



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 consacrera 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.)

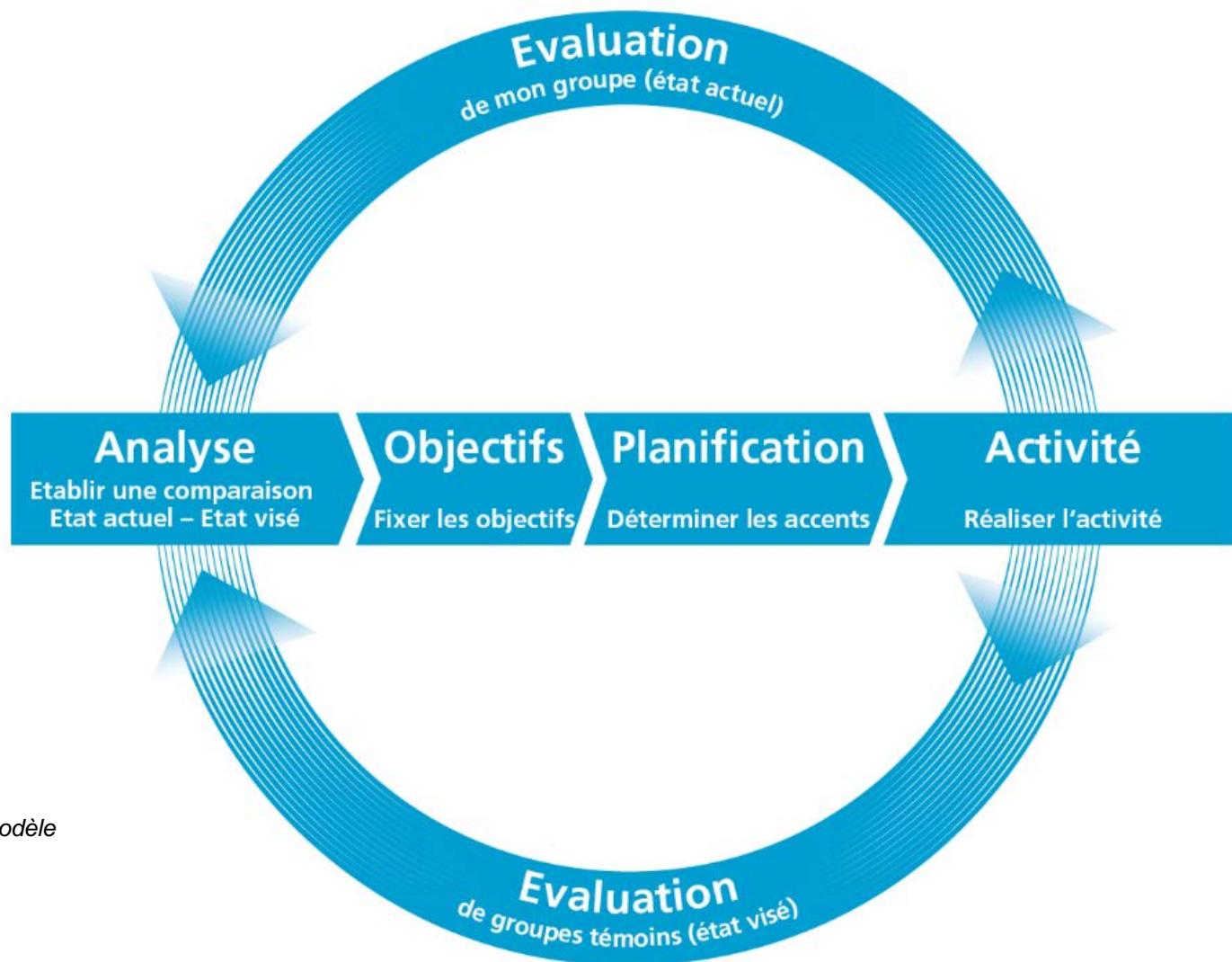
# Les étapes concrètes du cycle de planification

---

- > 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

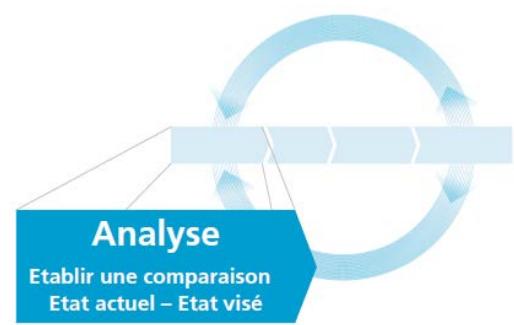
**Analyse**

Etablir une comparaison  
Etat actuel – Etat visé



# Analyse

---

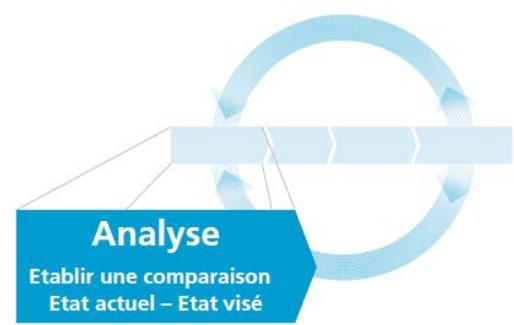


*Analyse avant l'enseignement:*

- > 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 :*

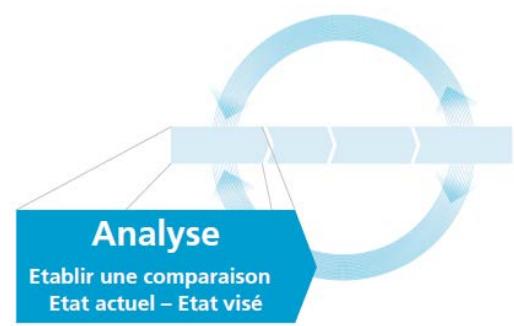
- > Conditions actuelles dans la station
- > Situation actuelle du participant (besoins)
- > Estimation du niveau actuel de performance du participant

*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

---

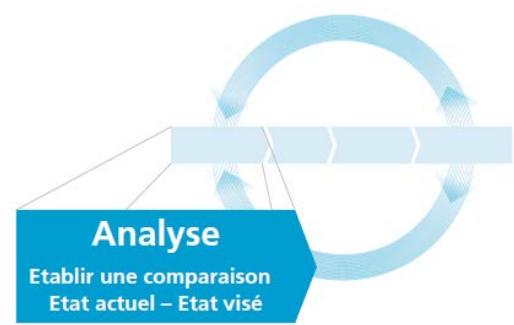


*Analyse après l'enseignement :*

- > 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

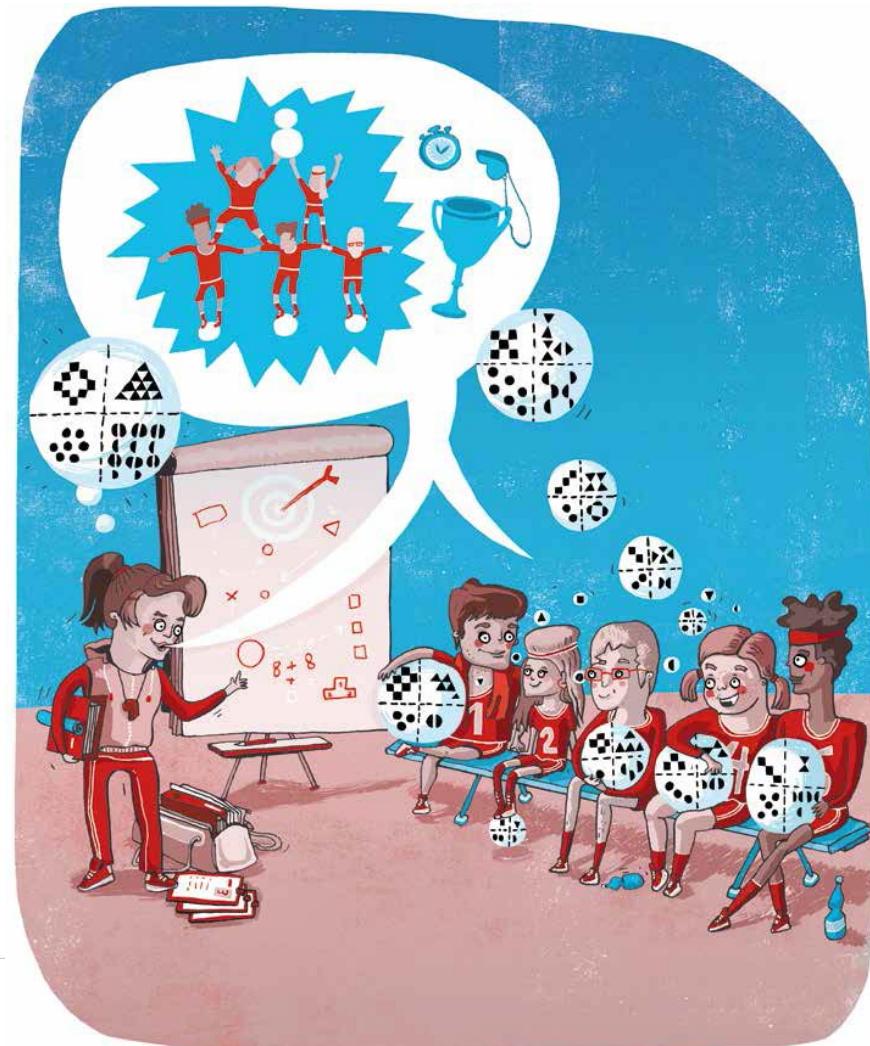
**Que voulez-vous atteindre en tant que groupe ?**

Tâches :

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

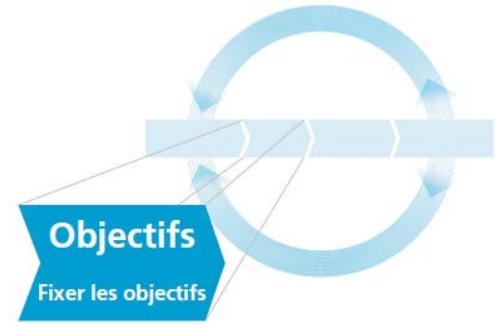
**Objectifs**

Fixer les objectifs



# Objectifs

---



**Les objectifs doivent être SMART :**

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

**M**esurables : 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**éalistes : le participant peut-il atteindre le but visé compte tenu des prédispositions existantes ?

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



# Planification



**Comment et quand voulez-vous atteindre vos objectifs ?**

Tâches :

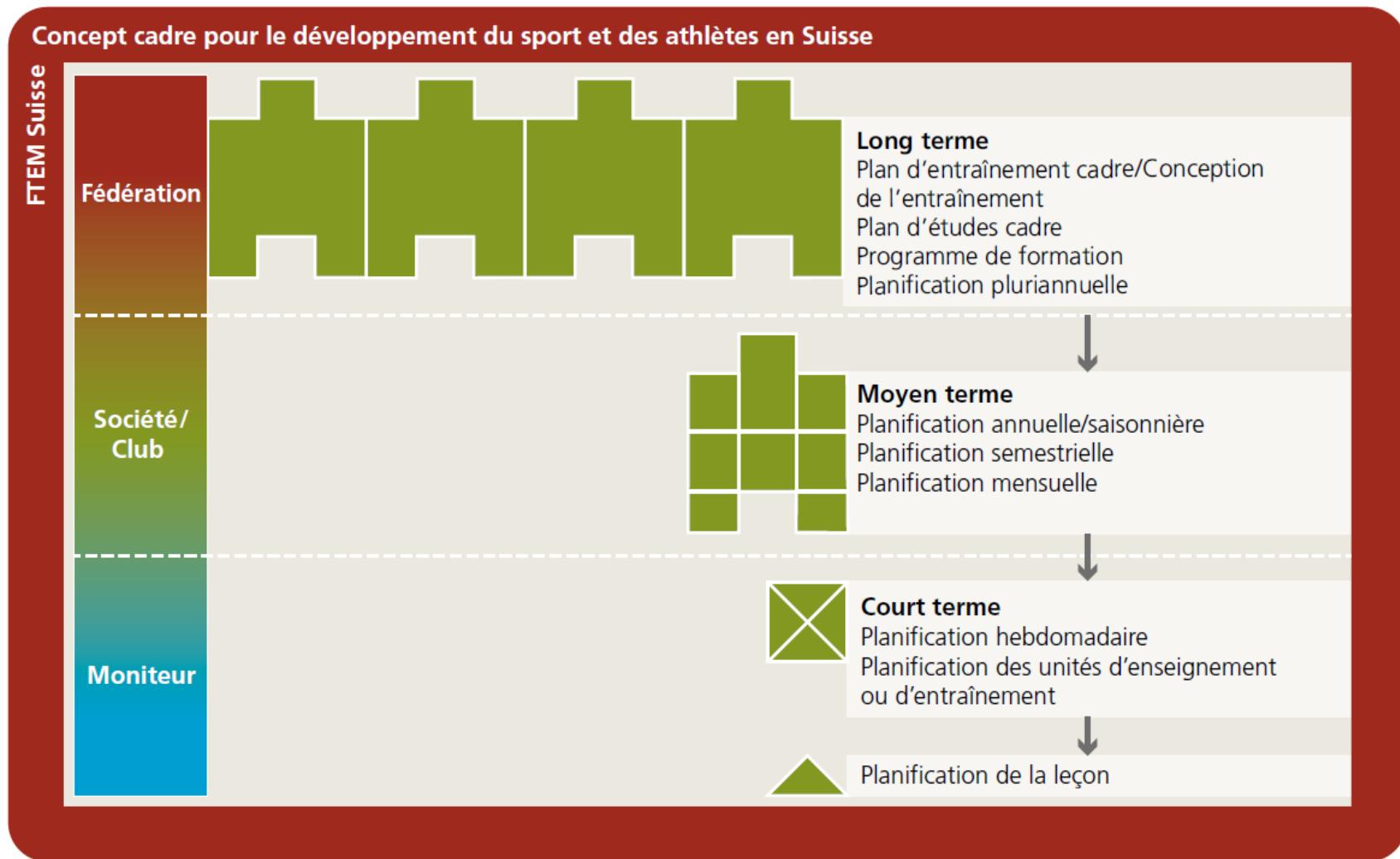
- > Définir les accents et les priorités
- > Utiliser les documents de planification à disposition



# Planification



## Planification



# 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

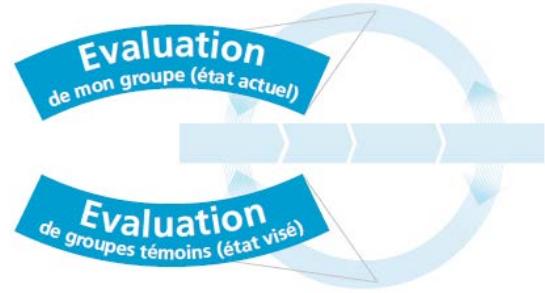


# Evaluation

Comment évaluer tes activités en tant que moniteur ?

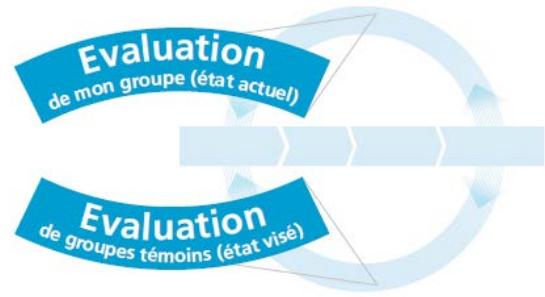
Tâches :

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



# Evaluation

---

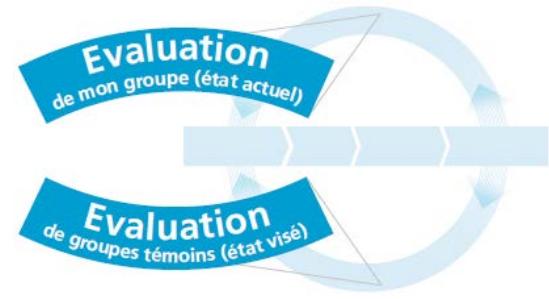


## Questions possibles à se poser pour l'évaluation personnelle:

- > 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

---



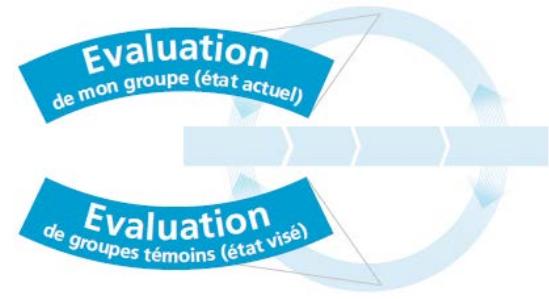
## Evaluation avec le participant

*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

---



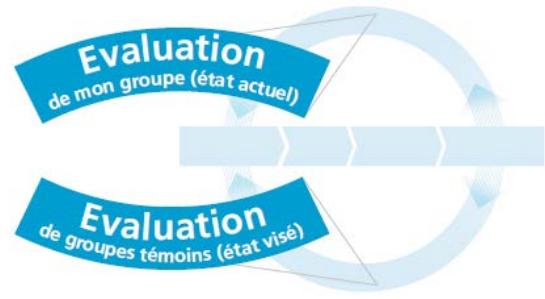
## Evaluation avec le participant

### *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

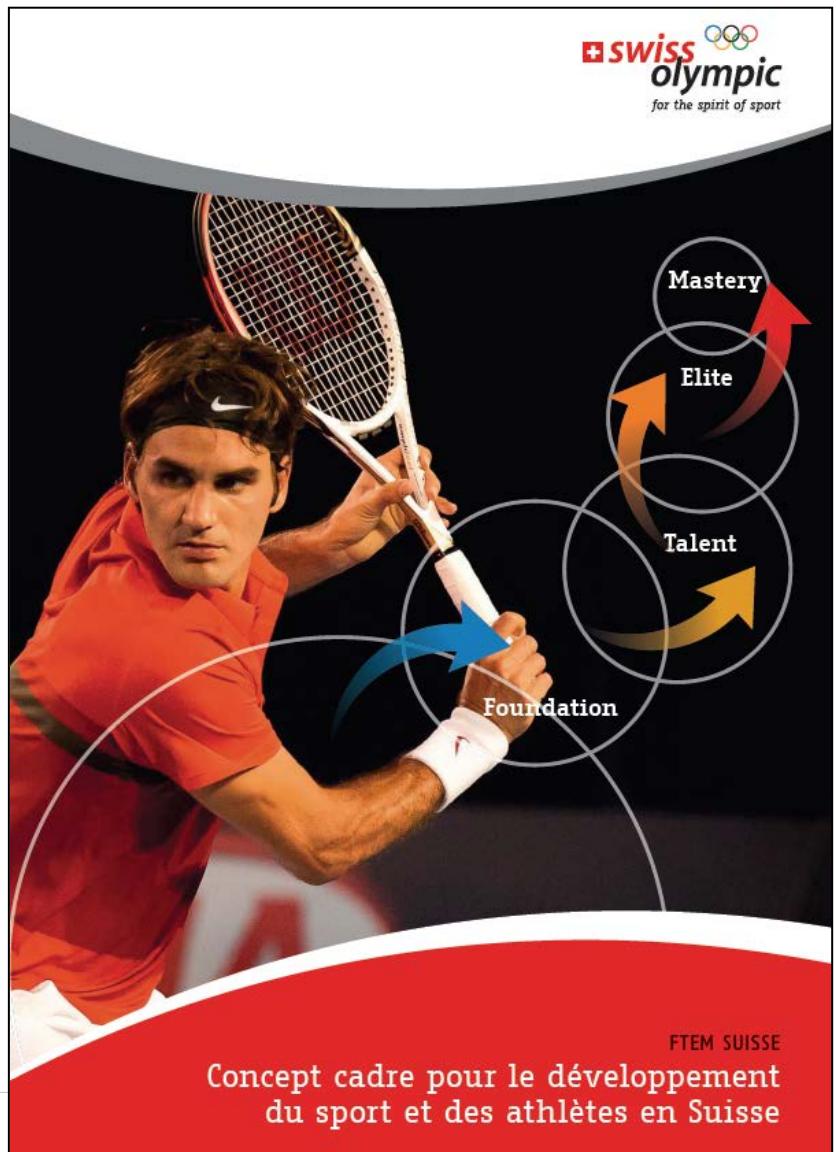
# Concept cadre FTEM

## Brochure d'information

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

Disponible auprès de :

- > Swiss Olympic
- > [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)



# Concept cadre FTEM

---

## Base commune pour le sport suisse

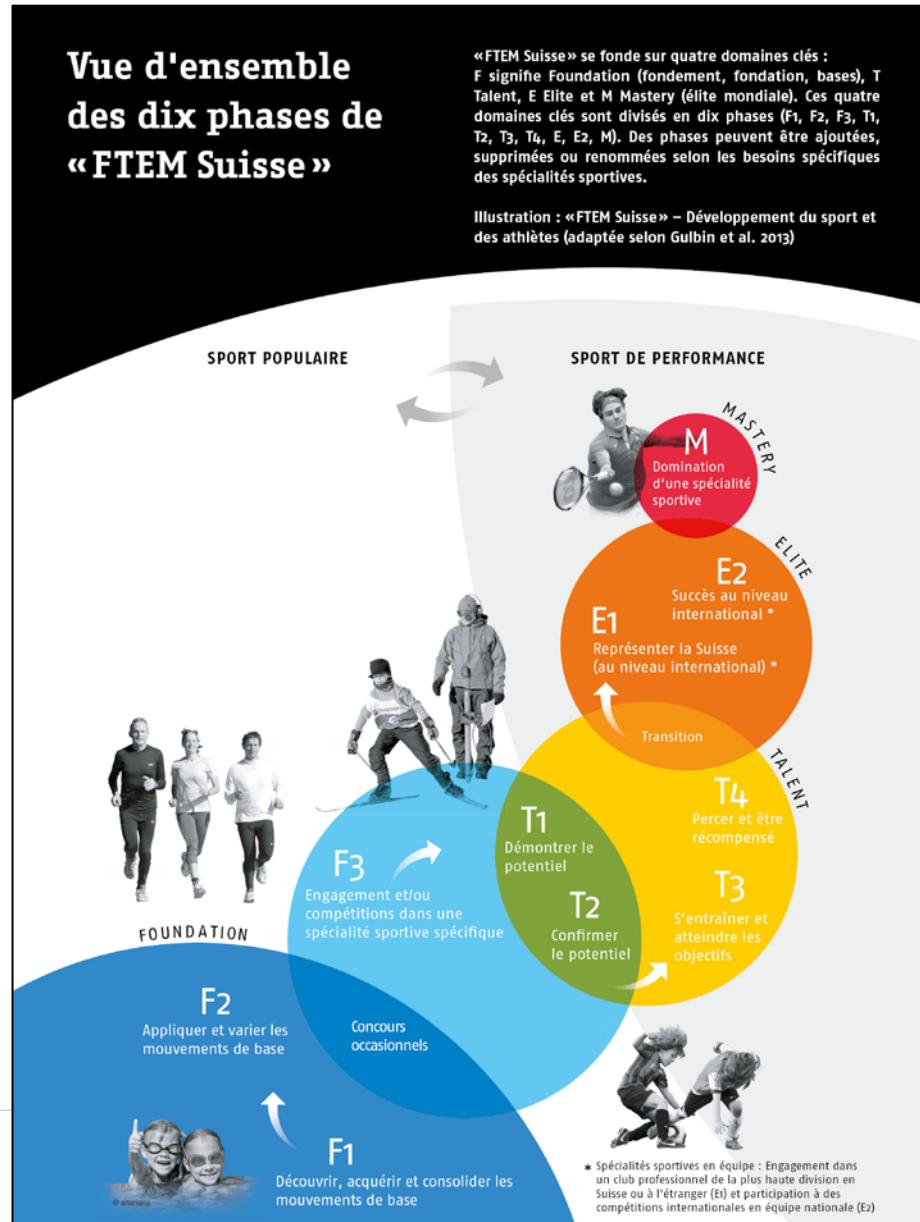
Trois objectifs principaux :

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»

—

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





ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service du sport SSpo  
Amt für Sport SpA

---

# Autres thèmes

---

Sécurité – Intégration – Prévention

Publications de l'OFSPO

Statistiques

# Autres thèmes

---

- > [Sécurité – Intégration – Prévention](#)
- > [Publications de l'OFSPO](#)
- > [Statistiques](#)



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service du sport SSpo  
Amt für Sport SpA

---

# 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.

