



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du sport SSpO
Amt für Sport SpA

La planification dans le sport

Module de perfectionnement J+S 2017 - 2018

La planification comme base de la réussite



La planification dans le sport

1. Rire, apprendre et réaliser une performance
2. Conception de l'enseignement et de l'entraînement
3. Les étapes concrètes du cycle de planification
4. Concept cadre FTEM

Rire, apprendre et réaliser une performance

«La chance n'est que la conjonction d'une bonne préparation et de circonstances favorables.»

Sénèque (env. 4 av. J.-C. – 65 apr. J.-C.)

Rire, apprendre et réaliser une performance

Rire, apprendre et réaliser une performance sont le résultat de ton travail de préparation

Une bonne planification

- > donne de l'assurance pour la mise en pratique;
- > permet d'innover;
- > doit être constamment adaptée.

Conception de l'enseignement et de l'entraînement

«Celui qui ne sait pas où il va a de fortes chances d'arriver ailleurs.»

Mark Twain (1835 – 1910)

Conception de l'enseignement et de l'entraînement

Que préparer et comment ?

- > Clarifier les objectifs à atteindre et la manière d'y parvenir.
- > Un moniteur qui a peu d'expérience consacrerait nettement plus de temps à l'établissement d'une planification minutieuse que celui qui a déjà une certaine habitude.

Conception de l'enseignement et de l'entraînement

Que faire en cas d'imprévu ?

- > Il est essentiel de savoir qu'il peut y avoir des écarts entre la préparation et la réalisation.
- > Les objectifs clés permettent de se raccrocher et de proposer d'autres solutions.

Conception de l'enseignement et de l'entraînement

Qu'évaluer et comment ?

- > Vérifier si les objectifs ont été atteints.
- > Regarder si le climat d'apprentissage était propre à encourager les participants (efficacité).

Les étapes concrètes du cycle de planification

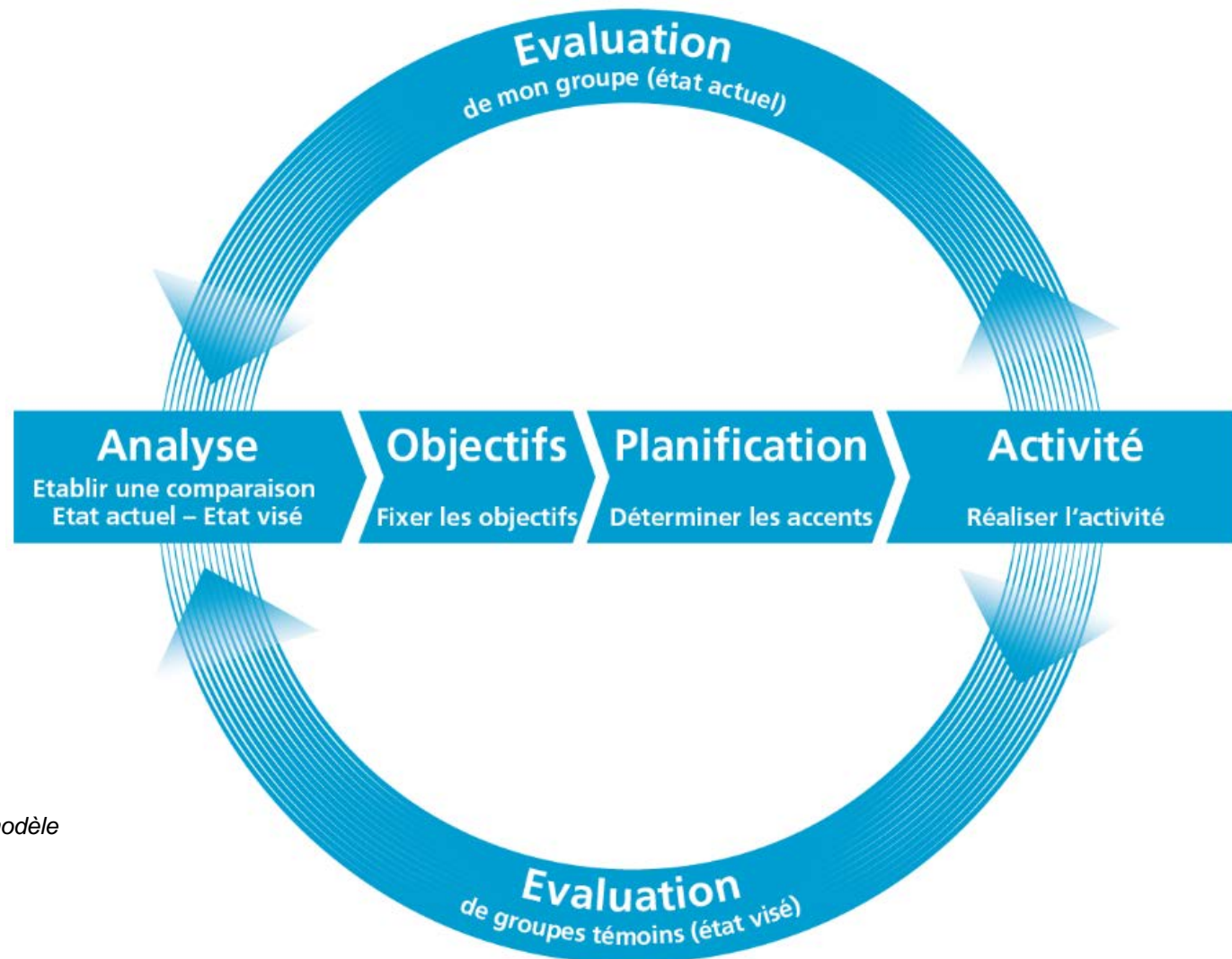
«Ce que l'on doit apprendre à faire, on l'apprend en le faisant.»

Aristote (384 – 322 av. J.-C.)

Les étapes concrètes du cycle de planification

- > Analyse
- > Objectifs
- > Planification
- > Activité
- > Evaluation

Le cycle de planification



*Le cycle de planification
de Jeunesse+Sport. D'après le modèle
de planification de la Formation
des entraîneurs Suisse
(selon Bürgi/Fuchslocher, 2007).*

Analyse

De quoi ton groupe est-il capable?

Quelles sont les exigences propres à ton sport?

Tâches:

- > Faire le point à l'aide de la comparaison état actuel - état visé
- > Clarifier les conditions cadre

Analyse

Etablir une comparaison
Etat actuel – Etat visé

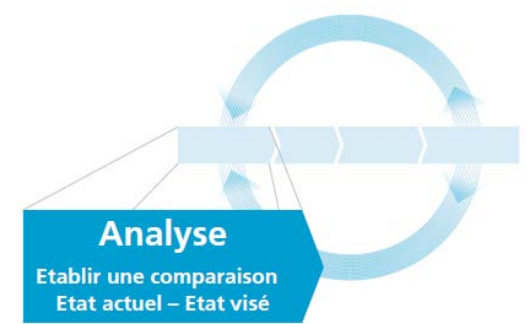


Analyse



Analyse avant l'enseignement:

- > Attentes liées aux prédispositions et aux besoins du participants
- > Cadre temporel
- > Conditions visées (optimales) dans la station et pour le niveau de performance du participant
- > Conditions réelles attendues: météo, neige, fréquentation des pistes, installations



Analyse

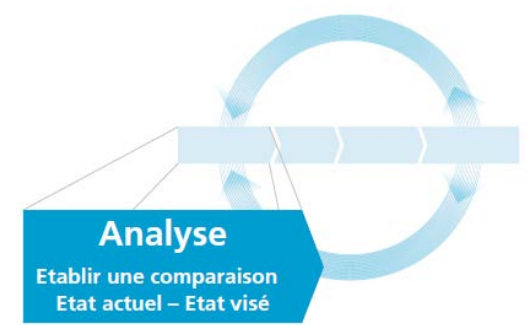


Analyse avant l'enseignement avec le participant :

- > Conditions actuelles dans la station
- > Situation actuelle du participant (besoins)
- > Estimation du niveau actuel de performance du participant

Analyse durant l'enseignement :

- > Situation actuelle du participant selon les 4 facteurs du modèle de performance
- > Situation actuelle dans la station (en changement constant)

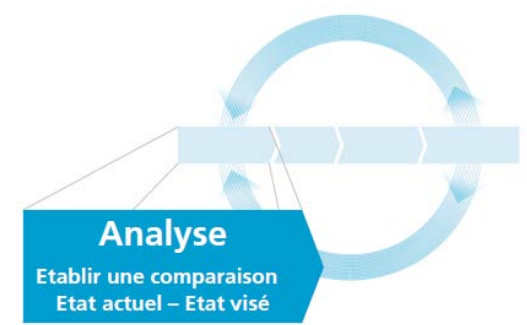


Analyse

—

Analyse après l'enseignement :

- > Comparaison entre l'état actuel et visé par rapport à l'objectif défini
- > Prochaines étapes pour atteindre l'objectif
- > Ajustements et prochaines étapes pour se rapprocher de l'objectif

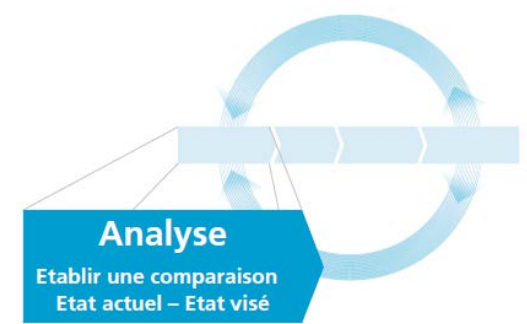


Analyse

—

Exemples de documents de planification

- > Profil d'exigences
- > Comparaison Etat actuel - Etat visé
- > Points forts - Points faibles du profil



Objectifs

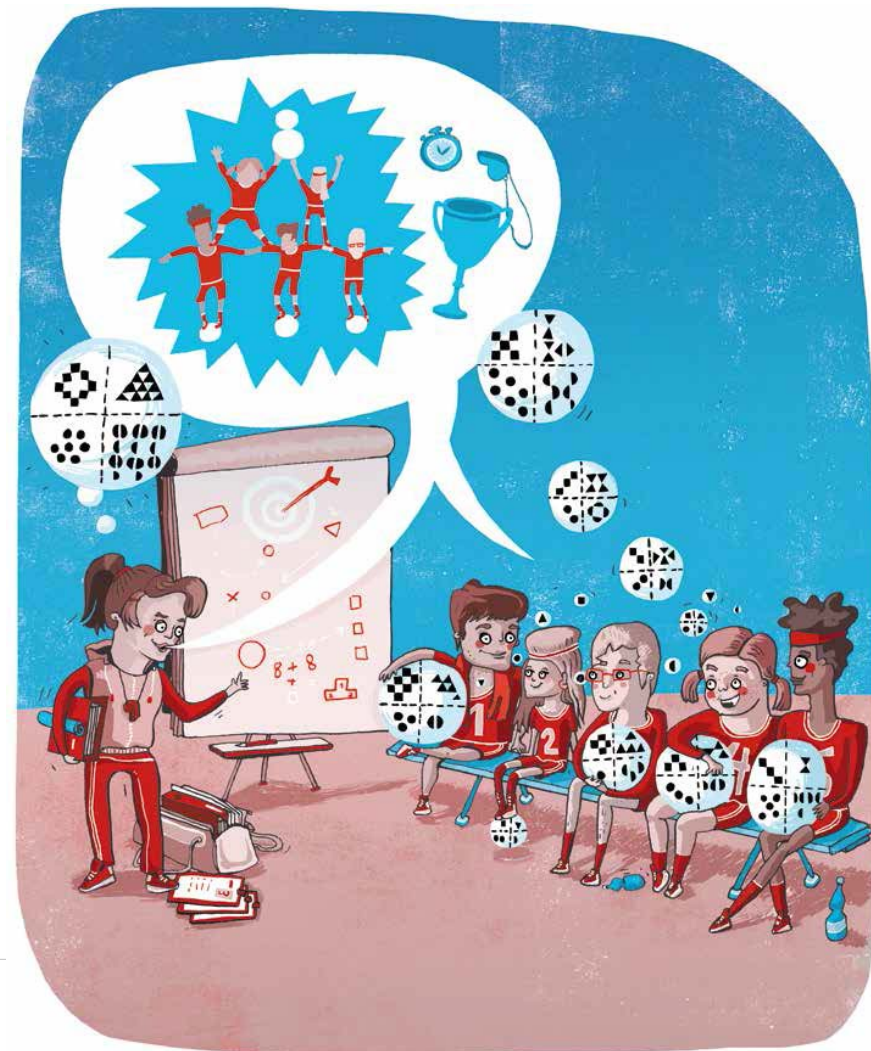
Que voulez-vous atteindre en tant que groupe ?

Tâches :

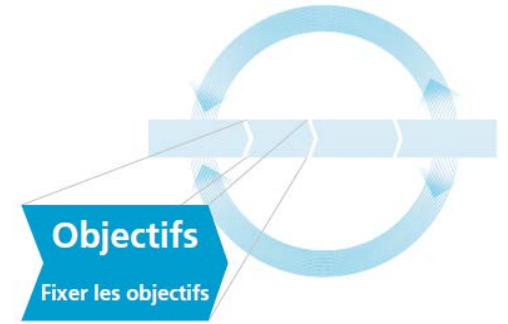
- > Déterminer l'ampleur des objectifs
- > Décider ensemble des objectifs
- > Formuler des objectifs

Objectifs

Fixer les objectifs



Objectifs



Les objectifs doivent être SMART :

S spécifiques : décrire l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible

M mesurables : comment le participant sait-il que le but a été atteint ?

A attrayants : le but visé donne-t-il au participant l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'il veuille l'atteindre ?

R réalistes : le participant peut-il atteindre le but visé compte tenu des prédispositions existantes ?

T temporellement définis : quand le participant veut-il avoir atteint l'objectif ? Combien d'étapes (objectifs partiels) sont nécessaires pour arriver au but ?

Planification

Planification

Déterminer les accents

Comment et quand voulez-vous atteindre vos objectifs ?

Tâches :

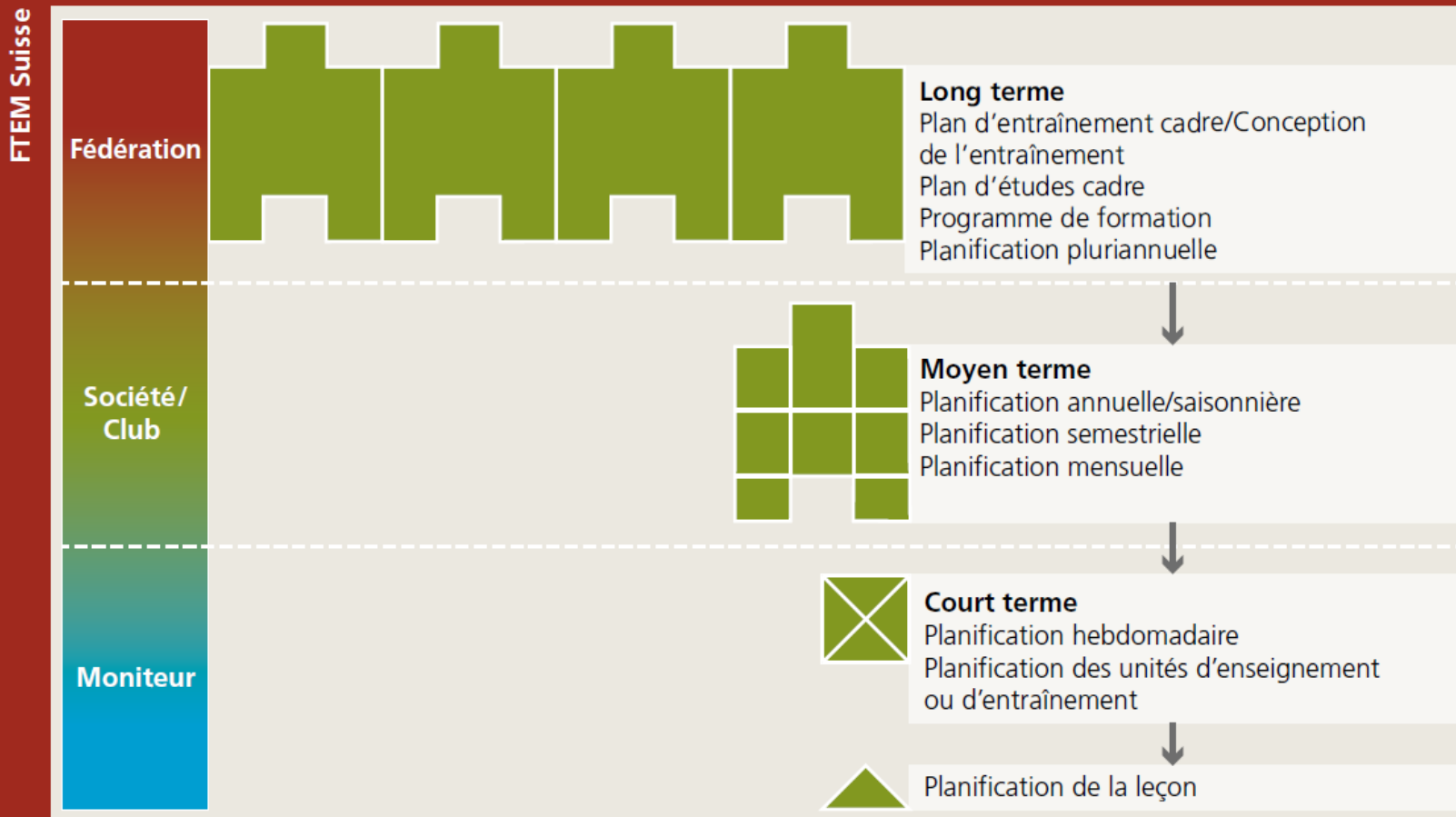
- > Définir les accents et les priorités
- > Utiliser les documents de planification à disposition



Planification

Planification

Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse



Planification



La planification définit des accents qui vont servir de repères. Cela se fait à court terme (leçon, demi-journée, journée ou semaine), à moyen terme (planification saisonnière, annuelle) ou à long terme (programme de formation, planification pluriannuelle).

La structure de la leçon (demi-journée, journée) aide à planifier de manière ciblée :

- > Entrée en matière / échauffement / mise en jambes
- > Partie principale
- > Conclusion / évaluation



Activité



Quand, où et comment la planification sera-t-elle mise en œuvre ?

Tâches :

- > Voir comment les choses se présentent dans la réalité
- > Mettre en œuvre la planification et l'adapter en apportant le plus grand soutien possible
- > Consigner les observations et les conclusions pour l'évaluation

Planification d'une unité d'enseignement



Des informations détaillées sont disponibles sur le site :

[Planification d'une unité d'enseignement](#) :

Documents et présentations à disposition sous :

Documents / Module de perfectionnement 2017 / 18

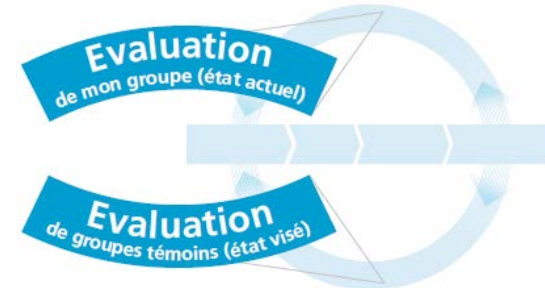
- > La planification dans le sport
- > Modèle avec commentaire
- > Modèle

Evaluation

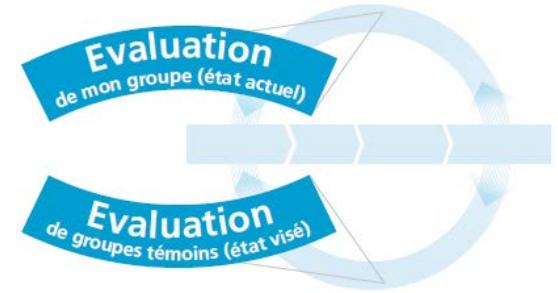
Comment évaluer tes activités en tant que moniteur ?

Tâches :

- > Déterminer l'état actuel
- > Déterminer l'état visé de groupes témoins
- > Déterminer l'état actuel des normes de référence



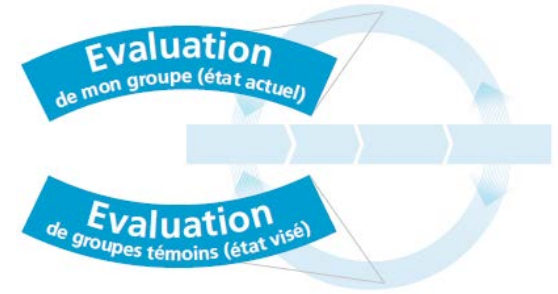
Evaluation



Questions possibles à se poser pour l'évaluation personnelle:

- > Le participant a-t-il atteint les objectifs fixés ? Oui/non ? Pourquoi ?
- > La planification était-elle adaptée ? Oui/non ? Pourquoi ?
- > Qu'est-ce qui n'a pas pu être réalisé ?
- > Que ferais-tu différemment la prochaine fois ? Que garderais-tu ?

Evaluation

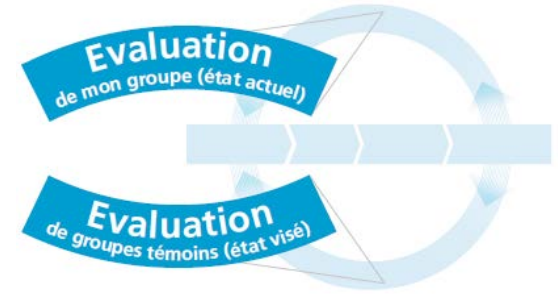


Evaluation avec le participant

Examen de l'objectif pédagogique

- > Auto-contrôle au moyen d'un exercice cible
- > Feedback du coéquipier ou en petit groupe par rapport à la forme cible
- > Contrôle vidéo
Démonstration de la forme cible lors d'une descente en petits groupes
- > Compétition au sein du groupe portant sur la forme cible

Evaluation

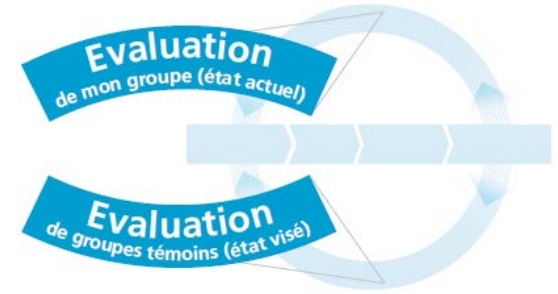


Evaluation avec le participant

Evaluation par le dialogue

- > Baromètre de l'humeur (comment est-ce que je me sens ? Echelle de chaud à froid)
- > Pouce levé – couché – baissé pour évaluer différentes séquences de la leçon/de l'entraînement
- > Chacun expose le temps fort de la leçon pour lui

Evaluation



Donner des perspectives d'avenir (et ensuite ?)

- > Recommandation pour le développement personnel du participant (autres formes)
- > Montrer des photos et des vidéos d'objectifs possibles

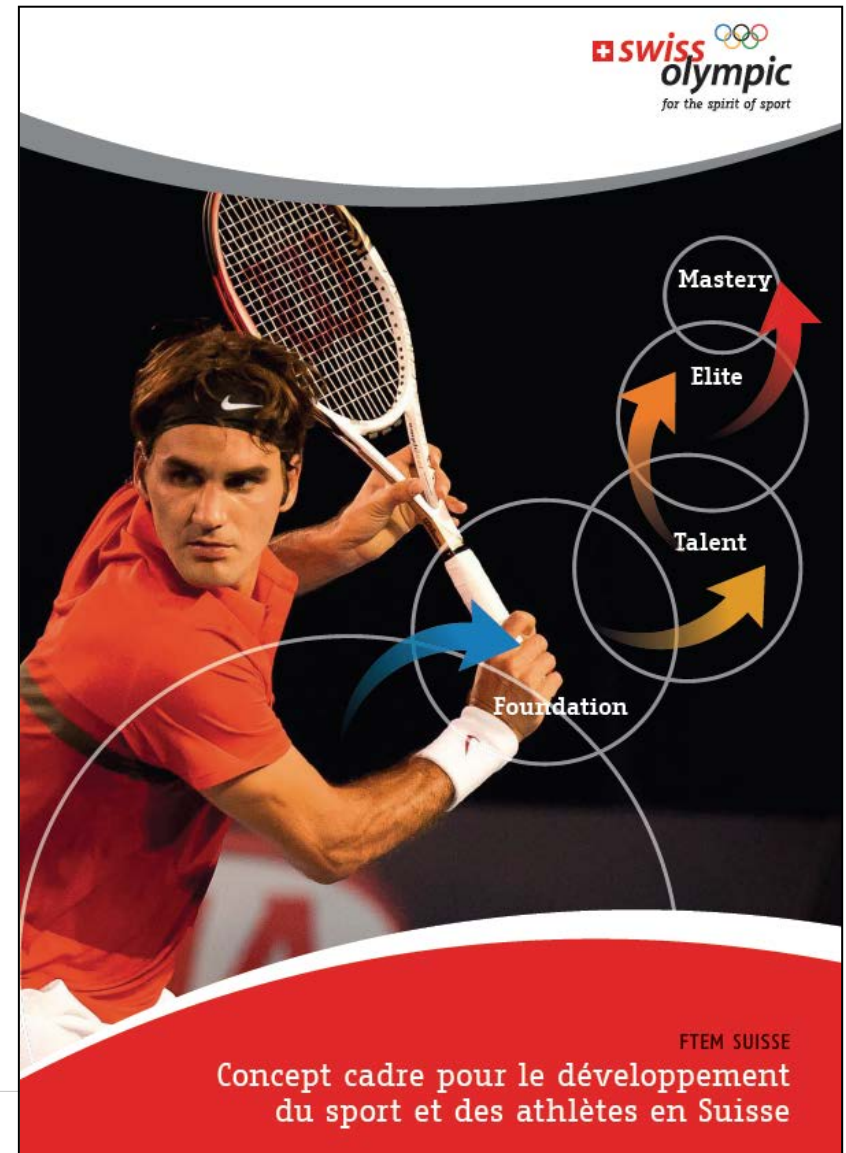
Concept cadre FTEM

Brochure d'information

«Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse»

Disponible auprès de :

- > Swiss Olympic
- > www.swissolympic.ch



Concept cadre FTEM

Base commune pour le sport suisse

Trois objectifs principaux :

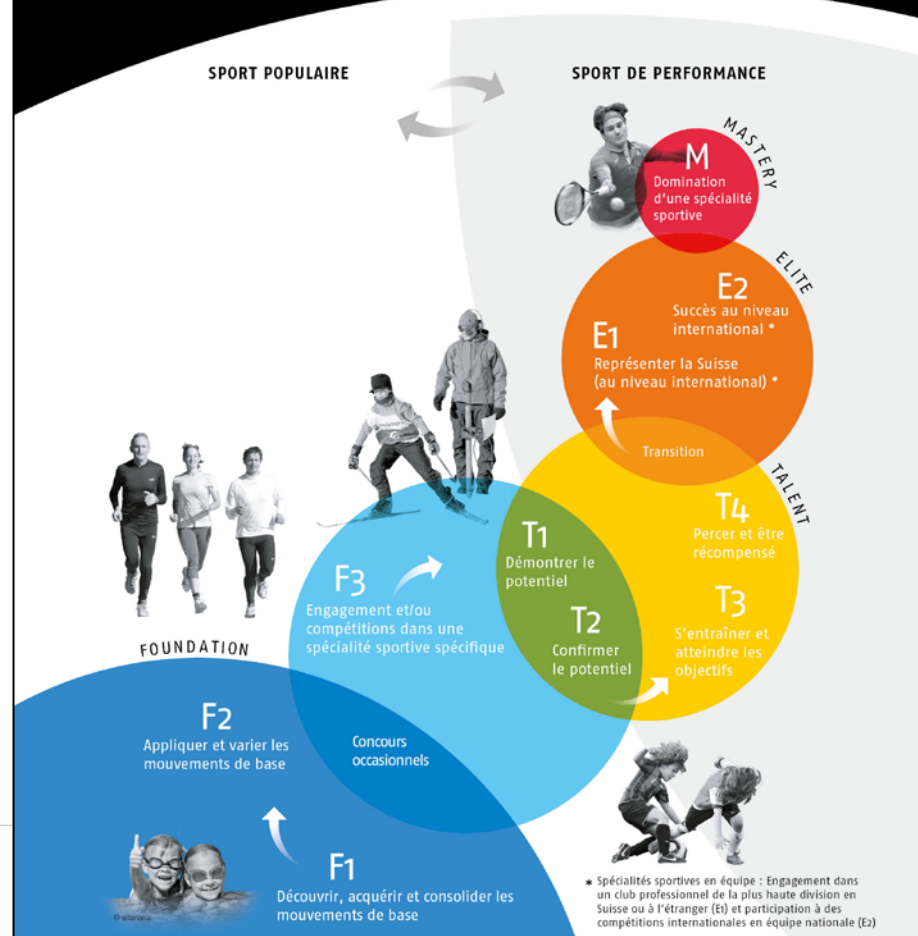
1. Améliorer la coordination et la systématique de l'encouragement du sport
2. Augmenter le niveau dans le sport de performance
3. Encourager les personnes à rester le plus longtemps possible actives sur le plan sportif

Les 10 phases du «FTEM Suisse»

Vue d'ensemble des dix phases de «FTEM Suisse»

«FTEM Suisse» se fonde sur quatre domaines clés : F signifie Foundation (fondement, fondation, bases), T Talent, E Elite et M Mastery (élite mondiale). Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Des phases peuvent être ajoutées, supprimées ou renommées selon les besoins spécifiques des spécialités sportives.

Illustration : «FTEM Suisse» – Développement du sport et des athlètes (adaptée selon Gulbin et al. 2013)



III: «FTEM Suisse» –
Développement du sport et
des athlètes
(modifié d'après Gulbin et al.
2013)



Autres thèmes

Sécurité – Intégration – Prévention

Publications de l'OFSPO

Statistiques

Autres thèmes

- > Sécurité – Intégration – Prévention
- > Publications de l'OFSPO
- > Statistiques



Validation de la théorie

- > Remarques et questions
- > Validation de la théorie

Remarques et questions ?

Profite de la partie pratique pour poser toutes tes questions et faire part de tes remarques à ton chef de classe...

La brochure « La planification dans le sport » te sera envoyée par la poste après la pratique.

N'oublie pas de répondre au questionnaire, ceci avant la pratique !

Merci

Les responsables du Sport des jeunes et des adultes te remercient chaleureusement de ta collaboration et de ton engagement dans le cadre de Jeunesse+Sport.

Nous te souhaitons beaucoup de satisfaction et de succès dans ton travail au sein de **J+S**.

