



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Formation d'entraîneur de la relève

Formation d'entraîneur A

Oegerli Ruedi
29. août 2017



Objectif de la formation entraîneur A

**Encouragement optimal des athlètes de la relève
hommes et femmes orientés vers la performance :**

- Planification
- Entraînement
- Évaluation
- Optimisation de l'environnement



Formation entraîneur A

Pourquoi ?

- Approfondissement et élargissement du savoir d'entraîneur
- Plus grand bagage de connaissances / compétences
- Statut d'entraîneur A Swiss Athletics
- Condition pour la formation d'entraîneur professionnel (FEP)

1ère partie formation d'entraîneur A

Accents du 1^{er} jour :

- FTEM Suisse
- Communication
- Soutien à la relève – structure J+S
- Formation d'entraîneur, carrière d'entraîneur



1ère partie formation d'entraîneur A

Accents 2ème jour :

- Prise de contact Swiss Athletics - ouverture
- Structure de la fédération (sport de performance, formation, relève)
- Concept de promotion de la fédération
- Infos de Swiss Athletics
- Infos sur la formation entraîneur A
- Info sur le stage



2^{ème} partie formation d'entraîneur A

- Philosophies de l'entraînement en athlétisme
- Planification de l'entraînement : pratique et optimisation
- Mesures accompagnatrices de l'entraînement (récupération, encadrement, alimentation)
- Entraînement psychologique (le jour de l'examen)
- Travaux scientifiques
- Analyses techniques / Vidéo feedback
- Organisation et optimisation de l'environnement
- Approfondissement de l'entraînement avec des haltères
- Préparation à l'examen



Philosophies de l'entraînement en athlétisme

- Les participants connaissent les bases de la théorie de l'entraînement et de l'organisation de l'entraînement et apprennent à optimiser celui-ci.
- Travail en groupes de discipline : application des formes et des moyens d'entraînement dans les disciplines correspondantes : tests, échange d'expériences, avantages et inconvénients, modèles à succès, discussions sur des exemples.



Planification de l'entraînement : pratique, optimisation

- Les participants approfondissent des thèmes choisis de la planification d'entraînement (dont planification de carrière, dynamiques de la charge et périodisation) et savoir quand et comment appliquer tout cela.
- Travail en groupes de discipline : exemples pratiques d'exercices : échange d'expériences, application, modèle à succès, précision, évaluation (optimisations).



Mesures accompagnatrices de l'entraînement (récupération, encadrement, alimentation)

- Les participants connaissent la problématique de la récupération et des mesures possibles pour favoriser la récupération. Ils savent comment travailler en commun de manière raisonnable avec les spécialistes (médecins, physio, conseiller en diététique, etc.).
- Les participants connaissent les possibilités de la supplémentation, leurs utilités et leurs risques.



Approfondissement de l'entraînement avec des haltères

- Les participants comprennent les mécanismes de l'entraînement avec des haltères et peuvent mettre en pratique et optimiser cet entraînement de manière spécifique à la discipline.
- Des exemples de cas pratique, par ex. sur le choix de la méthode adaptée / de la conduite de l'entraînement / de l'individualisation.



Travaux scientifiques

- Les participants comprennent les textes scientifiques et peuvent les discuter professionnellement de manière constructive. Ils peuvent en déduire des conclusions pour leur propre activité d'entraîneur.



Analyses techniques / Vidéo feedback

- Les participants travaillent avec des médias modernes (prises de vues en vidéo) et les utilisent pour des exercices pratiques. Il sera montré, comment faire des analyses pour les entraînements futurs.
- Nouvelles possibilités lors des analyses de mouvement.
- Préparation pour le travail d'examen.



Organisation et optimisation de l'environnement

- Les participants savent de quoi est fait un environnement favorable à la performance et qui est en cela responsable :
- Devoirs au sein du club – fédération
- Différences selon relève – sportif de performance – sportif de pointe
- Position de l'entraîneur du moniteur vers le coach.



Préparation à l'examen évaluation du cours

- Les participants connaissent les exigences et les conditions pour l'établissement de l'analyse technique. Ils connaissent la forme du rapport et des vidéos. Ils savent comment l'analyse sera évaluée.
- Les participants peuvent s'exprimer oralement et/ou par écrit sur le déroulement du module. Ils connaissent la suite du déroulement, comme l'horaire, le déroulement de l'examen etc.



Entraînement psychologique

Aura lieu lors du jour de l'examen (4 mai 2017)!

Les participants connaissent des formes simples d'entraînement mental et peuvent les appliquer au cours de l'entraînement.

Ils savent quand et comment ils peuvent demander l'aide de spécialistes.



Formation individuelle

- Stage : entraînement, camp, réunion au moins 2 entraîneurs différents (à l'extérieur de son propre club)
- Création d'une vidéo de deux disciplines pour analyse
- Analyse technique de ces 2 disciplines et mesures d'entraînement à prendre pour la correction



Jour de l'examen entraîneur A

4 mai 2018:

- Rapport de stage
- Présentation du rapport (5 min.)
- Entretien d'examen (analyse technique plus)
- Séquence de formation : entraînement psychologique



Devoirs pour la 2^{ème} partie

Prises de vue vidéos – Vidéos feedback :

- Caméra ou
Tablette (Ipad...) ou
Smartphone à prendre avec soi
- Prendre également les plans
d'entraînement
- Lire la brochure « Physis » (page 6-8,
11-24)