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?** |  |