

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

Avant-propos

Chère monitrice, cher moniteur,

En 2017/2018, Jeunesse+Sport mettra l'accent, dans le cadre des modules de perfectionnement, sur la planification. La présente brochure s'inscrit dans la continuité des thèmes interdisciplinaires précédents comme «L'apprentissage moteur», «L'emploi d'images dans l'apprentissage» et «Le climat d'apprentissage».

En sport, l'enseignement et l'entraînement ont pour objectif de développer la compétence d'action des apprenants. Il s'agit d'encourager les enfants et les jeunes dans leur pratique sportive, de leur faire vivre un moment particulier, de leur donner du plaisir, de leur apprendre des nouveautés et de leur permettre d'accomplir quelque chose (rire – apprendre – réaliser une performance). Une planification de l'enseignement et de l'entraînement systématique, établie avec soin et sérieux, aide les moniteurs à s'acquitter de cette mission. Les documents de planification propres aux différents sports sont d'un précieux secours pour ce faire: une planification basée sur une solide documentation est la clef d'un enseignement réussi.

«La planification dans le sport» reprend les réflexions amorcées dans les brochures J+S parues jusqu'ici dans les différents sports; elle les replace dans un contexte global et les complète par un schéma qui s'inspire du modèle de planification de la Formation des entraîneurs Suisse. A travers ce document, Jeunesse+Sport souhaite guider les moniteurs pour qu'ils puissent réaliser une planification en toute autonomie et apporter ainsi une plus-value à l'enseignement et à l'entraînement. Les enfants et les jeunes le leur rendront en progressant dans leur pratique sportive!

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.)

Si les enfants et les jeunes rient, apprennent et réalisent une performance durant l'enseignement ou l'entraînement, ce n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat de ton travail de préparation. Une bonne préparation est en effet une condition *sine qua non* à une action efficace et à un encouragement ciblé.

Les résultats que tu peux obtenir dans le sport et à travers celui-ci dépendent dans une large mesure de la qualité de ta planification. Le travail de préparation t'aide dans ton activité de moniteur en te permettant d'anticiper des aspects importants du processus de transmission. Il te donne de l'assurance et facilite la mise en pratique de l'enseignement. Il te permet aussi de briser la monotonie et d'introduire des nouveautés sur les plans méthodologique et didactique. Tu te ménages ainsi de multiples possibilités pour développer l'enseignement et l'entraînement de manière innovante.

Un bon moniteur est à même de réaliser et d'évaluer les activités planifiées de manière ciblée et précise (cf. Manuel clé Jeunesse+Sport, 2016, p. 26). Pour dispenser un enseignement de qualité et agir avec compétence, il ne saurait cependant se limiter à mettre en œuvre le plus fidèlement possible ce qu'il a planifié, au contraire: un moniteur attentif, qui a déjà acquis une certaine routine, est capable de décider quand il est judicieux de s'écarter du cadre prévu pour assurer un entraînement optimal ou un enseignement efficace.

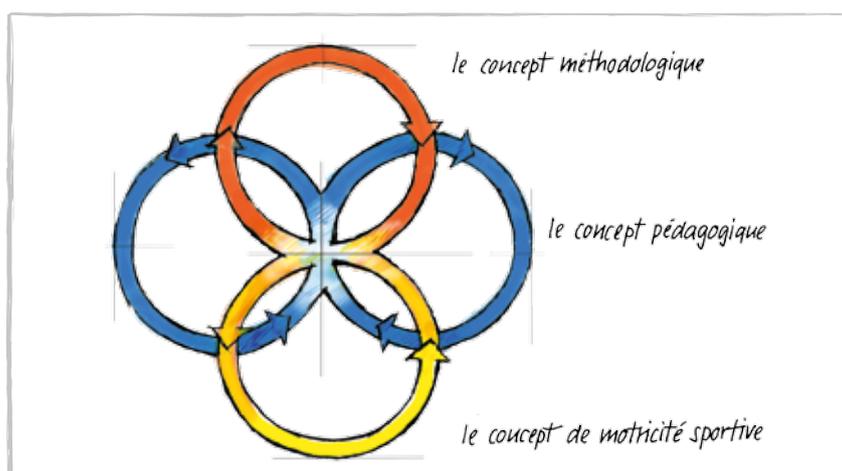
Le coach J+S peut te soutenir et t'accompagner dans ton travail de planification, notamment si tu fais tes débuts comme moniteur; il pourra te donner des bases ou un feed-back sur ce qui fonctionne bien ou moins bien au niveau de la mise en œuvre.

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)

Que préparer et comment?

Planifier une activité, c'est anticiper ce qui va se passer au cours de l'enseignement et de l'entraînement et le mettre par écrit. Durant la phase de planification, le moniteur clarifie les objectifs qu'il souhaite atteindre et la façon dont il entend procéder pour y arriver. Il s'agit de définir les buts, les contenus, les intervenants, les destinataires et les méthodes. Ce processus de clarification peut se faire dans le cadre de planifications annuelles ou semestrielles, d'unités d'enseignement et d'entraînement, ainsi que de leçons ou de séquences d'exercices isolées. Les étapes prévues doivent s'enchaîner de façon logique et comporter de plus en plus de détails tout en se rattachant judicieusement au modèle d'enseignement de Jeunesse+Sport, dont les trois concepts clés constituent notamment des repères aussi précieux qu'utiles.



Le modèle d'enseignement de Jeunesse+Sport (Manuel clé 2016, p. 8).

La planification peut revêtir des formes très différentes. Les uns se contentent d'inscrire quelques mots clés sur un bout de papier; d'autres préparent minutieusement les unités d'enseignement et d'entraînement, font des croquis des exercices, notent le matériel nécessaire, répartissent précisément le temps à disposition et préparent des solutions de rechange. Le degré de détail est personnel et dépend notamment de la complexité de l'entraînement et de l'expérience du moniteur. Celui-ci planifiera son offre sportive le mieux possible, avec autant de détails que nécessaire. Un moniteur qui a peu d'expérience consacra, au début, nettement plus de temps à l'établissement d'une planification minutieuse que celui qui a déjà une certaine habitude. Il est également possible de reprendre des planifications élaborées par d'autres moniteurs qui ont donné de bons résultats ou d'autres documents établis par des professionnels. Le moniteur devrait toutefois contrôler les buts et les procédures qui y figurent pour les adapter, le cas échéant, aux conditions cadre personnelles et normatives, ainsi qu'à la situation du moment (cf. Manuel clé Jeunesse+Sport, 2016, p. 25). Lorsqu'il est judicieux et possible de réaliser un travail de planification personnel, le moniteur peut aussi s'appuyer sur les documents de planification à disposition propres au sport.

Que faire en cas d'imprévu?

Même lorsqu'une leçon est préparée avec tout le sérieux requis, il n'est pas garanti que les choses se déroulent comme prévu. Il peut arriver que le matériel nécessaire ne soit pas disponible, qu'un groupe arrive en retard à l'entraînement, qu'une gymnaste se blesse à un engin ou que les participants n'arrivent plus à se concentrer pendant une leçon de ski à cause du froid. Ces incidents qui viennent interrompre la mise en œuvre sont plutôt la règle que l'exception et peuvent facilement déstabiliser un moniteur peu expérimenté: il aura peur de perdre le contrôle de la situation ou de ne pas pouvoir réaliser tout ce qu'il avait prévu. Il est essentiel de savoir qu'il peut y avoir des écarts entre la préparation et la réalisation d'une leçon. En voulant procéder de façon linéaire, sans tenir compte des éventuels incidents, on court à l'échec. Si la planification se révèle lacunaire ou, à plus forte raison, si elle fait défaut, le déroulement de l'enseignement en souffrira encore davantage. Le moniteur qui n'a pas d'objectif clé (fil rouge) auquel se raccrocher ne pourra pas proposer d'autres solutions.

Un bon moniteur parvient à maintenir le cap malgré les imprévus qui font peser une «certaine incertitude» sur le déroulement de l'enseignement. Il garde en effet les principaux objectifs à atteindre et les thèmes à traiter en point de mire; ce n'est pas la planification dans ses moindres détails qu'il a à l'esprit, mais le sens général. Pour cela, il est essentiel qu'il observe avec attention le comportement des participants et la façon dont les choses se passent afin de pouvoir intégrer les événements particuliers dans l'enseignement et de pouvoir réagir aux éventuels incidents avec souplesse, spontanéité et sensibilité. Le bien-être, la santé et la sécurité des enfants et des jeunes, de même que leur plaisir à pratiquer une activité sportive, doivent toujours être au centre de ses efforts.

Qu'évaluer et comment?

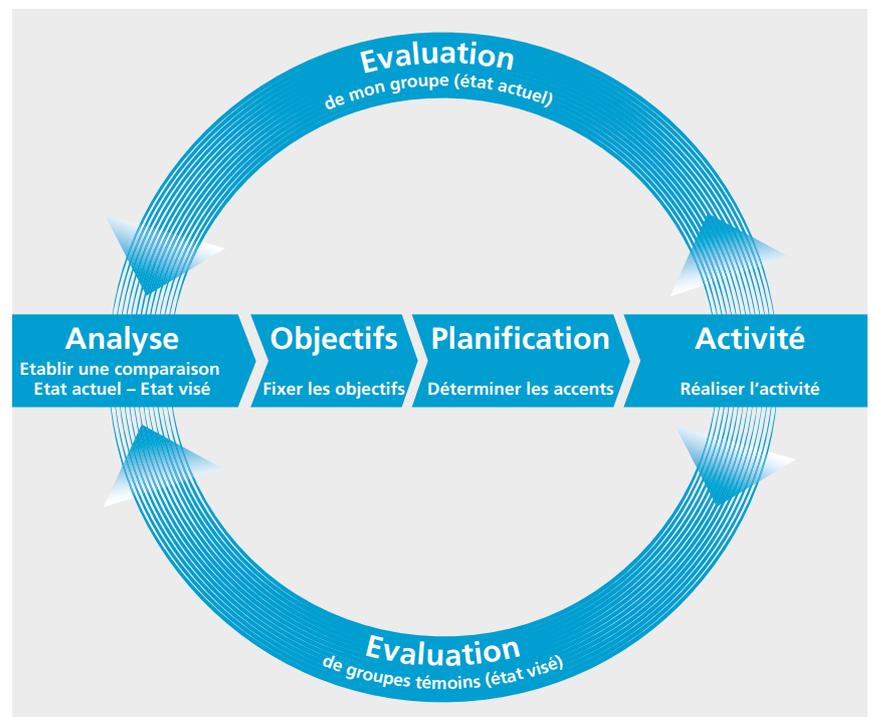
Au cours du processus de transmission, il s'est peut-être produit divers événements que tu n'avais pas anticipés. Il est également possible que quelques-uns des enfants et des jeunes n'aient que partiellement atteint les objectifs que tu avais fixés. Une planification judicieuse englobe par conséquent aussi une évaluation des séquences d'enseignement et d'entraînement, une réflexion sur ce qui a été réalisé. La préparation et l'évaluation constituent donc une unité fonctionnelle qui contribue à améliorer la qualité de l'enseignement et de l'entraînement.

La préparation et l'évaluation doivent être étroitement imbriquées pour que le sport puisse déployer son potentiel de façon optimale. Tu peux évaluer ton enseignement et ton entraînement seul ou avec d'autres moniteurs, ou encore avec le coach J+S. Les questions suivantes peuvent te guider dans ta réflexion: Ai-je fixé les bons objectifs? Ceux-ci ont-ils été atteints? L'enseignement et l'entraînement ont-ils été réalisés de manière structurée et efficace? Ai-je assuré un environnement motivant et sûr, propre à encourager les participants? Tu pourras te baser sur tes conclusions pour améliorer les unités d'enseignement et d'entraînement et tu les intégreras dans le cycle de planification.

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.)

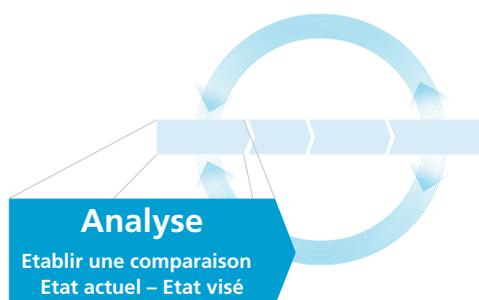
Toute la planification de l'entraînement s'inscrit en principe dans un cycle. Le moniteur définit les objectifs, le concept, la structure, les contenus, les méthodes et l'organisation de l'entraînement pour une période bien définie. Il planifie et réalise les entraînements sur la base d'une analyse et des objectifs visés, contrôle les résultats obtenus et adapte la planification si nécessaire. Les différentes planifications sont élaborées du général au particulier et sont harmonisées entre elles.



Le cycle de planification de Jeunesse+Sport. D'après le modèle de planification de la Formation des entraîneurs Suisse (selon Bürgi/Fuchslocher, 2007).

Le travail de planification devrait être réalisé avec suffisamment de souplesse pour que les contenus puissent toujours être adaptés en fonction des nouveautés ou des changements. Le moniteur doit être en mesure de concevoir une leçon adaptée à son groupe et de la modifier le cas échéant si la situation l'exige. Seule une bonne préparation permet d'improviser, si nécessaire, pour atteindre les objectifs fixés.





Analyse

De quoi ton groupe est-il capable? Quelles sont les exigences propres à ton sport?

Pour pouvoir définir les objectifs à atteindre avec ton groupe/ton athlète et entamer la planification, tu dois connaître les exigences propres à ton sport. Quelles prédispositions physiques et psychiques sont nécessaires à quel niveau? Pour t'aider, tu peux utiliser le profil d'exigences de ton sport, que tu trouveras dans ton manuel J+S, dans les documents de planification propres au sport ou sur le site Internet de Jeunesse+Sport. Le concept de motricité sportive de Jeunesse+Sport (Manuel clé Jeunesse+Sport, p. 16) ainsi que les documents de la fédération t'aideront à ordonner les différents paramètres.

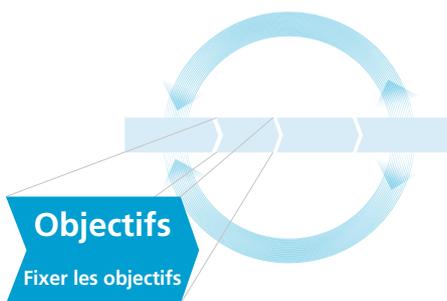
Pour déterminer où se situe ton groupe/ton athlète au moyen d'une comparaison entre l'état actuel et l'état visé, tu as besoin d'un maximum d'informations et d'un bon sens de l'observation. Regarde attentivement ce dont les enfants/jeunes de ton groupe sont déjà capables. Quels sont leurs points forts et leurs points faibles? Tu peux les observer lors de différentes activités, p. ex. à l'entraînement ou en compétition. Il existe aussi des tests simples (technique, physis) pour mesurer les aptitudes et les habiletés de tes athlètes. Utilise les moyens auxiliaires usuels dans ton sport pour faire le point (p. ex. formulaires d'observation, feuilles de test).

Pour dresser ton état des lieux, n'oublie pas d'analyser les conditions cadre. Combien d'activités toi et ton groupe avez-vous à disposition? Qu'en est-il de l'infrastructure? Y a-t-il suffisamment de matériel disponible? Les parents donnent-ils un coup de main?

En faisant ton bilan, tiens également compte des besoins et des motivations de ton groupe. La performance passe-t-elle au premier plan chez certains ou la dimension sociale compte-t-elle davantage? Les besoins de ton groupe et sa façon de voir les choses coïncident-ils avec les tiens? Si nécessaire, clarifie les différents besoins au sein du groupe avant de fixer des objectifs.

Cette analyse ne doit pas seulement être effectuée au début d'un nouveau cycle; c'est un processus récurrent. Après chaque nouvelle activité avec ton groupe, il est possible en effet que tu découvres de nouveaux éléments que tu dois prendre en compte et intégrer dans le cycle de planification.





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?



Planification

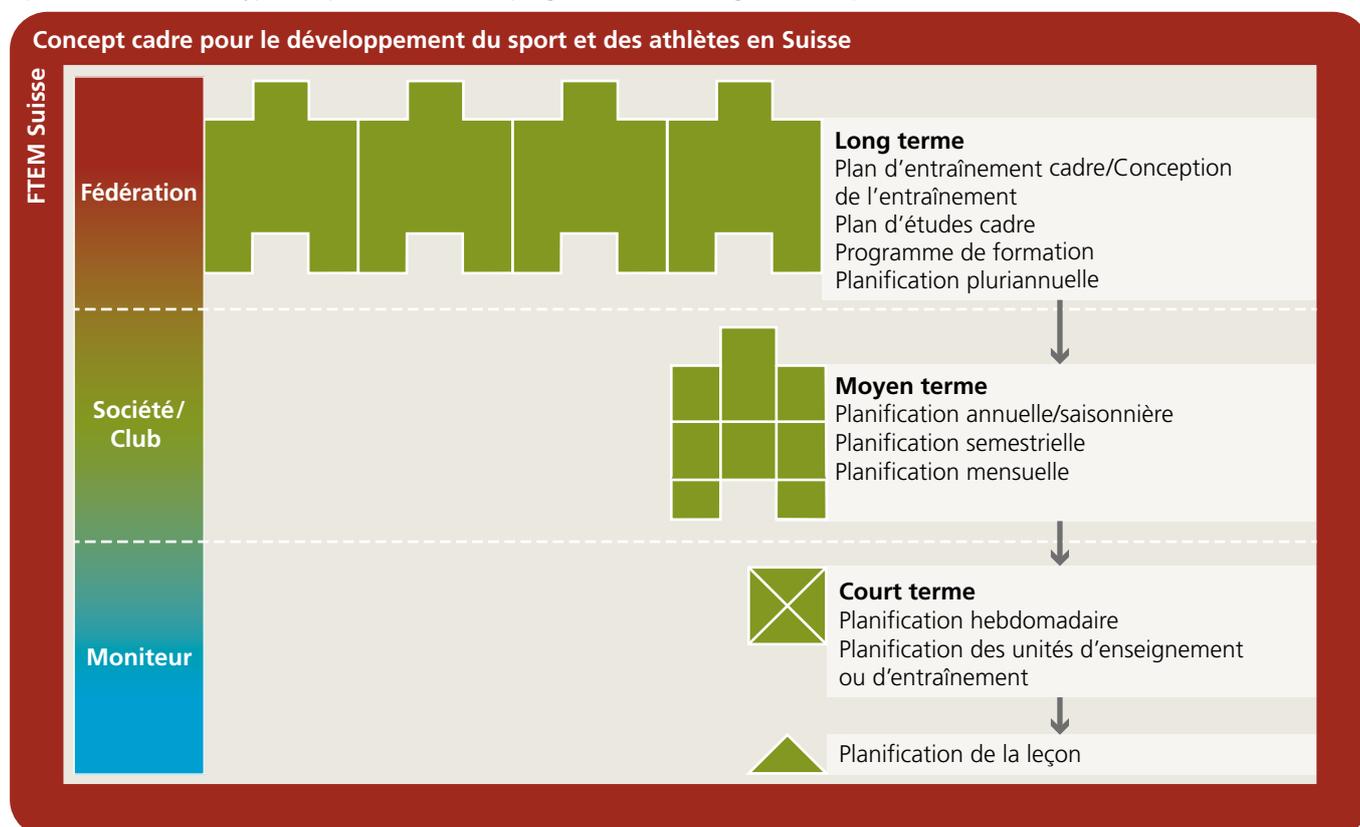


Comment et quand voulez-vous atteindre vos objectifs?

En fixant les objectifs en commun, le groupe sait déjà quelle direction il veut prendre. Il s'agit à présent de définir les priorités en tenant compte des principes d'entraînement, (cf. Physis – Bases théoriques, 2011, p. 29): A quel moment voulez-vous fixer quelles priorités? De combien de temps avez-vous besoin pour atteindre les objectifs partiels? Est-il judicieux d'opter pour des blocs thématiques sur lesquels on se concentrera davantage pendant une période, ou vaut-il mieux entraîner différents contenus en même temps/en parallèle? Quand auront lieu les compétitions ou les événements particuliers?

Il existe différents types de planifications, du programme à très long terme au plan à très brève échéance. Dans le cadre de Jeunesse+Sport, on utilise avant tout des planifications à moyen terme, qui couvrent la durée du cours (planification annuelle ou semestrielle), ainsi que des planifications de leçons.

Aperçu des différents types de planifications (du programme à très long terme au plan à très brève échéance):



Les différentes planifications sont toujours basées sur le niveau supérieur. Pour établir une planification mensuelle, par exemple, tu t'appuieras sur la planification annuelle pour formuler les contenus.

Plus la période couverte par la planification est courte, plus le contenu sera détaillé et concret. La planification d'une leçon est beaucoup plus circonstanciée qu'une planification mensuelle, dans laquelle les contenus ne sont formulés que dans leurs grandes lignes.

En tant que moniteur, tu dois également te demander si tu veux systématiquement établir une planification pour l'ensemble du groupe ou s'il est judicieux de procéder, de temps à autre, à des planifications individuelles, par exemple pour certains postes, tâches ou objectifs.

Pour t'aider, tu utiliseras les documents de planification propres au sport qui te sont utiles, à toi et à ton groupe compte tenu des conditions cadre existantes. Jeunesse+Sport exige que tu tiennes la documentation nécessaire à un décompte correct (planification de l'entraînement).

FTEM Suisse

*Qu'elle s'applique à un athlète ou à une équipe, la planification individuelle s'insère toujours dans les planifications cadre existantes, qu'il convient de prendre en compte. Le concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse s'appelle FTEM Suisse; c'est lui qui définira à l'avenir le cadre dans lequel s'inscrira la planification pour de nombreux sports. FTEM Suisse tient compte de toutes les activités des sportifs et des groupes de sport tout au long de la vie. Les quatre lettres qui composent cet acronyme résument les quatre stades de développement d'un sportif: **F**oundation (formation de base), **T**alent, **E**lite et **M**astery (niveau mondial).*



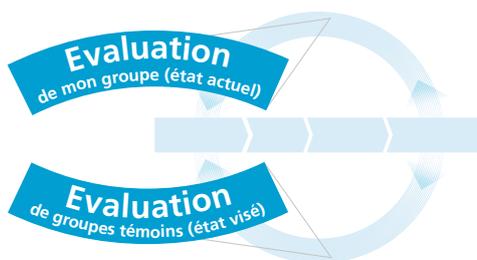
Activité

Quand, où et comment la planification sera-t-elle mise en œuvre?

Une fois la planification terminée, il s'agit de la mettre en œuvre à l'entraînement et/ou en compétition ou lors d'activités propres à ton sport. En arrivant dans la salle d'entraînement ou sur le lieu de la compétition, il convient de voir comment les choses se présentent dans la réalité. Combien de membres de ton groupe sont là et lesquels? Le matériel nécessaire est-il disponible? Dans quel état est l'infrastructure? Comment peux-tu, en tant que moniteur, apporter un soutien aussi efficace que possible dans les conditions données? Il t'appartient de clarifier sur place les questions importantes pour la réalisation de ton sport pour que l'entraînement, la compétition ou l'activité puissent se dérouler comme prévu. Souvent, les conditions effectives t'obligeront à adapter la planification à brève échéance.

A la fin de l'entraînement, de la compétition ou de l'activité, il est conseillé de prendre un moment pour réfléchir à la façon dont le groupe et ses différents membres ont concrétisé les contenus et les objectifs. Pour cela, la meilleure solution est de prendre quelques notes, p. ex. dans tes documents de planification propres au sport. Peut-être même as-tu réalisé des vidéos de certaines séquences ou utilisé d'autres types de documentation? A toi de décider sous quelle forme tu souhaites consigner tes observations et tes conclusions pour qu'elles soient aussi utiles que possible pour la suite du processus d'entraînement et de développement.





Evaluation

Comment évaluer tes activités en tant que moniteur?

Après avoir réalisé et documenté les entraînements, compétitions ou activités, il s'agit de les évaluer. Suivant l'âge des membres de ton groupe, tu peux associer les participants à ce processus. Pour cela, tu peux te poser différentes questions. En voici quelques exemples:

- Ton groupe a-t-il atteint les objectifs axés sur les progrès et/ou les résultats, voire d'autres? Si oui, pourquoi les a-t-il atteints? Si non, pour quelle raison a-t-il échoué?
- Sur quels critères vas-tu te baser pour l'évaluation?
- Qu'est-ce qui a pu être réalisé comme planifié en présentant la qualité souhaitée?
- Qu'est-ce qui a été réalisé sans que le résultat soit satisfaisant pour autant?
- Qu'est-ce qui n'a pas pu être réalisé?
- Quelles conclusions as-tu tirées?
- Que ferais-tu différemment la prochaine fois? Que referais-tu de la même manière?

Pour procéder à l'évaluation, tu peux t'appuyer sur différentes aides, comme le journal d'entraînement ou le modèle de performance dans le concept de motricité sportive du manuel clé J+S. Il existe peut-être aussi d'autres instruments d'évaluation propres à ton sport qui pourraient t'aider à définir le niveau de performance et les compétences actuelles de ton groupe. Pour les groupes orientés vers la performance, on utilise souvent des tests et des mesures pour voir où ils se situent.

Pour pouvoir évaluer encore mieux le développement de ton groupe, tu peux également effectuer une comparaison avec des groupes témoins (évolution des performances/compétences) ou avec des normes de référence (indications concernant l'évolution dans les plans d'entraînement cadre ou les programmes de la formation).

En te basant sur l'évaluation de ton groupe et la comparaison avec des groupes témoins, tu peux réfléchir à des objectifs qui pourraient être motivants et judicieux pour la prochaine période de planification; tu peux également en discuter avec ton groupe. Le cycle de planification est ainsi terminé, car tu dois à présent fixer de nouveaux objectifs. La différence entre l'état actuel (niveau actuel de performance/compétences) et l'état visé (niveau de performance/compétences visé pour atteindre les nouveaux objectifs) est notée et sera prise en compte lors de la conception de la prochaine période de planification sous la forme de contenus et de priorités.

Glossaire

Terminologie relative à la planification dans le sport

Ce glossaire ne vise pas à donner des définitions générales, mais, en reprenant les termes utilisés dans le cadre du thème de perfectionnement J+S «La planification dans le sport», à favoriser une compréhension commune. En ce sens, il constitue avant tout un instrument destiné aux moniteurs et aux experts J+S pour que tous parlent le même langage.

Concept cadre	FTEM Suisse	Concept cadre interdisciplinaire pour le développement du sport et des athlètes en Suisse. Il définit de manière systématique les grands axes du parcours et de ses différentes étapes pour parvenir au but. Il tient compte de toutes les activités du sportif tout au long de la vie, du sport populaire au sport d'élite, et englobe toutes les autres personnes impliquées dans le système sportif suisse (entraîneurs, fonctionnaires, spécialistes des sciences du sport, etc.).
	FTEM spécifique (d'un sport)	Mise en œuvre du concept cadre FTEM Suisse élaborée par les fédérations sportives nationales pour leur sport en particulier.
	Parcours de l'athlète	Étapes d'une carrière sportive possible jusqu'à l'élite, décrites dans le concept cadre FTEM.
	Parcours sportif	Étapes et possibilités offertes par le système sportif suisse pour toutes les personnes impliquées sous une forme ou une autre dans ce système (athlètes, entraîneurs, fonctionnaires, managers, etc.), décrites dans le concept cadre FTEM.
Planification à long terme (pluriannuelle)	Plan d'entraînement cadre/ Conception de l'entraînement	Concept systématique pour planifier l'entraînement à long terme (cf. Röhlig/Prohl, 2003). Normalement élaborés par la fédération sur la base du parcours de l'athlète, le plan d'entraînement cadre/la conception de l'entraînement fixent les objectifs, les contenus et les normes pour les différents âges et niveaux de performance/domaines clés.
	Plan d'études cadre	Directives écrites pour la conception à long terme de l'enseignement, généralement établies par l'autorité compétente et utilisées avant tout dans le contexte scolaire (cf. Röhlig/Prohl, 2003).
	Programme de la formation	Document décrivant la structure systématique et le déroulement thématique de l'enseignement/l'entraînement dans l'optique des objectifs visés; il repose sur le plan d'entraînement cadre ou le plan d'études cadre.
	Planification pluriannuelle	Document définissant la structure à long terme (plusieurs années) de l'entraînement d'un sportif/groupe de sportifs particulier, sur la base du parcours de l'athlète et/ou du plan d'entraînement cadre/du plan d'études cadre. Établie par la fédération ou le club/l'entraîneur, la planification pluriannuelle fixe les objectifs, les contenus, les normes, les méthodes, les contrôles et le volume de l'entraînement.
Planification à moyen terme (année/période d'entraînement, durée de quatre semaines à une année)	Planification annuelle	Description du processus d'entraînement annuel d'un sportif/groupe de sportifs particulier. Basée sur la planification à long terme, qu'elle concrétise, la planification annuelle est subdivisée en différentes phases (périodes) d'entraînement. Elle comporte des indications sur les priorités, les contenus et, le cas échéant, les méthodes d'entraînement, les volumes et les intensités; elle ne coïncide pas nécessairement avec l'année civile.
	Planification saisonnière	Description du processus d'entraînement d'un sportif/groupe de sportifs particulier sur une saison. Basée sur la planification à long terme (le cas échéant, la planification annuelle), qu'elle concrétise, la planification saisonnière peut être subdivisée en différentes phases (périodes) d'entraînement. Elle comporte des indications sur les priorités, les contenus et, le cas échéant, les méthodes d'entraînement, les volumes et les intensités. Selon le sport, elle peut porter sur différentes périodes de l'année. Elle se base sur le rythme annuel propre au sport ainsi que sur le calendrier des compétitions.

	Planification semestrielle	Description du processus d'entraînement d'un sportif/groupe de sportifs particulier sur six mois. Basée sur la planification à long terme (le cas échéant, la planification annuelle), qu'elle concrétise, la planification semestrielle peut être subdivisée en différentes phases (périodes) d'entraînement. Elle comporte des indications sur les priorités, les contenus et, le cas échéant, les méthodes, les volumes et les intensités. Selon le sport, elle peut porter sur différentes périodes de l'année. Elle se base sur le rythme annuel propre au sport en question ainsi que sur le calendrier des compétitions ou sur d'autres objectifs.
	Planification mensuelle	Conception d'une phase du processus d'entraînement de plusieurs semaines en vue de développer certains domaines partiels ou certaines caractéristiques spécifiques, en partie sous forme de camps d'entraînement ou de blocs thématiques. Elle se base sur la planification annuelle, saisonnière ou semestrielle, qu'elle détaille.
Planification à court terme (semaines/unités d'entraînement prises isolément)	Planification hebdomadaire	Conception de processus d'entraînement de plusieurs jours jusqu'à une semaine. Elle est surtout importante pour planifier des camps d'entraînement ou à partir de 3 à 4 séances d'entraînement hebdomadaires. Elle indique le nombre d'unités d'entraînement et le moment où celles-ci se déroulent, les contenus, les volumes, les intensités et les pics de charge et tient compte de l'influence d'unités d'entraînement successives. Elle se base sur la planification à moyen terme.
	Planification de la leçon/ l'unité d'entraînement	Document contenant des indications concrètes sur le niveau et le degré d'apprentissage, la structure, les objectifs, les contenus et les méthodes de la leçon/l'unité d'entraînement. Cette planification comporte généralement trois parties: une mise en train, une partie principale et un retour au calme. Elle se base sur la planification à moyen terme (éventuellement aussi sur la planification hebdomadaire).
Autres termes utiles	Profil d'exigences	Document répertoriant toutes les aptitudes, habiletés et caractéristiques nécessaires à la pratique d'un sport particulier. Il peut se présenter sous la forme d'un profil d'exigences absolu (haut niveau) ou sous celle d'un profil de développement pour structurer de façon systématique l'entraînement de la relève (cf. Röthig/Prohl, 2003). Le profil d'exigences peut s'appuyer sur le concept de motricité sportive de J+S et servir de base à l'élaboration de plans d'entraînement cadre ainsi que de programmes de formation.
	Cours (offre)	Période de moyenne durée annoncée à J+S pendant laquelle un nombre déterminé d'activités se déroule; équivaut à l'offre dans l'ordonnance de l'OFSP concernnant J+S.
	Activité	Mesure/Exercice/Manifestation se déroulant dans le cadre d'un cours J+S; il peut également s'agir d'une compétition ou d'une journée de camp. Dans le présent document, ce terme est utilisé comme synonyme d'entraînement, d'enseignement, de leçon ou d'autres termes similaires.
	Entraînement	A l'inverse de l'activité, l'entraînement met clairement l'accent sur la pratique sportive en vue de développer des habiletés et des compétences spécifiques du sport considéré.
	Compétition	Epreuve permettant de déterminer la personne/le groupe qui réalise la meilleure performance sportive (cf. Röthig/Prohl, 2003).

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.