Analyse du groupe d’entraînement et des conditions cadres

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre d’unités d’entraînement [ ]  1x par semaine[ ]  2x par semaine[ ]  3x par semaine  | Notes :  |
| Taille du groupe [ ]  1-5 enfants et adolescents [ ]  6-12 enfants et adolescents[ ]  13-25 enfants et adolescents[ ]  plus de 25 enfants et adolescents | Notes :  |
| Mélange des âges[ ]  U10[ ]  U12[ ]  U14[ ]  U16 | Notes :  |
| Niveau de performance (forces et faiblesses)[ ]  Foundation (bases)[ ]  Foundation à Talent[ ]  Talent |
| Disposition à la performance et buts  |
| Infrastructure et matériel  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Planification | Formes caractéristiques  | Objectif |  | Date :Groupe : Lieu(x) :Entraîneurs/es : |
|  |  |  | Que veux-tu améliorer/développer ? Attention : Forme d’entraînement ≠ objectif |  |
|  | Introduction  |  |  |  |
|  | 1ère partie |  |  |  |
|  | 2e partie |  |  |  | **Niveau d’apprentissage aujourd’hui** [ ]  Débuter[ ]  Améliorer [ ]  Perfectionner |
|  | Fin |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Duré | But partiel (Forme caractéristique) | Forme d’entraînement  | GAG | Forme d’organisation | Principe d’apprentissage |  |
|  | Temps | Qu’est-ce que je veux améliorer ? | Comment procéder ? | Méthode |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Durée | But partiel (Forme caractéristique) | Forme d’entraînement  | GAG | Forme d’organisation | Principe d’apprentissage |  |
|  | Temps | Qu’est-ce que je veux améliorer ? | Comment procéder ? | Méthode |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Évaluation globale  | Réalisation de l’objectif | Monitoring |  |
| [ ]  **Appris ?** [ ]  **Ris ?**[ ]  **Effectué ?** | *
*
*

 *
*
*

  | Objectifs atteints :Objectifs pas atteints : | Temps de mouvement : |  | min |
|  |  |
| **Volumes (en gros) :** |  |  |
| Contrôle de la méthodologie (autocontrôle)Exercice contraignant ¦ objectifs exercés de manière variée, simplifier/compliquer ¦ images & métaphores ¦ formes de jeu/de compét ¦ athlètes motivés + félicités ? ¦ as-tu corrigé ? globalement ou individuellement ?  | Sauts : |  | x |
| Courses :  |  | m/Wh |
| Lancers : |  | x |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Liste de matériel** - *
*
 | **Notes**

|  |
| --- |
| *Infos pour participants/es**Prochaines étapes**Ne pas oublier* |

 | **CP fait?**[ ]   |  |