
Directives concernant le travail de projet

pour l'examen professionnel d'entraîneur de sport de performance

Version 5.0 / 05.25

Sommaire

1.	Objectifs du travail de projet	2
2.	Remise du travail de projet.....	2
3.	Supervision du travail de projet	2
4.	Thème / contenu du travail de projet	2
5.	Structure et volume du travail de projet	3
6.	Exigences et précisions concernant les différentes parties	3
7.	Évaluation du travail de projet	6
8.	Prescriptions concernant la forme.....	7
9.	Confidentialité	10

1. Objectifs du travail de projet

Le travail de projet fait partie intégrante de l'examen professionnel d'entraîneur de sport de performance et poursuit notamment les objectifs suivants :

- documenter la transposition et l'application pratique des connaissances dans son champ d'activité avec les athlètes ;
- réfléchir à son activité personnelle d'entraîneur ou d'entraîneuse pour contribuer à son développement individuel ;
- aborder le travail autonome à partir de contenus imposés et de règles formelles préétablies ;
- examiner les approches interdisciplinaires pour les processus d'analyse et de décision ainsi que sa propre action (compétence pédagogique, planification, capacité de résolution des problèmes et de décision) ;
- documenter la collaboration et/ou l'encadrement de l'entraînement des athlètes en relation avec les thèmes prescrits.

Pour atteindre ces objectifs, le travail de projet se compose de quatre parties : autoréflexion et philosophie de coaching, analyse et planification, thème librement choisi, rapport de stage. Des informations supplémentaires sont disponibles au chapitre 4.

2. Remise du travail de projet

Le travail de projet doit être rendu six semaines avant l'examen professionnel (selon les *Directives relatives au règlement d'examen concernant l'examen professionnel d'entraîneur de sport de performance*). Le travail de projet doit être téléchargé et déposé sur ILIAS (seul un dépôt de la version électronique est nécessaire).

La première partie du travail de projet (« Autoréflexion et philosophie de coaching ») sera présentée lors de l'examen professionnel. Les experts interrogeront par ailleurs la candidate ou le candidat sur les 2^e et 3^e parties (« Analyse et planification » et « Thème librement choisi »).

3. Supervision du travail de projet

La candidate ou le candidat doit collaborer activement avec sa fédération pour élaborer le contenu de son travail de projet. La fédération sportive nationale met à la disposition de ses candidats un coach développer (expert de fédération) dont le rôle consiste à :

- aider la candidate ou le candidat dans le choix d'objectifs et de tâches pertinents, en particulier dans le choix du thème libre (3^e partie du rapport) et du stage (4^e partie du rapport) ;
- encadrer la candidate ou le candidat durant la réalisation de la partie pratique du travail et lui donner des feed-back réguliers sur l'avancement et la qualité du travail de projet.

4. Thème / contenu du travail de projet

Le travail de projet se compose de quatre parties et doit être remis sous la forme d'**un seul document**. La forme et le contenu de la troisième partie (thème librement choisi) ainsi que de la quatrième (stage) doivent être fixés d'entente avec le coach développer et communiqués au secrétariat au moins six semaines avant la date de l'examen professionnel au moyen du formulaire *Choix des thèmes pour les 3^e et 4^e parties du rapport (thème librement choisi et stage)*.

5. Structure et volume du travail de projet

Le travail de projet doit comporter les quatre parties suivantes :

1^{re} partie : **Autoréflexion et philosophie de coaching**

2^e partie : **Analyse et planification**

3^e partie : **Thème librement choisi** (d'entente avec le coach developper)

4^e partie : **Rapport de stage** (d'entente avec le coach developper)

5.1. Structure obligatoire du travail de projet

Page de titre

Sommaire

1. Résumé (une page max.)
2. Introduction
3. Contexte
4. Formulation des objectifs
5. Première partie : Autoréflexion et philosophie de coaching
6. Deuxième partie : Analyse et planification
7. Troisième partie : Thème librement choisi
8. Quatrième partie : Rapport de stage
9. Déclaration sur l'honneur (signée)
10. Bibliographie
11. Annexe (avec plans d'entraînement détaillés, tests, évaluations, etc.)

La numérotation correspond au plan de rédaction.

Un modèle électronique est disponible sur la page web consacrée à l'examen professionnel.

6. Exigences et précisions concernant les différentes parties

Première partie : Autoréflexion et philosophie de coaching

Volume : 11 à 14 pages au maximum (sans annexe)

Autoréflexion (3 à 4 pages)

- Développement personnel en tant qu'entraîneuse ou entraîneur de sport de performance
 - Développement personnel effectué précédemment dans les domaines de l'autogestion, de la personnalité de l'entraîneuse ou l'entraîneur, du coaching et de la direction (jalons, événements et expériences importants, défis)
- Objectifs et mesures de perfectionnement personnel en tant qu'entraîneuse ou entraîneur de sport de performance
 - Développement visé dans les domaines de l'autogestion, de la personnalité de l'entraîneuse ou de l'entraîneur, du coaching et de la direction
 - Objectifs à court, moyen et long terme
 - Mesures et procédés pour atteindre les objectifs et en vérifier la réalisation

Philosophie d'entraîneure ou d'entraîneur de sport de performance (8 à 10 pages, env. une page par sous-chapitre)

- Philosophie en tant qu'entraîneure ou entraîneur de sport de performance
 - Représentation graphique complète élaborée par la candidate ou le candidat pour illustrer sa philosophie d'entraîneure ou d'entraîneur de sport de performance (graphique/image/modèle présenté sur une page entière et comprenant au moins les sept points suivants)
- Valeurs et attitude
 - Quelles sont les valeurs et l'attitude (vision de l'être humain) qui comptent pour moi ?
- Motivations
 - Quelles sont mes motivations ?
- Objectifs avec mes athlètes
 - En tant qu'entraîneure ou entraîneur de sport de performance, quels sont les objectifs que je poursuis avec mes athlètes (en termes de comportement et de résultats) ?
- Modèles / concepts
 - En tant qu'entraîneure ou entraîneur de sport de performance, quels sont les modèles et concepts dont je m'inspire ?
- Compréhension des différents rôles
 - De quelles compétences dois-je disposer pour remplir efficacement les rôles de coach, d'entraîneure ou d'entraîneur et de leader ?
- Outils pour l'entraînement et la compétition
 - Quels sont les outils que j'utilise lors de l'entraînement et en compétition ?
- Assurance de la qualité
 - Comment puis-je garantir la qualité de mon activité professionnelle ?

Deuxième partie : Analyse et planification

Volume : 14 à 18 pages au maximum (sans annexe)

Cette partie compare l'état actuel à l'état visé pour une athlète ou un athlète ou une équipe.

Cette comparaison sert à élaborer un plan d'entraînement (principes des macrocycles, mésocycles et microcycles) pour l'équipe ou l'athlète concerné et à le mettre ensuite en pratique.

Après la mise en œuvre concrète du plan d'entraînement, on procède à une réflexion sur les expériences faites (points forts, défis, difficultés, adaptations).

L'analyse état actuel/état visé, l'élaboration du plan d'entraînement et sa mise en œuvre devraient être réalisées pendant la formation d'entraîneure ou d'entraîneur de sport de performance.

Analyse état actuel/état visé (5 à 6 pages)

- Analyse de la discipline sportive (état visé)
 - Structure de la compétition, cycles de charge et aspects propres à la discipline (indicateurs de performance clé) : condition physique, aspects psychiques, techniques, tactiques et autres (influences extérieures, matériel, etc.)
 - Tendances au niveau national et international
- Analyse de l'athlète (état actuel)
Analyse forces/faiblesses de l'athlète ou de l'équipe du point de vue :
 - physique (p. ex. prédispositions, force, vitesse, endurance, souplesse, stabilité, aspects médicaux, évolution de la performance, etc.)

- technique et tactique (p. ex. capacité d'apprentissage, coordination, intelligence de jeu, etc.)
- psychique (p. ex. motivation pour la performance, capacité de récupération, résilience, stratégies de gestion [coping skills], etc.)
- environnemental (p. ex. structure actuelle de la charge, alimentation, soutien social, formation, etc.)
- Comparaison état actuel/état visé
 - Comparaison entre la discipline sportive (état visé) et l'analyse de l'athlète (état actuel) > conclusions qui en découlent pour l'athlète et la teneur de l'entraînement
 - Formulation des objectifs à court, moyen et long terme

Planification (7 à 8 pages)

- Principes
 - Manière de procéder pour atteindre les objectifs
 - Principes appliqués pour la planification de l'entraînement (le cas échéant, lien avec le concept de développement ou le plan d'entraînement cadre de la fédération)
- Macrocycle
 - Vue d'ensemble de tous les domaines pertinents et justification de leur application : condition physique, aspects psychiques, techniques et tactiques, ainsi que monitoring
- Mésocycle
 - Modèle/concept choisi, contenu de l'entraînement, charge d'entraînement (quantité et intensité), justification théorique, monitoring
- Microcycle
 - Structure hebdomadaire ou structure de chaque unité d'entraînement, contenu de l'entraînement, charge d'entraînement (quantité et intensité), justification théorique, monitoring

Mise en œuvre des macro-, méso- et microcycles (1 à 2 pages)

- Déroulement du cycle : temps forts de la mise en œuvre / effets positifs sur l'athlète
- Déroulement du cycle : défis à relever et difficultés de mise en œuvre, y compris motifs éventuels
- Adaptations réalisées (à court ou long terme)

Réflexions concernant la deuxième partie (1 à 2 pages)

- En tant qu'entraîneuse ou entraîneur, qu'ai-je appris de l'analyse état actuel/état visé, de la planification et de la mise en œuvre ?

Troisième partie : Thème librement choisi

Volume : 10 à 13 pages au maximum (sans annexe)

Contexte (1 page)

- Pourquoi ai-je choisi ce thème ? (motivation)
- Sur quelle base théorique vais-je m'appuyer pour le traiter ?

But (0,5 page)

- Quel est mon objectif ? Formulation SMART (état visé)

Manière de procéder pour atteindre l'objectif (2 à 3 pages)

- Comment vais-je procéder pour atteindre mon objectif (plan) ?

- Quelles mesures et quels outils méthodologiques vais-je utiliser ?

Mise en œuvre / produit / résultat (5,5 à 6,5 pages)

- Mise en pratique / présentation du produit final / présentation des résultats
- Succès et difficultés rencontrées en poursuivant l'objectif (y compris justification incluant le lien éventuel avec théorie / solution / adaptations)

Conclusions et enseignements tirés (1 à 2 pages)

- Quelle influence les enseignements tirés de la mise en œuvre / le produit final / les résultats ont-ils sur l'avenir de mes athlètes ou sur mon travail d'entraîneur ou d'entraîneur de performance ?
- Quelles connaissances ai-je moi-même acquises ?

Quatrième partie : Rapport de stage

Volume : 6 à 8 pages au maximum (non compris dans le total de pages, complément facultatif et annexe)

Contexte (0,5 page)

- Pourquoi ai-je choisi ce stage (motivation) ?

But (0,5 page)

- Quel est mon objectif ? / Qu'est-ce que je souhaite apprendre (état visé) ?

Manière de procéder pour atteindre l'objectif (2 à 3 pages)

- Qu'ai-je observé systématiquement, qu'est-ce que je constate ? / Comment dois-je préparer mes tâches ? Quelles mesures et quels outils méthodologiques vais-je utiliser et comment ?

Conclusions et enseignements tirés (3 à 4 pages)

- Conclusions tirées des observations / conclusions tirées de la tâche
- Quelles connaissances ai-je moi-même acquises ?

Complément facultatif propre à la discipline sportive (selon informations du coach développer ou de la fédération)

7. Évaluation du travail de projet

7.1. Critères

Les quatre parties comptent de manière identique dans la note finale du travail de projet (23 % chacune).

Les critères d'évaluation définis dans les directives sont complétés par des critères affinés pour évaluer chaque sous-chapitre :

- Structure et contenu → Fil rouge, clarté, exhaustivité
- Lien entre théorie et pratique → Clarté, exactitude, mise en relation
- Mise en œuvre des mesures → Clarté, exactitude, mise en relation
- Discussion et réflexion → Clarté / mise en relation
- Conclusions et conséquences → Clarté / mise en relation

En outre, les critères suivants s'appliquent à l'ensemble du travail et leur évaluation compte pour 8 % de la note finale :

- Présentation graphique → Mise en page homogène

- Langue → Lisibilité et grammaire

Les parties et leurs sous-chapitres mentionnés au chapitre 6 ainsi que les prescriptions de forme indiquées au chapitre 8 doivent être respectés sous peine de déductions.

7.2. Barème

La notation se fait selon le barème suivant, avec possibilité d'attribuer aussi des demi-notes :

Note 6	très bien
Note 5	bien
Note 4	suffisant
Note 3	médiocre, incomplet
Note 2	très médiocre
Note 1	inutilisable ou non réalisé

8. Prescriptions concernant la forme

8.1. Page de titre

La page de titre du travail de projet doit comporter les informations suivantes :

- Travail de projet pour l'examen professionnel d'entraîneur de sport de performance
- Discipline sportive
- Nom du candidat/de la candidate
- Nom du coach developer
- Lieu et date

8.2. Mise en page

Le travail de projet doit être réalisé au moyen d'un logiciel de traitement de texte. La mise en page doit répondre aux exigences suivantes :

Format du papier :	A4, blanc
Marges :	Haut 2,5 cm / Bas 2,0 cm Gauche 2,5 cm / Droite 2,5 cm
Taille de la police :	12 ou 11 pour le corps de texte 10 ou 9 pour les notes de bas de page et les commentaires
Police :	Arial, Calibri ou Times New Roman
Alignement du texte :	justifié (en respectant les règles de césure)
Interligne :	1,5 ; 1,0 pour les notes de bas de page
Numérotation des pages :	Toutes les pages doivent être numérotées à l'exception de la page de couverture.
Mise en relief :	Les possibilités suivantes – combinables entre elles – peuvent être utilisées à condition d'être harmonisées tout au long du travail (voir sommaire) : - Grandes lettres (majuscules) - Italique - Gras - Év. souligné

8.3. Indications concernant la structure du travail de projet

Élément	Explication
Page de titre	Voir point 8.1 <i>Page de titre</i> .
Sommaire	Liste des différentes parties, des chapitres, titres et sous-titres, ainsi que numéros de pages correspondants.
Résumé	Permet au lecteur de se faire une idée aussi claire que possible du contenu du travail tout en lui donnant envie d'en découvrir l'intégralité (1 page au max.).
Introduction / contexte / formulation des objectifs	Présentation des différents thèmes, y compris description du contexte du travail et formulation de ses objectifs (1 à 2 pages).
Parties	Les quatre parties doivent être conçues comme des chapitres indépendants les uns des autres. La numérotation doit être conforme aux prescriptions du chapitre 6. <i>Exigences et précisions concernant les différentes parties</i> . Le travail doit être remis sous la forme d'un ouvrage global.
Citations	Pour les citations dans le travail de projet, on mentionnera l'autrice ou l'auteur, l'année de publication et le numéro de page : - p. ex. inséré dans le texte : selon Zintl (1994, p. 50) - p. ex. après un texte (avant le point) : (Zintl, 1994, p. 50). - Les citations reprises textuellement doivent être insérées directement dans le texte entre guillemets.
Figures	Les figures sont numérotées dans l'ordre des chapitres (p. ex. « Fig. 4.11 »). La légende doit être insérée au-dessus ou au-dessous de la figure. N'oubliez pas, à moins que vous n'en soyez l'autrice ou l'auteur, d'indiquer la source de chaque illustration.
Tableaux	Les tableaux sont eux aussi numérotés dans l'ordre des chapitres (p. ex. « Tab. 8.3 »). La légende doit être insérée au-dessus ou au-dessous du tableau. La source des tableaux doit également être citée si ceux-ci sont repris.
Abréviations	Les abréviations doivent être définies la première fois qu'elles sont utilisées (p. ex. Formation des entraîneurs Suisse [FES]).
Bibliographie	La bibliographie répertorie toutes les sources citées dans le texte par ordre alphabétique de leurs auteurs. Les références bibliographiques doivent être présentées comme suit : Pour un livre : Nom 1, Prénom 1 ; Nom 2, Prénom 2 de l'autrice ou l'auteur/des auteurs, éven. éditeur (éd.) * (année) : Titre et sous-titre, édition, lieu de parution : éditeur, année. P. ex. Zintl, Fritz (1994) : Ausdauertraining, 3 ^e édition, BLV-Sportwissen, München. Pour un article tiré d'une revue/d'un journal : Nom 1, prénom 1 ; nom 2, prénom 2 (année) : titre et sous-titre de l'article, « dans » *: titre de la revue, numéro, année, lieu de parution, première et dernière page de l'article.

	P. ex. Wehrlin, Jon ; Held, Toni (2001) : Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung, dans : Therapeutische Umschau, cahier 4, 2001, p. 206-212. Pour un document consulté sur Internet (indiquer impérativement la date de consultation) : Nom 1, prénom 1 ; nom 2, prénom 2 (année) : Titre et sous-titre du document, dans : Titre de la page d'accueil (s'il y en a un), adresse URL, [date de consultation]. P. ex. B. Gmünder, Felix (2010) : Analyse von Grant Hacketts und Ian Thorpes Schwimmtechnik, dans : SV Limmat, http://www.svl.ch (dernière consultation le 15.01.2011).								
Travail avec le soutien de l'intelligence artificielle	Les textes basés sur des outils d'IA doivent être signalés comme tels. Il convient de différencier si des passages de texte sont utilisés tels quels ou modifiés par l'entraîneur ou l'entraînée. Les passages de texte repris en entier doivent être cités. Les passages de texte rédigés personnellement puis optimisés au moyen d'outils d'écriture d'IA doivent être signalés comme tels à la fin du travail, avec une référence générale aux outils utilisés. Textes et passages de texte Les textes et passages de texte générés à l'aide d'outils basés sur l'IA doivent être signalés dans le texte comme « communication personnelle ». Ils sont cités dans le texte comme suit : (Outil basé sur l'IA, communication personnelle, date). <i>P. ex. (ChatGPT, communication personnelle, 4 avril 2023).</i> Illustrations et autres produits Les illustrations et autres produits générés à l'aide d'outils basés sur l'IA doivent être indiqués dans le travail. Les sources peuvent être mentionnées comme suit : nom de l'autrice ou de l'auteur x outil, date). <i>P. ex. (Wyss Thomas x DALL-E, 28 février 2023).</i> Déclaration récapitulative À la fin d'un travail écrit, après les références bibliographiques, il est indispensable de mentionner de manière récapitulative les utilisations d'outils basés sur l'IA : - Quel outil basé sur l'IA a été utilisé, - Type de fonction, c'est-à-dire à quoi a servi l'outil, par exemple. a. Texte généré à 100 % par l'IA b. Texte réécrit par l'IA c. Révision linguistique d'un texte rédigé personnellement - De quel volume s'agit-il (par exemple, nombre de lignes/pages dans le travail) et - Comment a-t-il été utilisé, c'est-à-dire quels Prompts ont été saisis. <i>Exemple.</i> <table><tr><th>Outil basé sur l'IA</th><th>Objectif d'utilisation</th><th>Parties concernées dans le travail</th><th>Remarques</th></tr><tr><td>Chat-GPT</td><td>Prompt : texte personnel (25.02.2023)</td><td>p. 17, lignes 3-16</td><td></td></tr></table>	Outil basé sur l'IA	Objectif d'utilisation	Parties concernées dans le travail	Remarques	Chat-GPT	Prompt : texte personnel (25.02.2023)	p. 17, lignes 3-16	
Outil basé sur l'IA	Objectif d'utilisation	Parties concernées dans le travail	Remarques						
Chat-GPT	Prompt : texte personnel (25.02.2023)	p. 17, lignes 3-16							

		<i>Prompt : « texte texte » ; affirmations validées et référencées par des sources bibliographiques (13.05.2023)</i>	<i>p. 34, lignes 8-14</i>	
	<i>Elicit</i>	<i>Résumé des 4 meilleurs articles ; vérification des affirmations à l'aide des sources bibliographiques indiquées (31.03.2023)</i>	<i>p. 41, lignes 9-15</i>	
Optimisation du texte Si l'optimisation du texte durant le travail est soutenue par l'IA, il convient de le mentionner dans la déclaration sur l'honneur avec une phrase générale, en plus de technique de référence décrite ci-dessus. <i>P. ex. « Afin de rédiger ce travail, l'outil d'écriture assistée IA DeepL Write a été utilisé pour optimiser le texte. »</i>				
Déclaration sur l'honneur	Le travail de projet doit être rédigé de manière autonome. La candidate ou le candidat doit y joindre la déclaration suivante : <i>« Je déclare sur l'honneur avoir rédigé ce travail de projet de manière autonome et sans utiliser d'autres sources ou ressources que celles référencées dans la bibliographie. Les passages cités textuellement ou paraphrasés sont dûment signalés comme tels dans le corps du texte. Je confirme que durant la rédaction de ce travail, j'ai déclaré et pris en compte les produits générés par l'IA.</i> <i>Ce travail de projet est entièrement inédit. Il n'a été consulté par aucun autre intéressé ni soumis à aucune autre autorité d'examen. Le sujet libre (3^e partie) et le stage (4^e partie) ont été choisis d'entente avec le coach developer et la fédération. »</i> Cette déclaration doit être signée à la main, avec indication du lieu et de la date.			
Annexe	Elle doit contenir les plans d'entraînement détaillés, les tests, les procès-verbaux, les estimations et autres documents complémentaires.			

9. Confidentialité

La direction des examens traite le travail de projet de manière confidentielle. Toute copie ou divulgation à des tiers nécessite l'accord exprès de l'autrice ou de l'auteur et de sa fédération/de son club.