance avec des moyens conventionnels. Possibilités et limites des tests de terrain spécifiques à la discipline. Gérer les paramètres de performance

7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 GH 403/404		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer
10.30-11.30 GH 403/404		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer
11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer
14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer
16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer
19.00-20.00 Rest. Bellavista		Abendessen / souper
20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer

7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8.15-9.45 GH 403/404		Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer
10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Fuchser / Schaffer
13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Feedbacks, Aufträge Clôture, feedbacks, tâches Fuchser / Schaffer





# Programme

Montag / lundi, 8.8.2022			Dienstag / mardi, 9.8.2022			Mittwoch / mercredi, 10.8.2022		
9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours	7.30-8.00 Rest.		Frühstück / petit déjeuner	7.30-8.00 Rest.		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen
9.30-10.05 GH 403/404		K F	<div>Entraînement avec haltère : Pratique !!! Exercices de force et exercices de performance, technique, brochure Swiss Athletics entraînement avec la barre d'haltères à prendre avec vous SVP</div>					
10.10-11.30 GH 403/404		P Planification et évaluation des tests Fuchser / Schaffer	GH 403/404		Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer	10.00-11.00 GH 403/404		Antidoping neni / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner	11.30-12.45 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner	12.00-13.00 GH 403/404		essen / dîner
13.00-14.45 GH 403/404		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer	13.15-14.45 GH 403/404		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer			
15.00-16.30 GH 403/404		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Optojump Hübner / Schaffer	14.55-16.00 GH 403/404		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer	13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / réception des chambres	16.30-18.00 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer	14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Feedbacks, Aufträge Clôture, feedbacks, tâches Fuchser / Schaffer
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Abendessen / souper	19.00-20.00 Rest. Bellavista		Abendessen / souper			
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer	20.00-21.00 GH 403/404		Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer			



# Programme

Psyché : rôle, possibilities, méthodes.

→ Le cours donne une reconnaissance J+S psyché supplémentaire

Montag / lundi, 8.8.2022

9.00-9.30 Cafeteria Grand Hotel		Eintreffen der Arrivée des p		Frühstück / petit déjeuner	7.30-8.00 Rest. Bellavista		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
9.30-10.05 GH 403/404		Kurseröffnung Fuchser / Sch		Labor-Diagnostik 3: Stufentest Test de laboratoire 3: endurance Schütz / Schaffer	8.15-9.45 GH 403/404		<b>Das Training der Psyche 2 Entraînement de la psyché 2 Harders / Schaffer</b>
10.10-11.30 GH 403/404		Planung und Planification e Fuchser / Sch		Biomechanik der Disziplinen Biomécanique des disciplines Kamer / Schaffer	10.00-11.30 GH 403/404		Antidoping Personeni / Schaffer
11.30-12.50 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner		Mittagessen / dîner	11.30-12.30 Rest. Bellavista		Mittagessen / dîner
13.00-14.45 GH 403/404		Labordiagnostik 1: Quattrojump Test de laboratoire 1: Quattrojump Hübner / Schaffer		Bewegungsanalyse Analyse de mouvement Kamer / Schaffer	12.45-13.45 GH 403/404		Sporternährung Nutrition sportive Fuchser / Schaffer
15.00-16.30 GH 403/404		Labordiagnostik 2: Optojump Test de laboratoire 2: + Dropjump Hübner / Schaffer		Feld-Diagnostik Tests de terrain Kamer / Schaffer	13.50-14.30 GH 403/404		J+S / Swiss Athletics – Info Fuchser / Schaffer
16.50		Zimmerbezug / réception des chambres		Praxis Krafttraining Langhantel 2 Pratique Force, Haltérophilie 2 Fuchser / Schaffer	14.30-15.30 GH 403/404		Kursschluss, Feedbacks, Aufträge Clôture, feedbacks, tâches Fuchser / Schaffer
19.00-19.45 Rest. Bellavista		Abendessen / souper		Abendessen / souper			
20.00-21.15 HEW Kraftraum		Praxis Krafttraining Langhantel 1 Pratique: Force, Haltérophilie 1 Fuchser / Schaffer		<b>Das Training der Psyche 1 Entraînement de la psyché 1 Harders / Schaffer</b>			





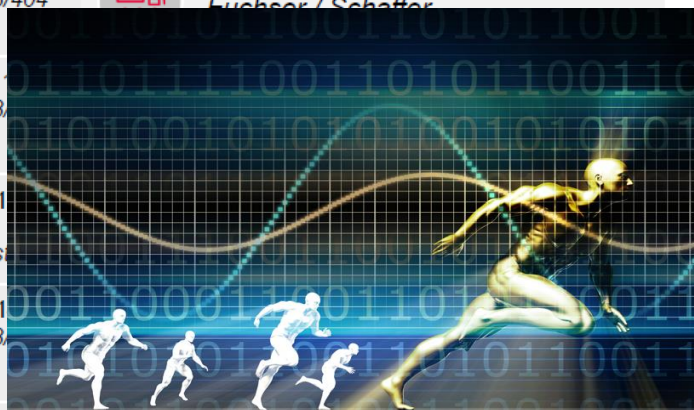
# Programme


Montag / lundi, 8.8.2022


Dienstag / mardi, 9.8.2022

Mittwoch / mercredi, 10.8.2022


Analyse du mouvement: apprendre à lire des images, des perspectives, la dynamique du mouvement.  
Travailler avec des images + vidéo





15.00–16.30  
GH 403/404  
 Labordiagnostik 2: Optojump  
Test de laboratoire 2: + Dropjump  
Hübner / Schaffer


16.50  
 Zimmerbezug /  
réception des chambres


19.00–19.45  
Rest.  
Bellavista  
 Abendessen / souper

20.00–21.15  
HEW  
Kraftraum  
 Praxis Krafttraining Langhantel 1  
Pratique: Force, Haltérophilie 1  
Fuchser / Schaffer


9.30–10.15  
GH 403/404  
 Test de laboratoire 3: endurance  
Schütz / Schaffer

10.30–11.30  
GH 403/404  
 Biomechanik der Disziplinen  
Biomécanique des disciplines  
Kamer / Schaffer

11.30–12.45  
Rest.  
Bellavista  
 Mittagessen / dîner

13.15–14.45  
GH 403/404  
 Bewegungsanalyse  
Analyse de mouvement  
Kamer / Schaffer

14.55–16.00  
GH 403/404  
 Feld-Diagnostik  
Tests de terrain  
Kamer / Schaffer

16.30–18.00  
HEW  
Kraftraum  
 Praxis Krafttraining Langhantel 2  
Pratique Force, Haltérophilie 2  
Fuchser / Schaffer

19.00–20.00  
Rest.  
Bellavista  
 Abendessen / souper


Nutrition sportive : connaissances de base :  
Rôle, influence, substitution


9.30–10.15  
GH 403/404  
 Entraînement de la psyché 2  
Harders / Schaffer

10.00–11.30  
GH 403/404  
 Antidoping  
Personeni / Schaffer

11.30–12.30  
Rest.  
Bellavista  
 Mittagessen / dîner

12.45–13.45  
GH 403/404  
 Sporternährung  
Nutrition sportive  
Fuchser / Schaffer

13.50–14.30  
GH 403/404  
 J+S / Swiss Athletics – Info  
Fuchser / Schaffer

14.30–15.30  
GH 403/404  
 Kursschluss, Feedbacks, Aufträge  
Clôture, feedbacks, tâches  
Fuchser / Schaffer



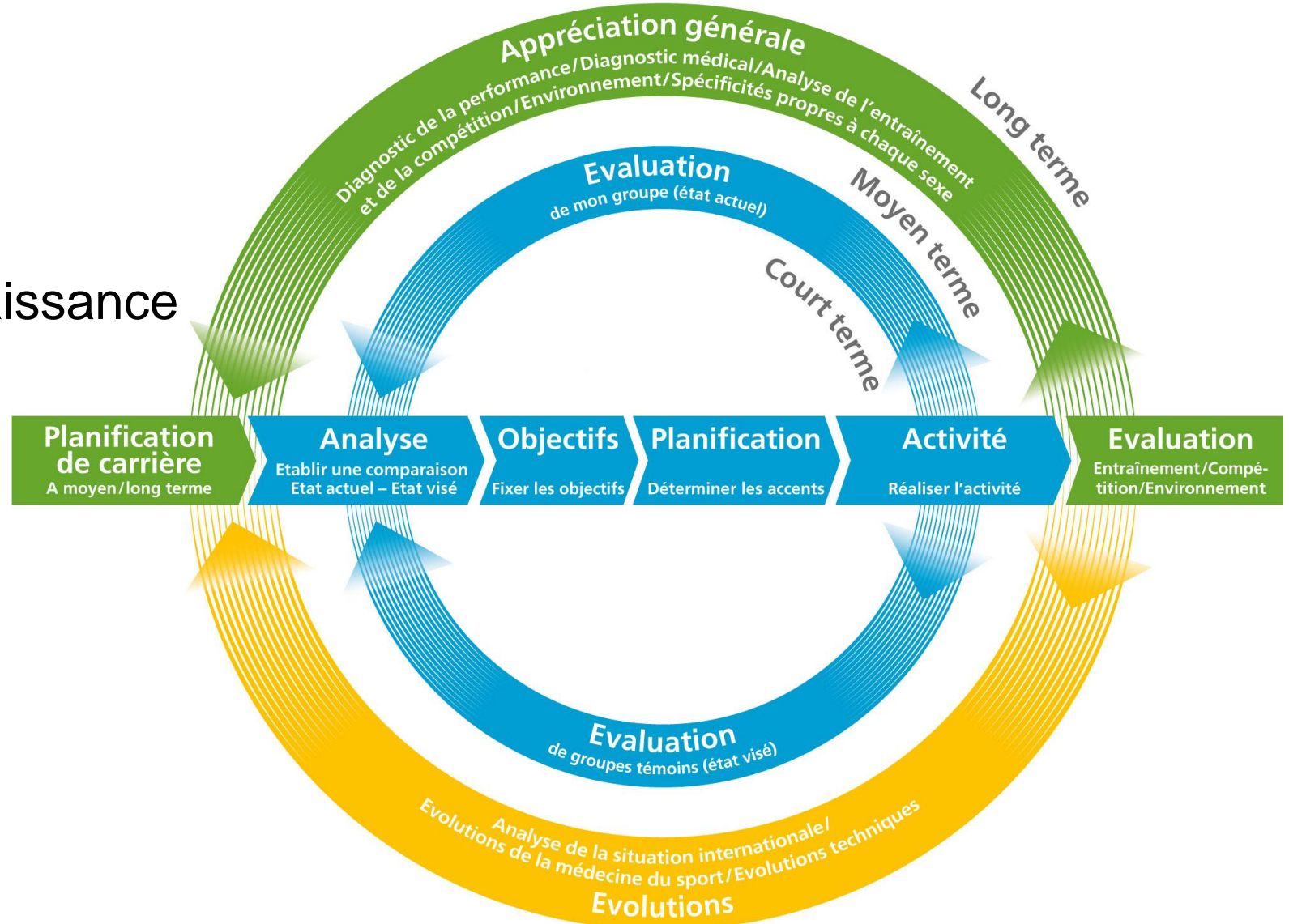


# Entraîneur B

Objectifs clés :

Analyser et

planifier en toute connaissance





# Remarques :

- **J+S n'est pas une formation professionnelle** : des conférenciers bénévoles (avec beaucoup d'expérience) à des entraîneurs bénévoles (avec en fait déjà beaucoup d'expérience).  
À partir du cours de formation Swiss Olympic alors d'autres conditions (formation d'entraîneur professionnel) : des professionnels pour les professionnels (en devenir)
- **Gamme large** : par expérience on constate encore de très grandes différences à ce niveau : athlètes de haut niveau vs sportifs de loisir, entraîneurs avec et sans background pédagogique, théoriciens vs praticiens, entraîneurs avec des motivations et des objectifs très différents
- En particulier, **concernant les étudiants** :
  - Les conditions et les normes d'un cours J+S sont différentes de celles d'une université. Les étudiants doivent donc adapter leurs habitudes et leurs techniques de travail
  - L'expertise de l'entraîneur s'approprie durant des années de travail pratique sur la place avec des athlètes correspondants ; certainement pas sur le campus universitaire.
  - Dans certains cas, certains modèles de mouvement dans la formation pédagogique des universités suisses semblent très différents du sport de compétition international.
  - Les résultats à l'examen entraîneur B le démontre : il est conseillé de bien participer au cours et d'apprendre consciencieusement pour l'examen.



# Attentes et souhaits

**La curiosité, la volonté de participation et l'esprit d'initiative plutôt que la consommation et le refus silencieux**

Apportez vos propres compétences ou expériences au cours ! Les questions sont les bienvenues !

**La connaissance pratique qui a fait ses preuves est au centre** - utile pour la mise en œuvre dans votre activité

**Soigner les échanges mutuels** - questions et points de vue, problèmes et solutions

## **Respect**

Tolérance et impartialité vis-à-vis d'autres points de vue ou pratiques (il existe souvent plusieurs solutions pour atteindre un objectif)

Mais aussi la **ponctualité** et **l'attention** (Internet, SMS) pendant les cours et le silence de votre mobile montrent votre respect envers le conférencier et les autres.



# Traduction - Situation

## **Situation : Traduction simultanée par Robi**

En raison du petit nombre de participants au cours en français et en italien d'une part, et des conditions-cadres pour la formation OFSPO d'autre part, il n'existe actuellement aucune possibilité de cours séparé en français et en italien.







## Aufgabe / Tâche

Notiere deine  
spezifischen  
Erwartungen für  
diesen Kurs auf  
das Plakat!

Note tes attentes  
pour ce cours sur  
l'affiche.