

# Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur C Swiss Athletics

## A Etendue de l'examen

### Méthodologie (25%)

- Les candidats reçoivent un thème de leçon dans leur domaine.
- Ils font une préparation de la leçon complète par écrit avec le formulaire de préparation dans le cahier d'entraînement J+S.
- La préparation contient un entraînement complet de 90 min. La partie principale contient le thème de la leçon, le reste est à planifier librement (échauffement, condition physique, cool-down, etc.).
- Le public cible sont des jeunes de 15-17 ans d'un niveau moyen.
- Pour l'exécution de la leçon, qui aura lieu sans classe d'application, les experts décideront les parties à montrer.
- Les experts posent des questions et discutent avec le candidat le déroulement et les exercices.
- Les candidats doivent soutenir leurs exercices avec des moyens didactiques (p. e. dessin d'organisation, série d'images, devoirs).
- Les experts jugent la préparation, l'exécution et la discussion.

### Epreuve pratique (25%)

- siehe Detailbestimmungen im Anhang 1.

### Questionnaire de théorie (25%)

- Des questions sur la technique, les principes et la méthodologie d'entraînement et des règles.

### Discussion de théorie (25%)

- Discussion sur la base du questionnaire de théorie.
- Discussion des vidéos ou des images (technique).

## B Attribution des notes

- La répartition en pourcentage des notes partielles est effectuée selon les sujets du point A.
- Echelle des notes: 1 (insuffisant) - 4 (très bien), 2=suffisant.
- Notes partielles avec décimales exactes, note finale arrondie (,49 -> note inférieure; ,50 -> note supérieure).

## C Exigences

- Exigence - Entraîneur C Swiss Athletics: pas des notes partiel insuffisantes
- IAAF Coach Level II: pas des notes partiel insuffisantes
- En cas d'insuffisantes dans certaines parties, on peut les répéter lors du prochain examen.
- En cas de nouvel échec, la direction de l'examen décidera des suites à donner
- Recommandation pour la prochaine étape de la formation: au min. note finale de 3 (arrondie).  
En cas d'une note finale de 2 et de 2,5, une recommandation sous réserve peut être donné avec des conditions supplémentaires.


## D Généralités

- Le plan définitif d'examen sera envoyé aux candidat(e)s environ 4 semaines avant l'examen.
- La reconnaissance Entraîneur C Swiss Athletics n'est décernée qu'après la réussite de toutes les parties de l'examen.
- Le diplôme Entraîneur C ne peut être obtenu que si les exigences complémentaires suivantes sont remplies:
  - Affiliation à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.
  - Membre de Swiss Athletics-
  - Justification d'une activité en tant que moniteur ou entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations/organisations susmentionnées.


## Prescriptions détaillées de l'examen pratique Entraîneur C

### a Description des exercices


#### Course en levant les genoux

- 
- Position de départ: libre choix de l'élan.
  - Réalisation: courir sur une distance de 20 m en levant les genoux pour passer par-dessus des cônes de marquage distants de 1 m.
  - Conditions cadre: 2 essais, le meilleur compte.
  - Critères d'évaluation: position des hanches, lever de genoux suffisant, pas «griffé», pose du pied, rythme.

#### Foulées bondissantes

- 
- Position de départ: libre choix de l'élan, piste de tapis
  - Réalisation: effectuer 6 foulées bondissantes consécutives par-dessus les obstacles avec à chaque fois un pas intermédiaire (toujours la même jambe d'appel)
  - Conditions cadre: libre choix de la jambe d'appel, de la hauteur et de l'espacement des obstacles. 2 essais, le meilleur compte
  - Critères d'évaluation: extension totale du corps, pose active du pied.

#### Petits bonds

- 
- Position de départ: libre choix de l'élan
  - Réalisation: effectuer 6 petits bonds consécutifs avec à chaque fois deux pas intermédiaires (réception sur la jambe d'appel)
  - Conditions cadre: jambe d'appel, libre choix de la hauteur et de l'espacement des haies. 2 essais, le meilleur compte
  - Critères d'évaluation: extension totale du corps, pose active du pied.

#### Lancer arrière par-dessus la tête

- Position de départ: debout sur les deux jambes, le médecine-ball dans les deux mains
- Réalisation: de la position basse, effectuer un lancer arrière à deux mains par-dessus la tête
- Conditions cadre: libre choix du poids. 2 essais, le meilleur compte
- Critères d'évaluation: extension totale du corps, accélération avec les jambes.



#### Lancer de face à deux mains

- Position de départ: debout sur les deux jambes, bras tendus, le ballon au-dessus de la tête
- Réalisation: pas d'élan (g.-dr.-g. ou dr.-g.-dr.) avec lancer en avant par-dessus la tête
- Conditions cadre: libre choix du poids. 2 essais, le meilleur compte
- Critères d'évaluation: rythme d'élan, poussée du bassin en avant par extension des hanches, corps arqué en arrière, bras tendus.



#### Epaulé

- Position de départ: tenir la barre en gardant le dos droit et en fléchissant les hanches
- Réalisation: effectuer 3 mouvements d'épaulé à partir d'une angulation des genoux à 90° min.
- Conditions cadre: barre sans les poids (libre choix du poids), 1 essai
- Critères d'évaluation: travail des jambes, extension totale du corps.



### b Démonstration et possibilités d'entraînement

- Les exercices seront abordés et appris dans le cadre du module entraîneur C.

### c Déroulement de l'examen

- L'examen se déroulera selon un principe de rotation. Les candidat(e)s auront la possibilité de régler l'espacement et la hauteur des haies durant les périodes de changement.
- Die gewünschten Disziplinen der Technikprüfung müssen der Prüfungsleitung zu Beginn der Praxisprüfung bekannt gegeben werden.