

Catalogue de questions sur le sport de performance (RE 2017, version 1.0)

1. Pourquoi est-il important que les athlètes possèdent un état d'esprit de développement (growth mindset) ? Comment peux-tu le détecter et l'encourager de manière ciblée ?
2. Etablis un plan d'entraînement incluant 2 à 3 unités d'entraînement par jour, avec la gestion de l'effort et les mesures de prévention et de récupération prévues.
3. Quels sont les principes de conduite ? Thématise les aspects positifs et les aspects critiques de ces principes.
4. Dessine (avec les légendes) et explique le modèle des 4 zones d'entraînement. Mets-le en relation avec les différentes méthodes d'entraînement de l'endurance.
5. Cite les phases du développement de l'équipe et les caractéristiques de chaque phase. Quelles sont les sept composantes importantes pour le processus de formation d'une équipe ? Donne chaque fois un exemple illustrant comment développer ces aspects.
6. Quelle importance revêt pour toi le monitoring de l'entraînement et comment l'organiserais-tu ?
7. Etablis un plan de carrière quadriennal avec tous les contenus pour un talent potentiel au niveau T3.
8. Décris deux formes d'entraînement à caractère psychologique que tu peux utiliser dans ton sport et explique quels processus psychologiques tu cherches ainsi à améliorer. Comment intègres-tu ces formes dans tes entraînements ?
9. Explique, à l'aide d'un schéma, le processus cyclique de la gestion de l'entraînement. Explique les termes macrocycle, mésocycle, microcycle. Etablis le lien avec ton sport.
10. Quel est l'avantage de l'apprentissage implicite ? Décris les différences entre l'apprentissage implicite et l'apprentissage explicite.
11. Cite les six principaux critères à l'aide desquels tu analyserais ton sport. Cite les cinq principaux critères à l'aide desquels tu analyserais ton ou tes athlètes.
12. Evoque plusieurs facettes possibles de la personnalité. Lesquelles sont plutôt stables, lesquelles plutôt modifiables ? Lesquelles sont importantes pour ton activité d'entraîneur ? En quoi influencent-elles ta pratique ?
13. Quelle importance et quelle utilité l'entraînement aux haltères a-t-il dans ton sport ? De quels principes tiens-tu comptes pour planifier l'entraînement de la force avec des haltères chez les enfants/jeunes ?
14. Comment les émotions naissent-elles chez l'être humain et quelle est leur fonction ? Quels avantages présentent-elles et quels inconvénients peuvent-elles avoir pour le comportement humain ? Comment peux-tu les exploiter dans ta pratique d'entraîneur ?
15. Analyse un exemple de cas possible sur le thème «gestion de l'entourage et planification de carrière», évalue les différents contenus (facteurs) et développe des propositions de solutions. Décris ce processus en mentionnant des mesures concrètes.
16. Avec quelles méthodes d'entraînement (exercices/volume/intensité) peut-on améliorer la coordination intramusculaire ? Avec quelles méthodes d'entraînement (exercices/volume/intensité) peut-on améliorer la coordination intermusculaire ? Décris les différences.
17. Esquisse un planning personnel en utilisant cinq méthodes ou techniques pour pouvoir organiser ton quotidien d'entraîneur de manière efficace. Décris ton état d'esprit d'entraîneur et les conséquences qu'il a pour tes actions.
18. Avec quelles méthodes d'entraînement (exercices/volume/intensité) peut-on améliorer la force-vitesse ? Avec quelles méthodes d'entraînement (exercices/volume/intensité) peut-on améliorer la force-réactive ?
19. Explique ce qui différencie une équipe d'un groupe. Par quelles mesures concrètes peux-tu aider un groupe à devenir une équipe ?

20. De quels principes tiens-tu compte pour l'entraînement de la force avec des enfants ? Justifie-les avec les caractéristiques biologiques des enfants pour l'entraînement de la force.
21. Expose la théorie de l'autodétermination/self determination theory (SDT) de Deci & Ryan. Explique, à l'aide d'un exemple, comment tu mets concrètement ces principes en pratique.
22. Dessine un schéma illustrant ton concept de progression de la performance à long terme dans l'entraînement de la force.
23. Comment établis-tu ton concept pour assurer le transfert entre la force, l'explosivité et la vitesse ?
24. Quelles méthodes spécifiques de l'entraînement tactique appliques-tu avec ton groupe d'entraînement/tes athlètes et sur quelles bases théoriques et/ou pratiques se fondent ces méthodes ?
25. Qu'entend-on par conduite directe et conduite indirecte ? Cite 5 tâches importantes de conduite directe.
26. Décris (exercices/volume/intensité) les méthodes d'entraînement de l'endurance suivantes: méthode continue, méthode par intervalles, méthode par répétitions, méthode alternée.
27. On distingue dans le système musculaire fonctionnel (tronc), le système local et le système global. Cite les principales tâches de chacun de ces deux systèmes et illustre-les en prenant l'exemple de muscles/groupes de muscles.
28. Pourquoi est-il important, lors de l'entraînement, de simuler également la compétition ? Comment mets-tu cela en œuvre ?
29. De quels principes tiens-tu compte pour concevoir un entraînement de l'endurance avec des enfants ?
30. Quels sont les principes et les tâches essentielles d'une conduite efficace ?
31. Dessine (avec les légendes) des exercices visant à améliorer la souplesse des structures suivantes: articulaire, musculaire, neurale et faciale.
32. Indique quelles méthodes d'entraînement de la souplesse tu appliquerais et à quel moment. (Situation d'entraînement et de compétition).
33. Cite et explique trois méthodes d'apprentissage pouvant être utilisées avec succès dans l'entraînement technique de ton sport.
34. Décris une bonne boisson énergétique pour la compétition dans ton sport, avec les substances qu'elle contient et leurs quantités. Justifie ta composition.
35. Quels rôles peux-tu assumer en tant qu'entraîneur professionnel et quels en sont les principaux aspects ? A quoi sert la réflexion sur l'activité professionnelle d'entraîneur lors d'une supervision ?
36. Indique quelles sont les différentes phases du projet et leurs buts. Représente graphiquement la gestion du projet avec ses différentes phases et explique-les.
37. Énonce quatre principes de biomécanique à l'aide d'un exemple concret tiré de ton sport.
38. Comment le processus d'enseignement et d'apprentissage d'éléments techniques et tactiques peut-il être documenté et optimisé à l'aide de médias à des fins d'analyse ?
39. Planifie l'alimentation et explique comment tu la composerai avant et après la compétition.
40. Définis la visualisation et décris ses différents modes de fonctionnement. A quoi faut-il prêter attention dans la visualisation ? Cite trois utilisations possibles de la visualisation.
41. Dresse le profil physique de ton sport. Établis la liste des blessures les plus fréquentes, identifie leurs causes et propose des programmes de prévention possibles.
42. Quelles sont les compétences d'un chef de projet et quelles sont ses limites vis-à-vis du mandataire du projet ? Quels sont, à ton avis, les points essentiels pour qu'un projet aboutisse avec succès ?

43. Explique les notions d'effort et de surmenage et montre, à l'aide d'un exemple tiré de ton sport, comment un surmenage peut provoquer des lésions tissulaires.
44. Décris les contenus d'une documentation de carrière systématique à l'aide d'un exemple concret tiré de ta pratique.
45. Comment schématiserais-tu ton plan de carrière ? De quelles compétences disposes-tu déjà pour atteindre les objectifs que tu t'es fixés sur ce plan ? Quelles compétences et expériences devrais-tu encore acquérir pour concrétiser tes aspirations ?
46. Quels sont les éléments essentiels du briefing et du débriefing dans le coaching de compétition ? A quoi veilles-tu lorsque tu donnes un feedback ? Quels types de questions connais-tu et comment les utilises-tu dans la pratique ?
47. Cite et décris au moins cinq caractéristiques d'un projet.
48. Le système de formation dual appliqué en Suisse présente des avantages et des inconvénients pour les athlètes qui pratiquent des sports de performance. Quelles mesures envisages-tu pour compenser les éventuels inconvénients ?
49. Définis le terme «conduite axée sur la valeur» et cite trois hypothèses principales sur lesquelles se fonde cette conduite.
50. Explique les avantages d'une analyse SWOT à l'aide d'un exemple de cas concret.
51. Donne cinq exemples de ce que l'on peut attendre d'un entraîneur professionnel. Auxquelles de ces attentes es-tu déjà en mesure de répondre et grâce à quelles compétences et ressources personnelles ? Sur quels plans aimerais-tu encore progresser pour pouvoir répondre à ces attentes ?
52. Décris, à l'aide d'exemples concrets, quel sens tu donnes à la vie, quelles sont tes valeurs/ton éthique et tes convictions.
53. Quelle est l'importance de la mobilisation et de la souplesse dans le sport de performance ?
54. Qu'est-ce qui, de manière générale, anime l'être humain ? Nomme les quatre besoins psychologiques fondamentaux de l'être humain. Quel rapport y a-t-il entre ces besoins et la motivation ? Par quels moyens concrets peux-tu aider tes athlètes à satisfaire leurs besoins psychologiques fondamentaux et, partant, à renforcer leur motivation ? Donne des exemples concrets, assortis d'une description claire de ton comportement.
55. Explique, à l'aide d'exemples concrets, ta stratégie pour conserver ton équilibre de vie et gérer le stress de manière appropriée.
56. Interprète tes points forts naturels et cite des exemples montrant comment tu peux les utiliser à bon escient dans ton quotidien d'entraîneur.