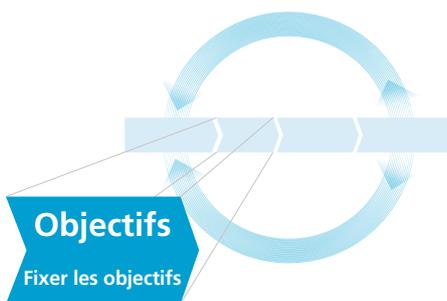


La planification dans le sport



Sommaire

Avant-propos	2
Rire, apprendre et réaliser une performance	3
Conception de l'enseignement et de l'entraînement	4
Les étapes concrètes du cycle de planification	7
Analyse	9
Objectifs	11
Planification	13
Activité	15
Evaluation	17
Glossaire	18
Documents d'aide (variables d'un sport à l'autre)	20
Bibliographie	20



Objectifs

Que voulez-vous atteindre en tant que groupe?

Dès que tu sais où ton groupe se situe actuellement, tu peux passer aux objectifs. Qu'est-ce que le groupe, considéré dans sa globalité, souhaite atteindre? Y a-t-il une vision à long terme vers laquelle tendent les différents objectifs? Quels contenus spécifiques de ton sport sont proposés dans le manuel J+S ou dans le programme de la formation pour ton groupe cible? Qu'est-ce qui est réaliste? Quels objectifs voulez-vous atteindre en tant que groupe au niveau du développement ou des résultats? A l'enfance et à l'adolescence, les objectifs axés sur le développement sont préférables à ceux axés sur les résultats.

Les objectifs doivent être décidés au sein du groupe; suivant l'âge ou le niveau de performance des participants, ils peuvent aussi être définis en commun. Pour qu'ils puissent être réalisés, il faut que chacun puisse s'y identifier. Ils peuvent également revêtir la forme de commitments.

Les objectifs peuvent couvrir tous les domaines du concept de motricité sportive: facteurs physiques (potentiel de condition physique et capacité de coordination), facteurs psychiques (potentiel émotionnel et capacité tactico-mentale), mais aussi paramètres sociaux. Le développement du groupe en soi peut également constituer un objectif.

La hauteur à laquelle la barre sera placée dépend des besoins et des motivations du groupe, mais également des conditions cadre (cf. Analyse). Un groupe qui n'a qu'une activité par semaine à disposition ne se fixera pas les mêmes objectifs qu'un groupe qui s'entraîne trois fois durant la même période.

Pour formuler les objectifs, il peut être utile de se baser sur les critères SMART (cf. Psyché, 2015, p. 32 et suiv.). Les buts doivent être:

- S:** spécifiques (décrire l'objectif de façon aussi précise et concrète que possible);
- M:** mesurables (comment le groupe sait-il que le but a été atteint?);
- A:** attrayants (le but visé donne-t-il au groupe l'énergie et la motivation nécessaires pour qu'il veuille l'atteindre?);
- R:** réalistes (le groupe peut-il atteindre le but visé compte tenu des prédispositions existantes?);
- T:** temporellement définis (quand le groupe veut-il avoir atteint l'objectif? combien d'étapes [objectifs partiels] sont nécessaires pour arriver au but? quelle est la première étape, la suivante et celle d'après?).

En fixant les objectifs, le moniteur doit également en discuter les implications avec le groupe. Qu'est-ce qui est nécessaire pour que le but soit atteint? Qu'est-ce que cela entraîne comme conséquence pour chacun des membres du groupe s'il entend y parvenir?

Documents d'aide (variables d'un sport à l'autre)

- FTEM de ta fédération sportive
- Concept de motricité sportive de ton sport
- Profil d'exigences de ton sport
- Cahier d'entraînement de ton sport
- Moyens auxiliaires pour faire le point (formulaire d'observation, feuilles de tests)
- Liste de contrôle des infrastructures nécessaires dans ton sport
- Contenus de la formation dans ton sport (plans d'entraînement cadre, planification pluriannuelle)
- Modèles de planification (planification annuelle, mensuelle, hebdomadaire, planification d'une leçon)
- Listes de contrôle pour les compétitions et/ou les activités
- Instruments d'évaluation pour l'entraînement/la compétition/l'activité
- Journal d'entraînement

Bibliographie

En français

- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. OFSPO: Macolin, 2016.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Physis – Bases théoriques*. OFSPO: Macolin, 2011.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Physis – Exemples pratiques*. OFSPO: Macolin, 2011.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. OFSPO: Macolin, 2015.
- Office fédéral du sport OFSPO et Swiss Olympic (éd.) (2016). *FTEM Suisse. Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse*. Berne: Swiss Olympic.
- Dufour, M. *Le Puzzle de la Performance, Tome IV: Planification, périodisation et régulation de la charge d'entraînement*. Editions Volodalen: Chaveria, 2011.
- Leca, R. et Billard, M. *L'enseignement des activités physiques, sportives et artistiques*. Editions Ellipses: Paris, 2005.
- Prévost, P. et Reiss, D. *La bible de la préparation physique*. Editions Amphora: Paris, 2013.
- Seners, P. *Les fondements de la leçon d'EPS – De la théorie à la pratique: conception, construction, conduite de la leçon*. Editions Désiris: Gap, 2011.

En allemand

- Grunder, H. U., Ruthemann, U., Scherer, S., Singer, P., & Vettiger, H. *Unterricht verstehen planen gestalten auswerten*. Schneider: Baltmannsweiler, 2010.
- Hegner, J. *Training – fundiert erklärt*. (5^e éd.). INGOLDVerlag/ Office fédéral du sport OFSPO: Herzogenbuchsee, 2012, pp. 111-119.
- Messmer, R. *Fachdidaktik Sport*. Haupt: Berne, 2013.
- Röthig, P. & Prohl, R. (éd.). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Verlag Karl Hofmann: Schorndorf, 2003.
- Schnabel, G., Harre, D., & Krug, J. (éd.). *Trainingslehre, Trainingswissenschaft*. (2^e éd.). Meyer & Meyer Verlag: Aachen, 2008, pp. 399-576.
- Weineck, J. *Manuel d'entraînement* (4^e éd. rév. et augmentée). Vigot: Paris, 1997.

Direction du projet: Daniel Friedli, Noah Hänggi
Auteurs: Monika Kurath, Philipp Schütz, Dominique Fankhauser, Matthias Baumgartner
Traduction: Evelyne Carrel
Contrôle terminologique: François Willen

Photo: Ueli Känzig
Illustrations: Sandra Gujer, illuhouse.ch
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2016

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
Internet: www.ofspo.ch; www.jeunesseetsport.ch
Distribution: dok.js@baspo.admin.ch
N° de commande: 30.80.096 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.