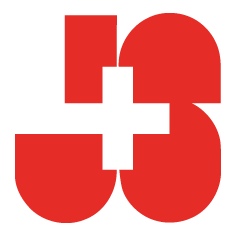
**Modèle de planification**



**Plan sur 4 semaines / Planification mésocycle** *Modèle J+S adapté par Swiss Athletics 10/23*

# Analyse

|  |  |
| --- | --- |
| **Thème principal** (Résumé, 1-2 phrases / mots-clés) | *max. 1/3 page* |
| *Le thème principal sera défini à l’exemple de la planification annuelle/saisonnière.* | |

### De quoi ton groupe est-il capable ?

|  |  |
| --- | --- |
| **Conditions d’apprentissage** (participants) | *max. 1/2 page* |
| * Quels sont les connaissances préalables des participants, leurs points forts et leurs points faibles par rapport au thème principal ? * Quelle est l’hétérogénéité du niveau du groupe ? * Quelle est la taille du groupe ? * Quels sont les besoins et les motivations des participants par rapport au thème principal ? | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Conditions d’enseignement** (moniteur) | *max. 1/2 page* |
| * Que sais-je sur le thème principal ? * Quelles sont mes expériences, mes points forts et mes points faibles par rapport au thème principal ? Dans quelle mesure est-ce que je parviens à démontrer les mouvements par rapport au thème principal ? * Quels sont mes besoins et mes motifs par rapport au thème principal ? * Quels sont les moniteurs / aide-moniteurs / parents (points forts et points faibles) à ma disposition ? | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Conditions cadre situatives** | *max. 1/3 page* |
| * De combien d’entraînements (d’activités) est-ce que je dispose ? * De quelles infrastructures et de quel matériel est-ce que je dispose ? * De quels outils (techniques) pour l’entrainement et pour contrôler la réalisation des objectifs est-ce que je dispose ? * De quel matériel didactique (aide-mémoire Prévention des accidents, charte d’éthique, guide pour la réalisation d’offres J+S, manuel J+S, documents de planification spécifiques du sport, mobilesport, etc.) est-ce que je dispose ? | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Conditions cadre normatives** | *max. 1/3 page* |
| * Quelles autres facteurs (compétitions, vacances, examens) influencent la planification ? * Quels types d’apprentissage standard / séries d’exercices progressifs / formes finales comme la famille de mouvements/ les éléments clés dois-je prendre en considération.  (manuel J+S, documents de planification spécifiques du sport, J+S [Programme de formation « Formation des jeunes](https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/AusbPgm_JA_20191021_SCH.xlsm) », mobilesport, etc.) ? * Quelles prescriptions en matière de sécurité (prescriptions de la sociétés, aide-mémoire Prévention des accidents) dois-je prendre en considération ? Quelles sont les données axées sur la personnalité (charte d’éthique Swiss Olympic) et les prescriptions organisationnelles (guide pour la réalisation des offres J+S) dois-je prendre en considération dont je dois tenir compte ? | |

# Objectifs

### Que doit réaliser ton groupe?

|  |
| --- |
| **Objectifs principaux** |
| *Formule les buts principaux avec des phrases (but principal A, but principal B, …).*   * *Réfléchis à l’avance à ce que les enfants/jeunes doivent par exemple avoir appris (connaissances), mieux maîtriser (savoir-faire), avoir expérimenté (comportement) à la fin du plan sur 4 semaines ?* * Tiens compte de l’analyse, du profil d’exigence de ta discipline (groupe de discipline), de la phase d’entraînement ainsi que des mouvements apparentés etc.   **Les verbes suivants permettent de formuler des objectifs :**   * Pouvoir, améliorer, maîtriser, imiter, démontrer, être capable ; * Connaître, décrire, savoir, expliquer, comprendre, évaluer. * Expérimenter, découvrir, éprouver, ressentir. |

|  |
| --- |
| ***Objectifs partiels*** |
| Formule des objectifs partiels spécifiques avec des phrases pour chaque objectif principal.  *Réfléchis à l’avance aux points suivants :*   * Quels objectifs partiels devons-nous élaborer pour atteindre nos objectifs principaux *et lesquels conviennent dans cette phase* ? * Combien d’objectifs partiels convient-il de définir ? * *Y a-t-il des mouvements apparentés qui peuvent être pris en compte ?* * *Quels contenus, méthodes d’entraînement conviennent ?*   *Esquisse grossièrement :*   * *Quels sont le volume, l’intensité et la récupération des contenus d’entraînement et comment les gérer au cours du plan de 4 semaines (unité d’enseignement) ?* * Comment contrôler la réalisation de mes objectifs partiels ? À quoi mesurer le succès ? |

# Planification (plan sur 4 semaines)

**À quels entraînements travailles-tu quels objectifs partiels?**Il convient, après chaque activité (ou objectif partiel réalisé), de vérifier cette planification. Le résultat permettra ainsi de travailler plus longtemps sur un objectif partiel ou de passer rapidement au suivant.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KW | Lundi | | | | | Mardi | | | | | Mercredi | | | | | Jeudi | | | | | Vendredi | | | | | Samedi | | | | | Dimanche | | | | |
| O. par. | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| O. par. | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| ? | *Mets à chaque fois en couleur les objectifs partiels (OP dont tu souhaites tenir compte dans quelle unité d’entraînement.* | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| O. par. | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| O. par. | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| ? |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| O. par. | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| O. par. | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| ? |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| O. par. | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| O. par. | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| ? |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |

# Activité / Planification d’une leçon

**De quoi a l’air ta leçon en détail?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Date: | Moniteur: | **Catégorie**: | Semaine / phase d’entraînement: |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Objectifs partiel* | |
| Échauffement |  |
| 1er thème: |  |
| 2e thème: |  |
| Clôture: |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Heure | Tâches, déroulement et transitions | Forme d’organisation | Matériel |
| Introduction | Temps requis approximatif.  Peut aussi être indiqué comme laps de temps. | L’introduction sert à s’échauffer et à se mettre en train, voire à se motiver pour les objectifs partiels/l’objectif partiel.  Une petite rétrospective sur l’évaluation de la dernière activité et sur la situation au sein de l’unité d’entraînement (aperçu de l’unité d’entraînement) peut se révéler souvent judicieuse. | Je détermine la forme d’organisation (travail individuel ou en groupe) à l’aide d’un schéma… si nécessaire. | Je détermine le matériel requis. |
| Partie principale |  | La partie principale est consacrée au travail intensif portant sur les objectifs partiels définis. Je choisis peu d’exercices et réfléchis aux nombreuses possibilités de variation (plus faciles et plus difficiles) pour pouvoir aborder la situation actuelle (p. ex. le degré d’apprentissage de tes participants) le mieux possible.  Je me base sur les tâches, les exercices et les formes de jeu que tu as décrits dans les objectifs partiels. Je les présente dans un ordre logique. Je veille aux transitions fluides entre les tâches. |  |  |
| Retour au calme |  | Le retour au calme sert à se relâcher et à se détendre. |  |  |
| Brève évaluation |  | La brève évaluation sert à clore l’activité en commun. A cet effet, il convient non seulement de réfléchir à la manière dont les tâches et les exercices ont été réalisés, mais encore de se demander si les objectifs ont été atteints. |  |  |

# Evaluation

### Avez-vous atteint vos objectifs principaux ?

|  |
| --- |
| **Quels objectifs ont été atteints ? Pourquoi ont-ils été atteints ?** |
| Je vérifie, après l’unité d’entraînement globale, si les objectifs principaux ont été atteints. Il est capital de noter les raisons qui ont permis d’atteindre les objectifs pour devenir un bon moniteur. |

|  |
| --- |
| Quels objectifs n’ont pas été atteints ? Pourquoi ? |
| Je note les objectifs qui n’ont pas été atteints ainsi que les causes et les raisons qui en sont responsables. |

|  |
| --- |
| **Que ferais-je différemment ? Et que referais-je de manière identique ?** |
| Je note ce que je ferais différemment et formule des idées concrètes sur la manière de faire différemment. Je note également ce que je ne veux absolument pas changer et formule, le cas échéant, les adaptations indispensables. |