



C205

Méthodologie & Didactique de l'athlétisme

Planification d'une unité d'enseignement ou d'entraînement

Basé sur le document : "Planification sur 4 semaines» et les séquences d'apprentissage
«Athlétisme : plans de 4 semaines» et «Athlétisme: Objectifs»





Objectifs de la présentation

- ✓ Connaître et pouvoir utiliser les termes didactique et méthodologie
- ✓ Connaître le cycle de planification et savoir en faire usage
- ✓ Connaître le cycle de planification ainsi que ses étapes et être capable à l'aide de cet outil de planifier une séquence d'enseignement / entraînement
 - ✓ Analyse du „devrait“: exigences de l'athlétisme comme base
 - ✓ Analyse de la situation présente en appliquant le concept méthodologique, le modèle de performance dans le concept moteur et le modèle des compétences de leadership.
 - ✓ Etre capable de planifier avec sens et de fixer des objectifs (généraux ou spécifiques) à des séquences selon des thèmes fixés.



Définition de termes

- **Pédagogie**
Science de la formation ou de l'éducation
Il existe différentes branches (par ex. pédagogie expérimentale, médiatique, environnementale ou sportive).
- **Didactique**
La didactique est une sous-discipline de la pédagogie. Elle s'occupe de la technique de l'apprentissage. «Pourquoi et dans quel but?»
- **Méthodologie** s'occupe exclusivement du „comment“ de l'enseignement.



Begriffsdefinitionen

Préparation de la leçon :

- préparation écrite d'une formation

Unité d'enseignement

- comprend plusieurs leçons dans lesquelles une matière donnée est ou doit être traitée
- comprend plusieurs leçons qui se suivent, avec un objectif commun en termes de contenu



Le cycle de planification

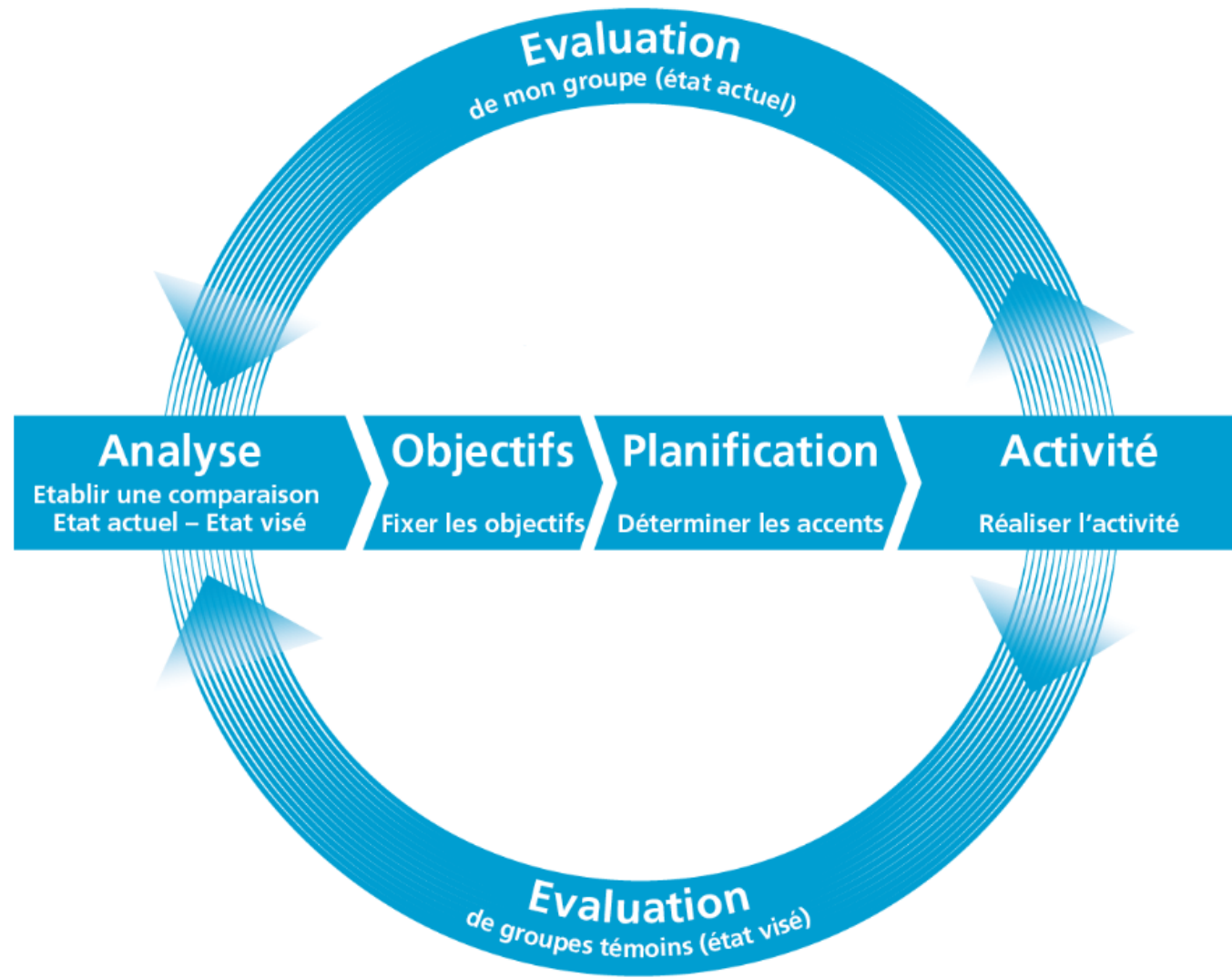


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus J+S Planung im Sport, S.7)



Analyse: état actuel – état visé

- Quelles sont les exigences requises par l'athlétisme ?
- Quelles sont les exigences requises par le groupe de disciplines ?

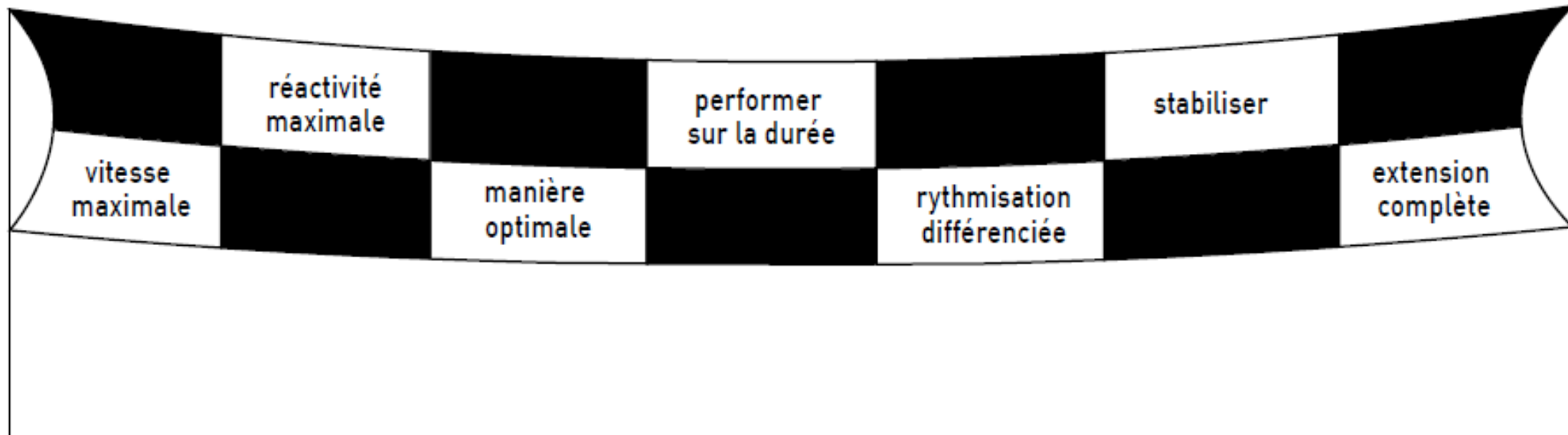
QUALITÉS ATHLÉTIQUES	TECHNIQUE	MENTAL	COOPÉRATION	TACTIQUE
Vitesse	Coordination motrice	Confiance en soi	Communica- tion	Intelligence tactique
Explosivité	Perception	Concentration	Objectifs/ Valeurs	Créativité
Force		Motivation	Leadership	
Stabilité		Régulation émotionnelle		
Mobilité				
Endurance				

*Illustration 9: Les axes de développement et les facteurs de développement.
J+S Manual de base Athlétisme, S. 30*



Analyse: état actuel – état visé

Formes caractéristiques





Mission

1. Ouvre la séquence d'apprentissage « Plans de 4 semaines" et travaille les chapitres Base + Principes.

<https://tool.jugendundsport.ch/>

2. Définis ton groupe d'entraînement
3. Essaie de répondre par mots-clés à la section Analyse du formulaire de planification.
4. Echangez vos points de vue à deux. Fais une marche de la connaissance. Transmettez votre groupe d'entraînement à une autre personne. Celle-ci reprend ton groupe d'entraînement dans l'environnement/l'infrastructure existant(e). Explique-lui les points clés qui sont importants pour la planification et les objectifs.





Objectifs

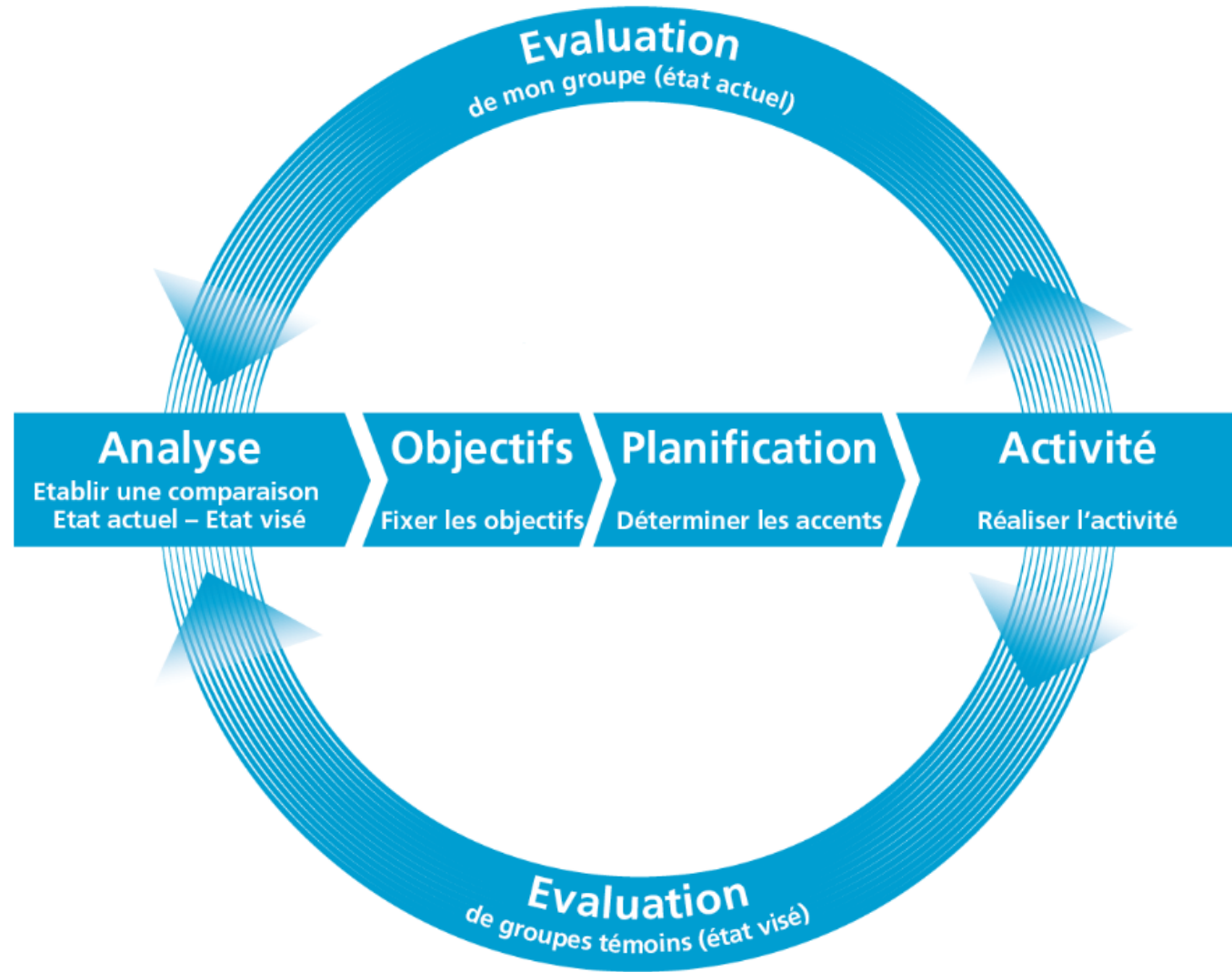


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus J+S Planung im Sport, S.7)



Objectifs: Objectifs principaux

Qu'est-ce que les enfants / jeunes doivent après 4 semaines::

- avoir appris (connaissances)
- mieux maîtriser (savoir-faire)
- avoir expérimenté (comportement)
- à la fin de l'unité d'enseignement?

Les verbes suivants permettent de formuler des objectifs :

- Pouvoir, améliorer, maîtriser, imiter, démontrer, être capable ;
- Connaître, décrire, savoir, expliquer, comprendre, évaluer.
- Expérimenter, découvrir, éprouver, ressentir.



Objectifs: smart

Pour formuler les objectifs, il peut être utile de se baser sur les critères SMART (cf. Psyché, 2015, p. 32 et suiv.). Les buts doivent être:

- **S:** spécifiques (décrire l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible);
- **M:** mesurables (comment le groupe sait-il que le but a été atteint?);
- **A:** attrayants (le but visé donne-t-il au groupe l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'il veuille l'atteindre?);
- **R:** réalistes (le groupe peut-il atteindre le but visé compte tenu des prédispositions existantes?);
- **T:** temporellement définis (quand le groupe veut-il avoir atteint l'objectif? Combien d'étapes (objectifs partiels) sont nécessaires pour arriver au but? Quelle est la première étape, la suivante et celles d'après?).



Objectif: spécifique

Objectifs de performance vs. objectifs de développement/ d'apprentissage

Objectifs **cognitifs**

Connaissances telles que penser, savoir, comprendre, résoudre des problèmes

L'athlètes sont capables de réciter par cœur sans aide les éléments clés du saut en longueur.

Objectifs **(psycho-) moteurs**

Être capable, agir, faire, compétences et aptitudes de coordination et de condition, séquences de mouvement

Les athlètes maîtrisent l'engagement de la jambe libre avec blocage consécutif au saut en hauteur.

Objectifs **affectifs**

Ressentis, conception des valeurs, attitudes, développement de la personnalité

Les athlètes ont toujours un comportement respectueux envers les adversaires que ce soit après une victoire ou une défaite.



Objectif: spécifique Formulation

Les formulations d'objectif contiennent toujours :

- **Un contenu** qu'il faut apprendre
- **Un comportement final** à observer après une expérience d'apprentissage réussie *~quoi*

peuvent aussi contenir :

- **Une condition** dans laquelle le comportement doit être adopté *~comment*
- **Des critères** (=critère d'évaluation), selon lesquels la réalisation *~combien* est jugée

Les athlètes peuvent franchir

la barre **plusieurs fois** dans la forme grossière de la technique du flop **avec un élan de 5 pas.**

Objectif: de développement et de performance

Objectifs de développement:

- peuvent être définis dans les domaines du **comportement**, de la **technique** ou de la **tactique**
comportement: J'écoute attentivement les explications du moniteur.
technique: Je veux faire un pas d'impulsion clairement visible en lançant le javelot.
tactique: Je commence la course d'endurance lentement et j'augmente continuellement mon rythme.

Objectifs de performance:

- Peuvent être définis dans les domaines du **performance en compétition** et de **classement**.
Performance en compétition: Je veux atteindre la finale des huit meilleurs.
classement: Je veux gagner une médaille.

Objectifs: buts principaux + buts partiels

Buts principaux

Les objectifs principaux sont formulés pour plusieurs semaines, mois ou même pour une année entière.

Buts partiels

Pour chaque leçon, des objectifs partiels sont déduits de l'objectif principal et des exercices correspondants sont choisis pour atteindre l'objectif.

Il est utile de diviser un objectif principal en buts partiels plus petits, car...

- ... les progrès réalisés en vue d'atteindre l'objectif principal sont plus facilement visibles et vérifiables.
- ... cela permet des corrections précoces pendant le processus d'apprentissage.
- ... cela aide à planifier des contenus concrets et à vérifier leur effet.
- ... les petits objectifs sont plus motivants.



Mission

1. Formulez un objectif principal pour la phase de pré-compétition (VWP) sur une feuille de papier bleue.
2. Formulez des objectifs partiels pertinents pour l'objectif principal sur des feuilles de papier vertes.
3. Accroche les objectifs principaux et les objectifs partiels.

But principal

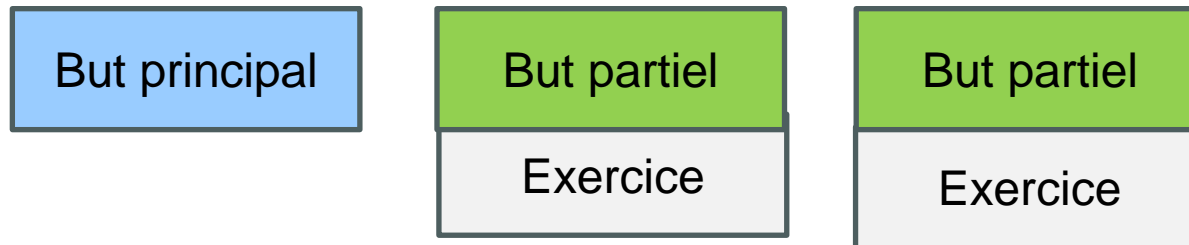
But partiel

But partiel



Mission

1. Réfléchissez aux méthodes, formes et exercices d'entraînement qui vous permettront d'atteindre l'objectif partiel.
2. Notez vos idées sur un papier blanc.
3. Accroche le papier blanc à l'objectif partiel correspondant.



Buts: Vérifier les objectifs d'apprentissage

Les objectifs fixés doivent toujours pouvoir être vérifiés.

- Quelles sont les formes de test qui permettent de vérifier si les objectifs d'apprentissage sont atteints ou de constater les progrès ?
- Comment puis-je mesurer le succès ?



Mission

1. Ouvre la séquence d'apprentissage «**Athlétisme: Objectifs**» et travaille sur les chapitres **Bases, Principes + Good Practice**.
(Révision/approfondissement du contenu traité en commun).

<https://tool.jugendundsport.ch/>

2. Remplis les sections Objectifs et Planification du formulaire de planification. Réfléchis également à la manière dont tu vas vérifier les objectifs.
3. Echangez à deux et donnez-vous un feedback..





Exemple des années précédentes

Hauptziele

A Die AthletInnen haben eine aufrechte Körperhaltung (hohe Hüftposition) während den Laufschulübungen und können die Schrittlänge variieren bei Steigerungsläufen (bis 150m).

B Die AthletInnen kennen den Ablauf eines Wettkampfes (Lauf) und können sich selbstständig darauf vorbereiten (Anmeldung, Startnummer abholen, Ankreuzen, Einlaufen, Call Room Zeiten einhalten etc.).

Teilziele

A1 Die Jugendlichen haben bei den Laufschulübungen Bodenkontakt mit dem Mittel- oder Vorfuss.

Übungen/ Voraussetzungen: Fusschaukel für Beweglichkeit Fussgelenke und Gleichgewicht, Kräftigung Dorsalextensoren und Plantarflexoren (z.B. auch durch Seilspringen), Übungen blind an Ort durchführen für Förderung Körperwahrnehmung und Steuerung

Überprüfung: durch mich, gegenseitig, durch Videoaufnahmen

A2 Die Jugendlichen sind physisch in der Lage eine hohe Körperposition beim Kniehebelauf über 20m aufrechtzuerhalten.

Übungen/ Voraussetzungen: Rumpfkraftigung und –stabilisation, Stützaktivität Hüfte/ Becken (z.B. durch Einbeinaktivitäten), gute Hüftbeweglichkeit (z.B. über Schwunggymnastik), Vorfussaktivität, Laufen über Hindernisse für aktiven Laufstil

Überprüfung: durch mich, gegenseitig, durch Videoaufnahmen, Rückmeldung durch Hindernisse, Rumpfkraft-/ Beinkrafttests

A3 Die Jugendlichen können den Laufrhythmus nach Vorgabe verändern.

Übungen/ Voraussetzungen: Läufe über Hindernisse (Hütchen/ Koordinationsleiter) mit wechselnden Abständen. Läufe mit vorgegebenen Abschnitten (z.B. 40m normales Laufen, 10m mit erhöhter Kadenz → ggf. Vorgabe Bodenkontakte in diesem Abschnitt)

Überprüfung: durch mich, gegenseitig (Schritte/ Bodenkontakte zählen), durch Videoaufnahmen, Rückmeldung durch Hindernisse

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TZ	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
11	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'	Bahnangewöhnung Einlaufen zur Bahn 15' Schwunggymnastik und Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe 20' 6x500m in Laufschuhen 3x200m in Nagelschuhen P: 3/ 1', SP: 5' 95% V _{WK} (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese	Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)	Technik Einlaufen 25' Mobilisationsübungen 15' Lauf ABC/ Koordinationsübungen mit Hütchen 30' 4 Steigerungsläufe à 150m Auslaufen 10'	Kraft Einlaufen 25' Kraftcircuit Ganzkörper + Sprungkraft 50' Umsetzen outdoor 10' inkl. 4x50m Läufe koordinativ	Ausdauer Dauerlauf 60' AD Stufe 2 Dehnen 20'	Ruhetag
12	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'	Bahntraining Einlaufen 10' Schwunggymnastik und Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe 20' 5x600m, 3x200m P: 3/ 1', SP: 5' 95% V _{WK} (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese	Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)	Schnelligkeit Einlaufen 25' Fusskräftigung 10' Lauf ABC mit Hütchen 20' Sprint 2x 3x30m P: 4', SP: 6', V _{max} 95-100% Auslaufen 10'	Kraft Einlaufen 25' Kraftcircuit Ganzkörper + Sprungkraft 40' Umsetzen outdoor 10' inkl. 4x50m Läufe koordinativ	Ausdauer Dauerlauf bis 60' AD Stufe 2 Dehnen 20'	Ruhetag
13	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'	Bahntraining Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Lauf ABC + 2 Steigerungsläufe 20' 2x (500,400,300,200) P: 3',2',1',1',1' 100-105% V _{WK} (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese	Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)	Schnelligkeit Einlaufen 25' Fusskräftigung 10', Lauf ABC mit Koordinationsleiter 20' Sprint 2x 3x40m P: 4', SP: 6', V _{max} 95-100% Auslaufen 10'	Kraft Einlaufen 25' Kraft Rumpf und Füsse 30' Sprünge über kleine Hindernisse 30' Auslaufen 10'	Ausdauer Dauerlauf bis 60' AD Stufe 2 Dehnen 20'	Ruhetag
14	Ausdauer Dauerlauf 40' AD Stufe 2 Rumpfstabi 20' Dehnen 15'	Bahntraining Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Laufschule 20' 3x (3x300m) P: 3', SP: 6' 105% V _{WK} (1500) Auslaufen 10' barfuss auf Wiese	Individuelles Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren, Yoga, Schulsport, Dehnen)	Koordination/ Technik Einlaufen 25' Mobilisationsübungen 15' Laufverbessernde Übungen mit Koordinationsleiter 30' 4 Steigerungsläufe à 150m Auslaufen 10'	Vorbereitung Wettkampf Einlaufen 20' Schwunggymnastik und Laufschule 20' In and Outs: 2x5 Belastungen à 40m, 4 Steigerungsläufe auf Wiese	Testwettkampf 1000m Einlaufen 15' Schwunggymnastik und Laufschule 20' 2-3 Steigerungsläufe 1000m Auslaufen 10' Kneippen	Regeneration Footing 20' AD Stufe 1 Dehnen 20'

Rundesamt für Sport RACON

5 von 6



Exemple des années précédentes

Hauptziele

Die Athletinnen und Athleten können fortlaufend aus vollem Anlauf den Drei-Schritt-Rhythmus der Hürdenüberquerung (A) und des Weitsprungs, mit steige Sprung (B) adäquat umsetzen.

Teilziele

Damit die Hauptziele innerhalb der vierwöchigen Planungsphase mit jeweils drei Trainingseinheiten erfüllt werden kann, sind wesentliche Schlüsselemente erforderlich und bilden somit folgende Teilziele (T = allgemeine Teilziele, die für beide Disziplinen gelten). Pro Unterrichtseinheit sollten nicht mehr als drei Schlüsselemente benannt und korrigiert werden. Die Teilziele können anhand spezifischer analytischer Übungen erlernt werden.

1. Die Athleten sind in der Lage, den Lauf/Anlauf mit schnellen und druckvollen Frequenzschritten zu gestalten (A1).

Für die Schnelligkeitsentwicklung und Regelmässigkeit der Schrittlängen, können variantenreiche Übungen, welche eine Aktionsschnelligkeit beanspruchen, genutzt werden.

- Steigerungslauf und fliegende Sprints während des Einlaufens bspw. 5 x 30 Meter
- Skipping mit starker Vorlage an Ort und Stelle (12" Sekunden) und anschliessendem Sprint nach Signal
- Dynamische Laufsprünge mit Zugwiderstand oder Gummizug während 25 Meter
- Schrittrhythmus mit engen & längeren Abständen und unterschiedlich hohen Markierungen (Koordinationsleiter, Hütchen, Blocks, Hürden)
- Supra- und maximale Schnelligkeitsformen an der Treppe, für die Schulung des aktiven Fussaufsatzes und eines hohen Schwerpunktes.

Überprüfen kann man die Schnelligkeits- und Rhythmusentwicklung mithilfe Stoppuhr gemessener Sprints und Läufen über Hütchen auf Zeit.

2. Die Athleten können den Beweglichkeits- und Stabilisationsanforderungen für die Ausführung der ganzheitlichen Disziplin gerecht werden (A2).

- Hürdengymnastik mit variantenreichen Formen wie bspw. Hebebeinübung, Hamstring dehnen an Erhöhung oder Hürdensitz über Schwungbein und aus der Kerze heraus etc. nach dem Einlaufen
- Seitliches und vorwärts gerichtetes Beinpendeln an der Wand, zur Vorbereitung des Hürden ABC's
- Aufrechte Körperhaltung und stabiler Rumpf beim Überqueren aneinandergereihter Hürden, mit Gegenstand in der Hand (direktes-, seitliches überlaufen, mit zwischen Schritt, mit Drehung etc.
- Hüpfen mit Beinhochschwingen auf Fussballen, mit aufrechter Körperhaltung und stabilem Rumpf.

Mithilfe von Videoanalysen kann dem Teilnehmer ein visuelles Feedback mit ergänzenden technischen Verbesserungsvorschlägen gegeben werden. Übersicht der Verbesserungen erhält man auch anhand regelmässig stattfindenden Beweglichkeitstests oder in Bezug der Stabilisation aufgrund verändernder Hürdenhöhen oder auch weicherem Untergrund.

3. Die Athletinnen und Athleten können ihre zyklische Schnelligkeit mit einem frequenzorientiertem Hürdenrhythmus verknüpfen (A3).

Planung

In welchen Trainings arbeitest du an welchen Teilzielen?

KW	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Samstag					Sonntag				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
45																																			
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
	Lauf ABC Schnelligkeit (Frequenz/Starts) Wurfkraft (Medizinballwürfe an die Wand)					Kein Training					Hürden ABC und Frequenzläufe Weitsprung Sprungkraft auf weicher Unterlage					Kein Training					Sprints (3x30, 2x 60m) Vertikal & Horizontale Sprünge Würfe (Kugel/Speer) Intervallläufe während 20min					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
46																																			
	Beweglichkeit/Gymnastik Rumpf und Würfe mit Medizinball Koordinations Läufe					Kein Training					Hürden ABC und Läufe bis zu 5x Hürden Weitsprung Sprungkraft auf weicher Unterlage					Kein Training					Sprintläufe mit Zugwiderstand Vertikale Sprünge Würfe (Kugel/Speer) Intervallläufe während 20min					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
47																																			
	Lauf ABC Schnelligkeit (Frequenz/Starts) Wurfkraft (Medizinballwürfe an die Wand)					Kein Training					Hürden ABC und Frequenzläufe Weitsprung Sprungkraft					Kein Training					Sprints (3x30, 2x 60m) Vertikale Sprünge Würfe (Kugel/Speer) Intervallläufe während 20min					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5
48																																			
	Beweglichkeitstest Sprints aus Startblock 5x 60m Wurfkraft (Shocken, und Würfe auf Weite)					Kein Training					Hürden Läufe mit Zeitmessung Sprung Tests auf Weite Ausgiebige Gymnastik					Kein Training					Spielerische Rumpf Übungen Kraftsport 12 Minuten lauf					Kein Training					Kein Training				
TZ	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5	A1	A2	A3	A4	A5
	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5	B1	B2	B3	B4	B5



Le cycle de planification

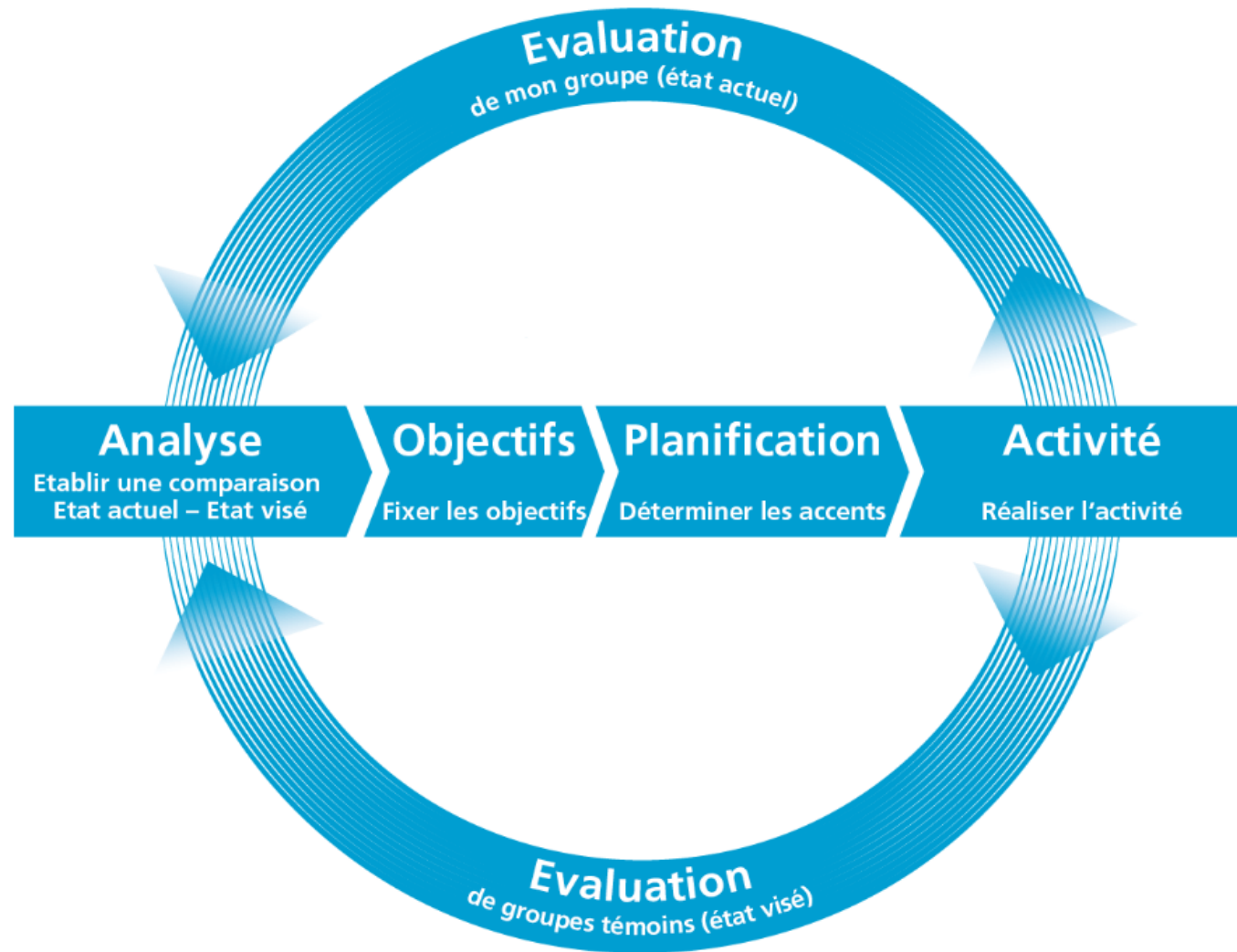


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus J+S Planung im Sport, S.7)



Planification concrète des leçons

Objectifs partiels	
Échauffement	
1er thème :	
2e thème :	
Clôture :	

	Heure	Tâches, déroulement et transitions	Forme d'organisation	Matériel
Introduction				
Partie principale				
Retour au calme				
Brève évaluation				



Evaluation

- Quels objectifs ont été atteints? Pourquoi ont-ils été atteints?
 - Je vérifie, après l'unité d'entraînement globale, si les objectifs principaux ont été atteints.
 - Il est capital de noter les raisons qui ont permis d'atteindre les objectifs pour devenir un bon moniteur.
- Quels objectifs n'ont pas été atteints? Pourquoi?
- Que ferais-je différemment? Et que referais-je de manière identique?