

Préparation Module Diagnostic de performance

Les tâches préparatoires particulièrement importantes sont signalées avec **A**. L'exécution de ces tâches avant le cours est une condition.

No leçon	Titre	Ordre
B102 A	J+S News <i>Les modules en ligne nous permettent ensuite de garder cette leçon très courte à Macolin...</i>	Obligatoire, travailler avant le cours les modules news de Swiss Athletics et les news J+S → Lien Online Cours
B103 A	Biomécanique	Ordre de lecture du texte préparatoire : terme de biomécanique Au mieux rafraîchir le thème à l'aide des documents de biomécanique du cours Entraîneur C – le cours est très recommandé ! → Annexe courriel
B104	Planification et évaluation des tests	Au mieux amener les tests de performance utilisés en pratique sur le PC pour questions, échange avec collègues ou examen critique après la leçon.
B105	Diagnostic de terrain	Au mieux amener les tests de performance utilisés en pratique sur le PC pour questions, échange avec collègues ou examen critique après la leçon.
B106	Diagnostic de laboratoire → Manuel Diagnostic de performance Swiss Olympic	Enregistrer ou imprimer Manuel Diagnostic de performance Swiss Olympic et survoler brièvement le contenu. Connaître le site web « Standards LD Swiss Olympic ». Au mieux amener résultats de test faits en pratique pour questions, échange.
B107 A	Psyché	Ordre de lecture texte de préparation : Flow → Annexe courriel
B108	Analyse d'évaluation → Comprendre la brochure Athlétisme → Feuilles de contrôle Leçon Analyse de mouvement	Au mieux amener les analyses de technique (correction de fautes, etc.) utilisées en pratique sur le PC pour questions, échange avec collègues ou examen critique après la leçon.
B109	Nutrition sportive → Dépliant Pyramide d'alimentation du classeur du moniteur → Livre Muesli und Muskeln, Manhard+Spahr	Lire ordre de lecture «Macronutriments». Dépliant dans → Annexe courriel
B110	Antidoping	Connaître le site web antidoping.ch
B111	Entraînement avec barre d'haltères Approfondissement : → Brochure «Entraînement athlétique avec barre d'haltère» du cours TrC	La compétence d'instruction des exercices squat nuque, squat avant et soulevé de terre thématisés dans l'Entraîneur C est une condition. Les vidéos d'instruction de Swiss Athletics offrent un résumé clair. → Brochure « Entraînement athlétique avec barre d'haltère » du cours TrC. Important de l'emporter au cours, svp!

Manuel du moniteur 2022

Pour tous ceux dont la formation de moniteur remonte à un peu plus longtemps, le contenu du manuel du moniteur J+S est brièvement listé ci-après en l'état 2022. Toutes ces brochures ainsi que certains dépliants de J+S devraient se trouver dans le classeur du moniteur.

De nouvelles brochures seront remises de manière standard aux modules de perfectionnement pendant 3 ans après publication. En fréquentant des modules Gymnastique ou si pendant >2 ans aucun MP n'a été suivi, cela ne fonctionne malheureusement pas.

Les documents qui manquent peuvent être commandés chez Swiss Athletics kurse@swiss-athletics.ch

Le Manuel d'Athlétisme

Brochures générales



Brochures d'Athlétisme



Littérature complémentaire choisie, J+S FC II / athlétisme

Auteur, titre	Thème	Éditeur
Weineck Jürgen : Manuel d'entraînement.	Théorie de l'entraînement	Vigot
Denis Riché : Alimentation pour le sportif en 80 questions	Alimentation du sportif	Vigot
Dr Stéphane Cascua et Véronique Rousseau : Alimentation pour le sportif	Alimentation, nutrition	Amphora
Swiss Athletics : Les différentes brochures « Bulletin entraîneur »	Technique, entraînement	Swiss athletics
Collectif d'auteurs OFSPO avec swiss olympic : Manuel de diagnostic de performance (PDF online) Lien : Diagnostic de performance manual 160201 FR.pdf	Diagnostic de performance	OFSPO
Collectif d'auteurs OFSPO : Planification de carrière (PDF online) Lien : Swiss olympic profession et carrière	Planification de carrière Documents de swiss olympic à télécharger	OFSPO
Fuchser Isidor : Entraînement athlétique avec la barre d'haltères. De l'acquisition des préparatoires à la construction des exercices de base.	Entraînement de force avec barre d'haltères	Swiss Athletics
Michael Boyle : Entraînement fonctionnel pour le sportif	Renforcement général	Amphora
Frédéric Aubert et Thierry Blancon : Préparation physique	De l'école aux associations	Éditions EPS

= Littérature approfondie dans le sens de recommandation, facultatif !

Questions posées fréquemment

Je dois faire un long voyage jusqu'à Macolin et je n'arrive pas à être à l'heure avec les TP pour la leçon qui commence à 9h30.

Dans ce cas il faut venir à Macolin la veille. Dans le module Diagnostic de performance, les participants peuvent réclamer sur demande un EAV (arrivée la veille, sans frais).

Cela comprend une nuitée supplémentaire à Macolin, un éventuel souper devrait être payé personnellement. Une telle demande doit être faite à temps (pas seulement SA/DI avant le cours) via Christina Stefan, 031 359 73 15 (kurse@swiss-athletics.ch)

Pourriez-vous s'il vous plaît donner des indications plus précises concernant les parties du manuel du moniteur qui ont un sens ? Mon manuel J+S date de plusieurs années, certaines parties ont déjà été remplacées.

Réponse de la direction du cours : Le diagnostic de performance ferait sens pour le module, c'est-à-dire concrètement : exemples physiques pratiques, bases physiques théoriques, psyché, Observer-évaluer-conseiller, planifier l'athlétisme ainsi que le dépliant nutrition sportive.

Équipement : Sur la convocation au point équipement il est entre autres noté PC/Notebook : S'agit-il d'une recommandation ou d'une obligation ?

Cela dépend aussi beaucoup de ta manière individuelle de travailler. Au moins pour la leçon avec la partie analyse du mouvement, une tablette ou un mobile avec fonction vidéo serait nécessaire, ainsi que pour des tâches temporaires avec des recherches planifiées sur Internet. Nous recommandons aussi d'utiliser son propre ordinateur portable avec ses propres documents pour comparer et échanger les exemples que tu as pu apporter de ta propre pratique (par exemple dans la leçon Tests sur le terrain) ou les protocoles de test de ses propres athlètes (leçon Diagnostic de laboratoire). Ton collègue Rainer Hauch a par exemple pu enrichir le cours grâce aux précieux apports de sa pratique – ce qui est naturellement extrêmement bienvenu. Tu auras définitivement besoin de l'ordinateur portable au module Entraîneur B pour travailler avec les plans d'entraînement cadres Excel.

Est-ce que les documents de l'année dernière sur le site web à la rubrique [/entraîneurs / sport jeunesse&perf. /téléchargements du cours /Entraîneur B](#) sont encore assez actuels pour qu'il vaille la peine de les télécharger pour le cours de cette année ?

Oui, les documents de ces dernières années te fournissent l'essentiel ; c'est précisément pour cela (et pour préparer l'examen de la classe de l'an dernier, qui n'a eu lieu qu'en décembre) que nous les laissons encore sur le serveur. Les documents du cours de cette année seront marqués « Cours 2022 ».

Qui est mon interlocuteur pour le cours ?

Si tu as encore des questions concernant le contenu, adresse-toi au mieux directement au directeur du cours Isidor Fuchser (isidorfuchser@swiss-athletics.ch).

Pour les questions purement administratives comme arrivée anticipée avec hébergement (c'est-à-dire « Arrivée la veille »), hébergement, repas, allergie, adresse-toi s'il te plaît à via Cristina Stefan, 031 359 73 15 (kurse@swiss-athletics.ch)

Je suis très occupé/e. Est-il possible d'être dispensé de certaines leçons ?

Nous sommes tous très occupés. Dispense de certaines leçons, départ anticipé, arrivée tardive ne sont généralement pas autorisés, car les directives J+S stipulent que le cours doit être suivi intégralement.

On attend de celui/celle qui s'inscrit à ce cours, qu'il/elle libère suffisamment de temps pour le cours. Notamment si – comme c'est le cas ici – il y a même une allocation pour perte de gain.