



C101

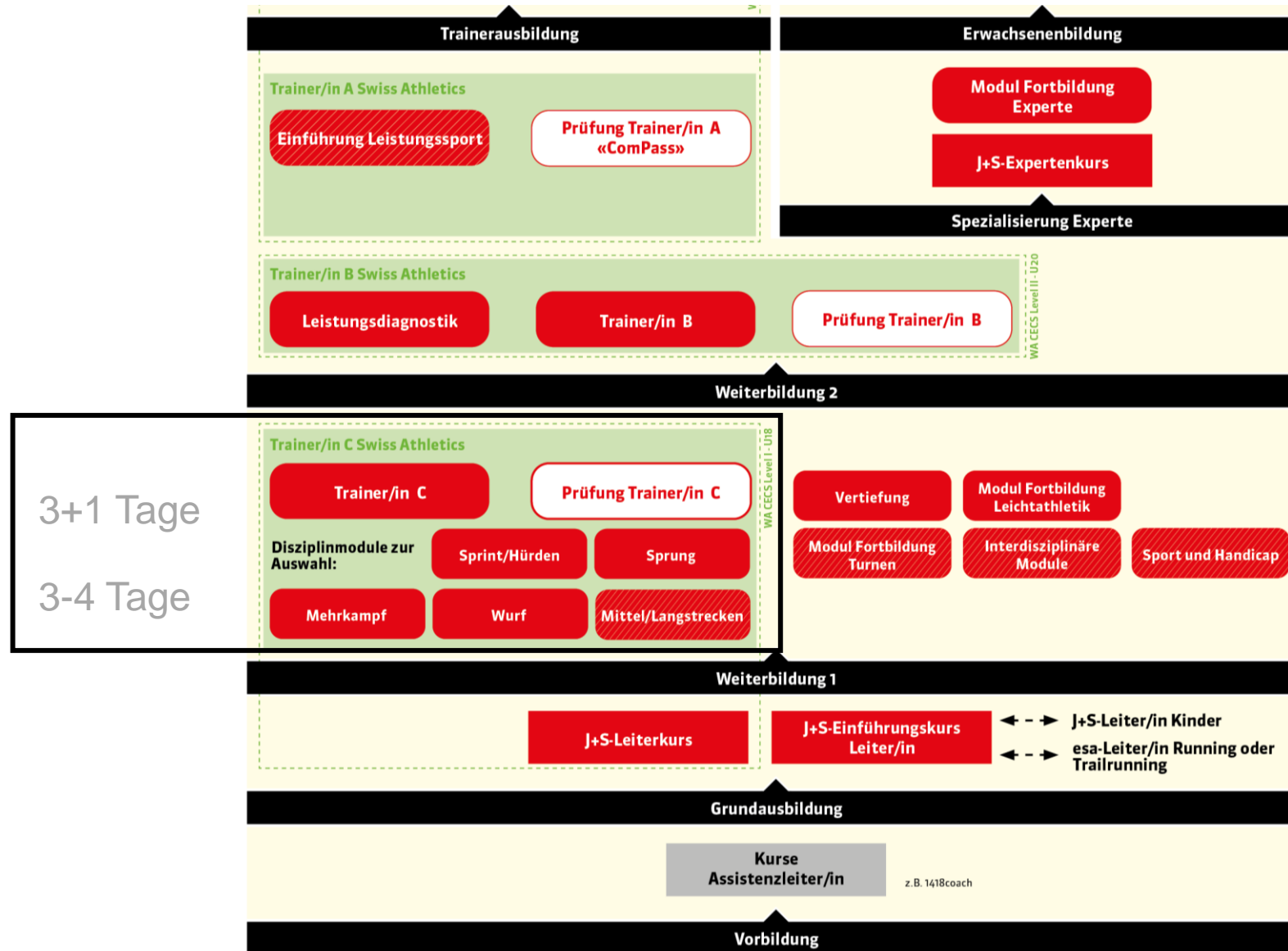
# Modul Trainer/in

## *Module entraîneur-e C*



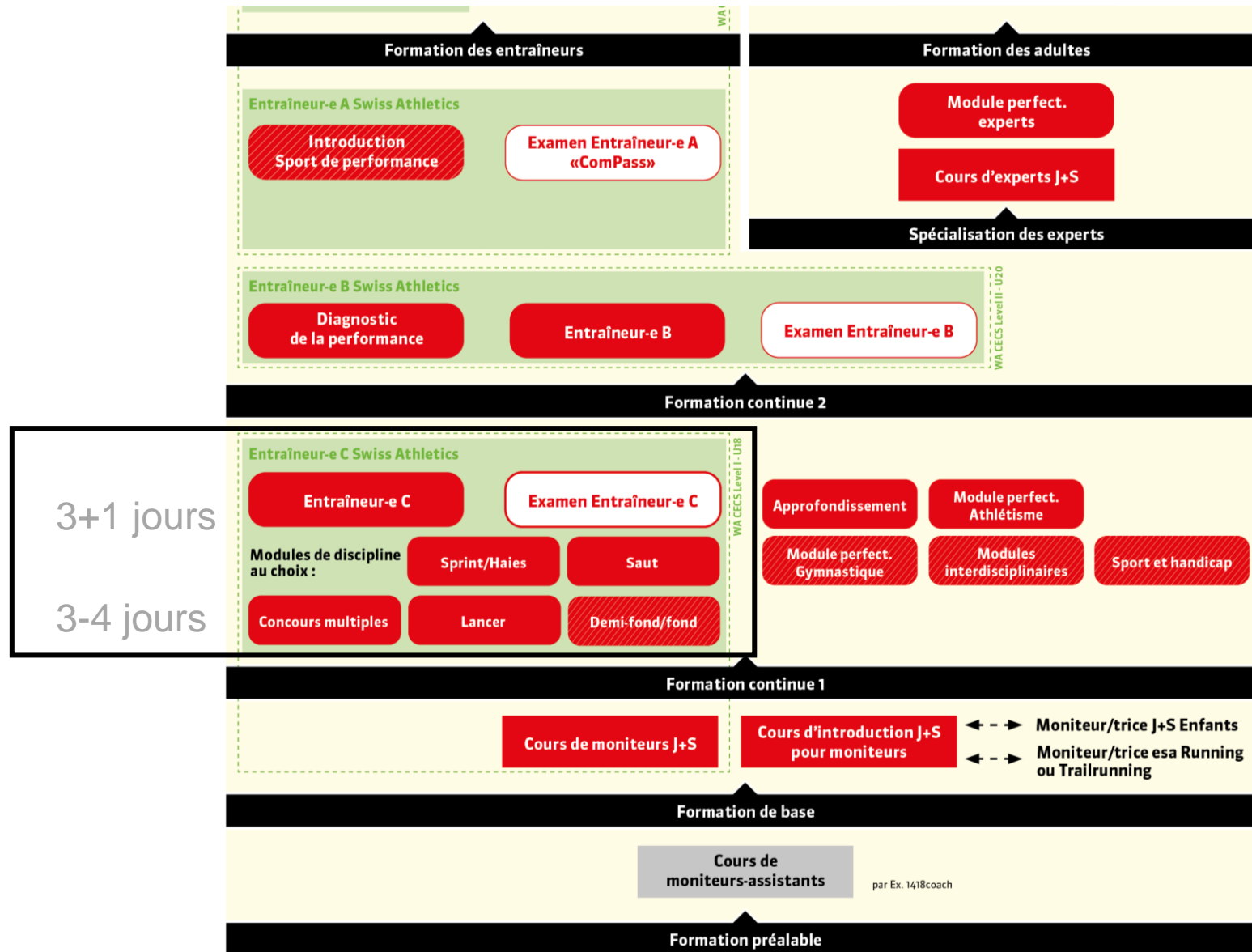


# Trainer/in C – Weiterbildung 1





# Entraîneur-e C – formation continue 1





# Ausrichtung Trainerstufen

BREITENSPORT	LEISTUNGSSPORT		Trainingsinhalte	Empfohlene Trainerausbildung
~ 10–99j	~ ab 26j	<b>MASTERY</b> Dominieren der Sportart	<b>M</b> Konstanter internationaler Erfolg während mehr als 4 Jahren. Dominanz der Disziplin. Weitere Umfeldoptimierung, Professionalität von Athlet und Trainer.	<div>Trainer SpiSpo</div> <div>Trainer LstSpo</div> <div>Trainer A</div> <div>Trainer B</div> <div>Trainer C</div> <div>Leiter Leichtathletik</div>
	~ ab 20j	<b>ELITE</b> International Erfolg haben	<b>E2</b> Erreichen Internationales Aktiven-Niveau in Trainings- und Leistungsparametern. Weitere Umfeldoptimierung. Leistungsbereich Aktiv-EM/Top 40 EUR erreicht. Gesteigerte (Semi-)Professionalität von Athlet und Trainer.	
		<b>ELITE</b> Die Schweiz international repräsentieren	<b>E1</b> Deutliche Steigerung von Zubringer- und Leistungsparametern. Steigerung von Qualität und Quantität im Training, ev. durch Semiprofessionalität. Elite-Card-Förderung. Problemlose (mehrfach erreichte) Qualifikation für U23 Grossanlässe. Trainer möglichst mit BTA/DTA.	
	~ 16–22j	<b>TALENT</b> Durchbruch und belohnt werden	<b>T4</b> Erreichen von international anerkannten Leistungsparametern in Training und Wettkampf auf Stufe Nachwuchs. Förderung als Swiss Starters Future mit Talentcard N. Qualifikation für Nachwuchs-EM. Training möglichst mit Trainer A oder höher. Karrierenplanung erstellt.	
		<b>TALENT</b> Trainieren und Ziele erreichen	<b>T3</b> Wettkampfleistung nahe dem internationalem Anschlussbereich. Talentcard Regional, Training möglichst mit Trainer B oder höher Ergänzungstraining in Regiokader. Forcieren der Umfeldoptimierung: Individueller Trainingsplan, angepasste Ferienplanung, Führen eines Trainingstagebuchs. Wo sinnvoll: Regionalkadertraining und Besuch einer Sportklasse.	
	~ 12–17j	<b>TALENT</b> Potential bestätigen	<b>T2</b> Auffällige Leistungen nationale Stufe in Regional- und Schweizermeisterschaft oder Schweizerfinal eines Nachwuchs-Projekts zeigen. Aufnahme eines auf Leistungssport ausgerichteten, geplanten Aufbautrainings unter Anleitung eines Trainer C oder höher. Selektion für Regionalkader.	
		<b>TALENT</b> Potential zeigen	<b>T1</b> Auffällige Leistungen Regionaler Stufe in Training und lizenzpflichtigen Wettkämpfen zeigen. Teilnahme an Kantonal- und Regionalmeisterschaft. Aufnahme eines regelmässigen LA-Basistrainings im Rahmen der Empfehlungen des Nachwuchsförderkonzepts.	
	~ 8–14j	<b>FOUNDATION</b> Sportartspezifisches Engagement und /oder Wettkampf	<b>F3</b> Eintritt in einen Leichtathletik-Klub oder Leichtathletik-Riege. Training: Strukturiertes, regelmässiges, auf Leichtathletik ausgerichtetes Grundagentraining. Wettkämpfe: Jugitage, Kreisturntage, Grosses Meeting für die Kleinen.	
	~ 5–12j	<b>FOUNDATION</b> Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	<b>F2</b> Unterrichtete, vielseitig polysportive Bewegung in Schule und Verein (z. B. ELKI, KITU, Jugendriege oder Kinder-Leichtathletikriege).	
	ab Geburt	<b>FOUNDATION</b> Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	<b>F1</b> Spielen mit den Eltern und Freunden. Bewegung in der Natur, auf Spielplätzen und zu Hause.	

Kids

Leiter Leichtathletik

Trainer C

Trainer B

Trainer A

Trainer LstSpo

Trainer SpiSpo





# Expositions des degrés d'entraîneur

SPORT POPULAIRE	SPORT DE PERFORMANCE		Contenus des entraînements	Formations d'entraîneurs recommandées	
~ 10-99 ans	~ dès 26 ans	<b>MASTERY</b> Domination d'une spécialité sportive	<b>M</b> Succès international constant pendant plus de quatre ans en dominant la spécialité. Optimisation continue de l'environnement. Entraîneur et athlète professionnels.	Entraîneur SpoElite	
	~ dès 20 ans	<b>ELITE</b> Succès au niveau international	<b>E2</b> Niveau international chez les actifs dans les paramètres d'entraînement et de performance. Optimisation continue de l'environnement. Niveau de performance CE actifs/top 40 européen atteint. (Semi-)professionnalisme accru de l'athlète et de l'entraîneur.		
		<b>ELITE</b> Représenter la Suisse au niveau international	<b>E1</b> Nette progression des qualités athlétiques prérequis et des paramètres de performance. Amélioration qualitative et quantitative des entraînements, évent. grâce à l'acquisition du statut semi-professionnel. Promotion (Card Elite). Qualification aisée (à plusieurs reprises) en vue de compétitions majeures U23. Entraîneur ayant si possible suivi une formation ad hoc au niveau sport d'élite ou sport de performance.		
	~ 16-22 ans	<b>TALENT</b> Percer et être récompensé	<b>T4</b> Atteinte des paramètres de performance internationaux reconnus (niveau relève) tant à l'entraînement qu'en compétition. Promotion via le programme Swiss Starters Future (Talent Card N). Qualification en vue des CE jeunesse. Entraînement si possible sous la houlette d'un entraîneur A ou plus élevé. Planification de carrière établie.		
		<b>TALENT</b> S'entraîner et atteindre les objectifs	<b>T3</b> Performances en compétition proches du niveau international. Titulaire d'une Talent Card Regional. Entraînement si possible sous la houlette d'un entraîneur B ou plus élevé et entraînement complémentaire avec les cadres régionaux. Optimisation de l'environnement: plan d'entraînement individuel, planification des vacances, tenue d'un journal d'entraînement. Dans des cas justifiés, entraînement avec les cadres régionaux et fréquentation d'une classe de sport.	Entraîneur A Entraîneur SpoPer	Entraîneur SpoElite
	~ 12-17 ans	<b>TALENT</b> Confirmer le potentiel	<b>T2</b> Bonnes performances de niveau national aux CR/CS ou à la finale suisse d'un projet jeunesse. Entraînement axé sur le sport de performance (préparation physique) dirigé par un entraîneur C ou plus élevé. Sélection dans les cadres régionaux.		
		<b>TALENT</b> Démontrer le potentiel	<b>T1</b> Bonnes performances de niveau régional à l'entraînement et lors de compétitions réservées aux licenciés. Participation aux CC/CR. Entraînement de base régulier en athlétisme dans le cadre des recommandations du concept de promotion de la jeunesse.		
	~ 8-14 ans	<b>FOUNDATION</b> Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique	<b>F3</b> Entrée dans un club ou une section d'athlétisme. Entraînement: entraînement de base structuré, régulier et orienté vers l'athlétisme. Compétitions: journées jeunesse, fêtes de gymnastique, grand meeting pour les petits.		
	~ 5-12 ans	<b>FOUNDATION</b> Appliquer et varier les mouvements de base	<b>F2</b> Activité physique polysportive dans le cadre scolaire ou au sein d'un club (p. ex. gymnastique parents-enfants, gymnastique enfants, section jeunesse ou d'athlétisme pour les enfants).	Moniteur Athlétisme Entraîneur C Entraîneur B	Entraîneur A Entraîneur SpoPer
	Dès la naissance	<b>FOUNDATION</b> Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base	<b>F1</b> Jeux avec les parents et les copains. Activité physique dans la nature, sur les places de jeux et à la maison.		
				Kids	



# Ausbildungsziele Trainer/in C

Nach dem **Leiterkurs** sollten die Teilnehmer in der Lage sein, ein vielseitiges aufbauendes Leichtathletik-Training für Nachwuchsgruppen U14 und jünger durchzuführen sowie die Athleten bei lokalen und kantonalen Wettkämpfen zu betreuen.

**Trainer C** sind in der Lage die Planung von Leichtathletik-Trainings für leistungsorientierte Nachwuchsathleten im Bereich U16/U18 in ihrer Disziplingruppe zu verstehen und umzusetzen, sowie die Athleten an nationalen Wettkämpfen zu betreuen. Sie sollten die Grundlagen erwerben, um talentierten Nachwuchsathleten einen langfristig sinnvollen Aufbau Richtung Leitungs- und Spitzensport (nationale und internationale Wettkämpfe) zu ermöglichen.

**Trainer B** sind in der Lage das Training von leistungssportorientierten Nachwuchsathleten im Bereich U18/U20 zu planen, durchzuführen und zu analysieren. Sie können talentierte Nachwuchsathleten im physischen und psychischen Bereich im Sinne eines langfristig sinnvollen Aufbaus auf nationale und internationale Wettkämpfe vorbereiten und dort betreuen.

# Objectifs de la formation entraîneur-e C

Au terme du **cours de moniteurs**, les participants devraient être en mesure d'organiser un entraînement d'athlétisme varié et progressif pour des groupes de la relève des M14 et plus jeunes, et d'encadrer les athlètes lors de compétitions locales.

**Les entraîneurs C** sont capables de comprendre et de mettre en oeuvre la planification des entraînements d'athlétisme des athlètes de la relève M16/M18 orientés vers la performance dans leur groupe de disciplines et d'encadrer les athlètes lors de compétitions nationales. Ils doivent acquérir les bases permettant un développement judicieux et à long terme des athlètes de la relève talentueux vers le sport de performance et le sport d'élite (compétitions nationales et internationales).

**Les entraîneurs B** sont capables de planifier, de réaliser et d'analyser l'entraînement des athlètes de la relève M18/M20 orientés vers la performance. Ils peuvent préparer et encadrer les athlètes de la relève talentueux sur les plans physique, technique et mental dans l'optique d'un développement judicieux et à long terme en vue de compétitions nationales et internationales.



# Kursziele

## Objectifs pour le cours

### Die Teilnehmenden im Modul Trainer/in C Swiss Athletics sollen...

- Ihr Wissen aus den Disziplingruppenmodulen konsolidieren,
- Wissenslücken schliessen
- Vertiefung Bewegungslernen/ Erscheinungsformen/ Grundlagenübungen
- den Bereich Unterrichten repetieren und eine Lektion abhalten
- von Erfahrungsaustausch und Kompetenzen profitieren
- über die Prüfungsanforderungen informiert sein

### *Les participants du module entraîneur-e C doivent...*

- consolider leurs connaissances des modules de disciplines,
- combler les lacunes
- approfondir le thème de l'apprentissage du mouvement, des formes caractéristiques et les exercices de base
- approfondir le domaine de l'enseignement et donner une leçon
- profiter des expériences et des compétences des autres participants
- être informé sur l'exigence de l'examen





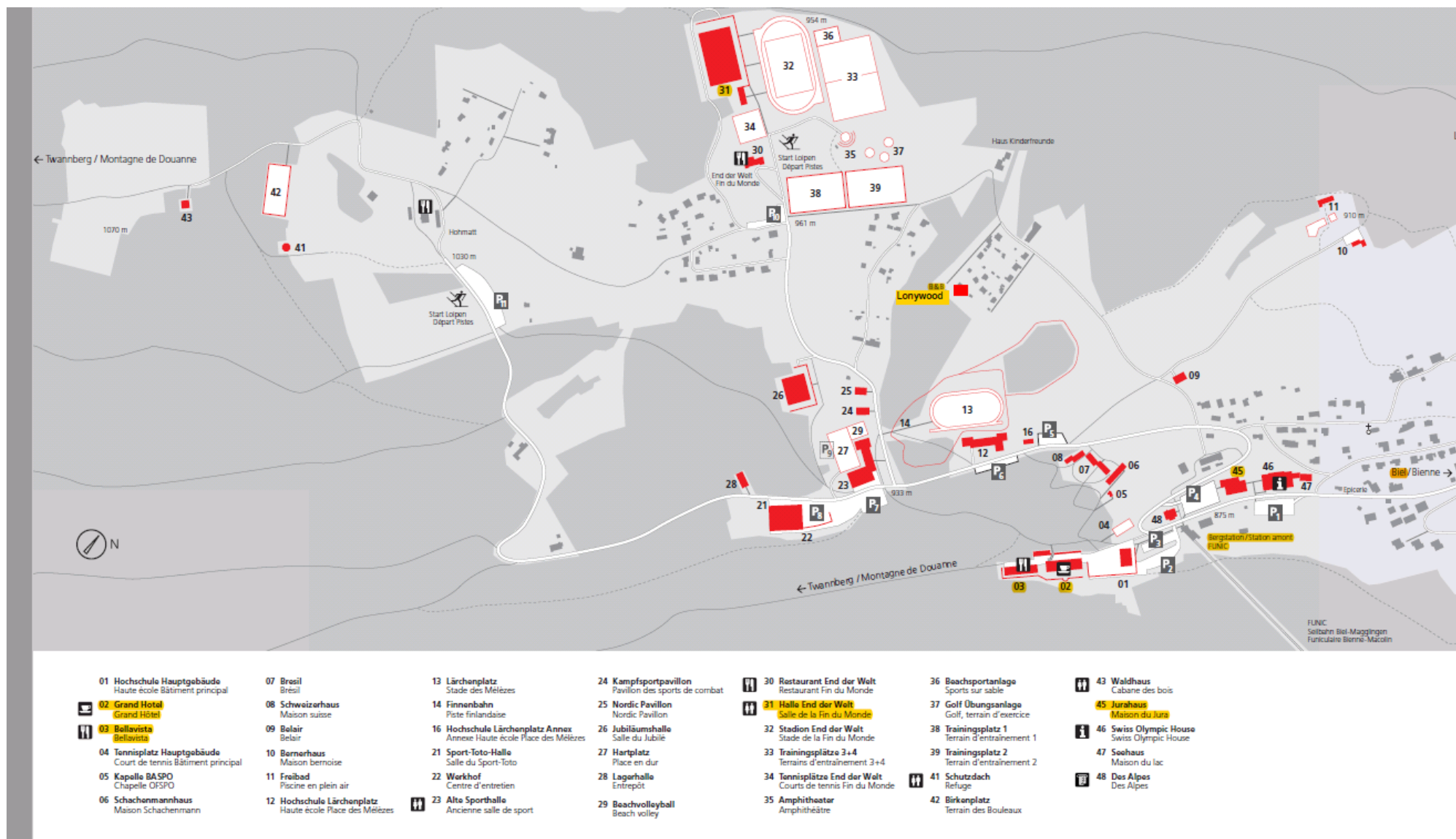
# Organisation

## Experten / Experts

- Julien Quennoz (KL)
- Marianne Flückiger (KL)
- Michaël Duc
- Pat Flückiger
- Anita Weyermann
- Fränzi Straubhaar (Samstag, Sonntag)
- Benoît Babey (Montag)
- Kim Beytrison (Montag)
- Philipp Huber (Montag)
- Thomas Hürzeler (Montag)
- Karin Schnüriger (Montag)
- Debby Fust (Montag)



# Organisation





## Infos Zimmer und Verpflegung

### Informations sur les chambres et les repas

Check-in : ab 11:30 Uhr

Abendessen / Repas du soir Bellavista : 18.00 – 19.30 Uhr

Mittagessen / Repas de midi Bellavista : 11.30 – 13.15 Uhr

Frühstück / Petit-déjeuner Bellavista : 07:00 – 08:00 Uhr

Check-out : bis 9:00 Uhr

- Badgeabgabe bei Kursschluss
- Bei Badgeverlust : CHF 60.-



# Kursprogramm

## Programme des cours

Samstag / Samedi, 04.11.2023		
9.15–10.00 BV 401/402 HHG 401/404		<b>Kursbeginn / Début du cours</b>  <b>Prüfungsinformationen</b> Infos d'examen  <b>Auftrag Praxislektion am Montag</b> Mission leçons pratique du lundi
10.15–12.10 BV 401/402 HEW		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Workshops: Wie lernen wir Bewegungen und Grundlagenübungen</b> / Comment apprendre des mouvements et exercices de bases
12.30 Bellavista		<b>Mittagessen / Dîner</b> <b>Networking</b>
13.45–16.00 HEW 1-6		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Grundlagenübungen</b> Exercices de bases
Selbst-studium*		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Wie lernen wir Bewegungen?</b> Comment apprendre des mouvements ?
18.00 Bellavista		<b>Nachessen / Souper</b>
Selbst-studium*		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Vorbereitung Lektionen</b> Préparations des leçons

\*für eingeladene Gäste findet an diesem Abend die Swiss Athletics Night 2023 in Bern statt. Ce soir aura lieu la Swiss Athletics Night à Berne pour les personnes invitées.

Sonntag / Dimanche, 05.11.23		
8.30–11.45 BV 401/402 HHG 401/404		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Didaktik, Methodik 4- Wochenplanung</b> Didactique / Methodologie
12.00 Bellavista		<b>Mittagessen / Dîner</b> <b>Networking</b>
13.30–17.00 HEW 1-6		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Workshops: Wie lernen wir Bewegungen und Grundlagenübungen</b> / Comment apprendre des mouvements et exercices de bases
17.00–17.30 HEW 1-6		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Grundlagenübungen</b> / Exercices de bases
18.00 Bellavista		<b>Nachessen / Souper</b>
19.30–20.30 BV 401/402 HHG 401/404		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Didaktik, Methodik</b> Didactique / Methodologie

Montag / Lundi, 06.11.23		
8.15–11.30 HEW 1-6		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Lektionen (Auftrag Teilnehmende) / Leçons (Mission participants)</b>
12.00 Bellavista		<b>Mittagessen / Dîner</b> <b>Networking</b>
13.15–14.45 HEW		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Lektionen (Auftrag Teilnehmende) / Leçons (Mission participants)</b>
15.00–15.15 HEW		<b>LA unterrichten / Enseigner l'athlétisme</b> <b>Zusammenfassung Lektionen / Résumé leçons</b>
15.15–15.30 HEW		<b>Kursschluss / Fin du cours</b> Kursevaluation, Réflexion

**Kurskader** Julien Quennoz (KL f),  
Marianne Flückiger (KL d),  
Michaël Duc, Anita Weyermann, Pat Flückiger, Franziska Antoine

**Teilnehmende** Damen: 33 / Herren: 37 / Total: 70



Informationsvermittlung  
Einordnen



Interaktion  
Austausch



Sportpraxis  
Erleben



Pause



Reflexion





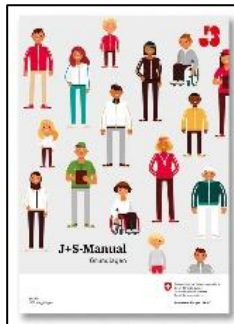
# Kursvorbereitung Préparation du cours



# J+S Leiterhandbuch online verfügbar J+S Manuel du moniteur en ligne

[ILIAS: Bei ILIAS anmelden \(jugendundsport.ch\)](http://jugendundsport.ch)

Username: leichtathletik  
Password: 64RFI





## Kursdownloads Webseite Documents de formation d'entraîneur

- Alle Kursunterlagen online / Aktualisierung der Unterlagen folgt nach dem Kurs (ca. 2-3 Wochen)
- Tous les documents de cours en ligne / la mise à jour des documents suit après le cours (env. 2-3 semaines)

[www.swiss-athletics.ch/de/kursdownloads/](http://www.swiss-athletics.ch/de/kursdownloads/)

[www.swiss-athletics.ch/fr/kursdownloads/](http://www.swiss-athletics.ch/fr/kursdownloads/)



# **Swiss Athletics Night**

Treffpunkt / Rendez-vous Parkplatz HHG

**16h45**



# Let's go!

