

# Directives relatives à la présentation et à la discussion du travail de projet «Planification»

## Entraîneur\* aux haltères Swiss Olympic

Adrian Rothenbühler

Version 2, 27.05.2019

### Sommaire

|   |   |
|---|---|
|   | * |
| Entraîneur* aux haltères Swiss Olympic  | 1 |
| 1. But de la présentation et de la discussion du travail de projet «Planification»        | 2 |
| 2. Déroulement de l'épreuve   | 2 |
| 2.1 Présentation  | 2 |
| 2.1.1 Cadre général.....  | 2 |
| 2.1.2 Consignes formelles .....   | 2 |
| 2.2 Discussion  | 2 |
| 2.2.1 Cadre général.....  | 2 |
| 2.2.2 Déroulement .....   | 3 |
| 3. Evaluation de la présentation et de la discussion du travail de projet «Planification» | 3 |
| 3.1 Grille d'évaluation pour la présentation  | 3 |
| 3.2 Grille d'évaluation pour la discussion  | 4 |
| 3.3 Evaluation globale de la présentation et de la discussion                             | 4 |
| 3.4 Barème  | 4 |
| 3.5 Confidentialité   | 4 |

\*Pour faciliter la lecture du document, le masculin est utilisé pour désigner les deux sexes.

# **1. But de la présentation et de la discussion du travail de projet «Planification»**

La présentation et la discussion du travail de projet «Planification» font partie du contrôle des compétences qui conduit à l'obtention du certificat d'entraîneur aux haltères Swiss Olympic.

Elles permettent de contrôler que les entraîneurs aux haltères Swiss Olympic sont capables, aux niveaux du sport de performance et du sport d'élite,

- de planifier et d'organiser, à court, à moyen et à long termes, un entraînement de force aux haltères destiné à des jeunes;
- de planifier et d'organiser l'entraînement de force (sur la base de principes biomécaniques et de diagnostics de la performance) en vue de maximiser la performance à court, à moyen et à long termes;
- de planifier le transfert entre force, explosivité et vitesse et de le mettre en pratique;
- d'intégrer les principaux exercices de l'entraînement aux haltères dans leur sport;
- de discuter de l'entraînement aux haltères en utilisant la terminologie correcte et en développant des raisonnements cohérents.

La présentation et la discussion du travail de projet servent notamment à mettre ces compétences en pratique dans une situation se rapprochant autant que possible de la pratique d'encadrement des candidats au moment de l'examen (athlètes encadrés).

## **2. Déroulement de l'épreuve**

### **2.1 Présentation**

#### **2.1.1 Cadre général**

Le candidat présente le travail de projet «Planification» qu'il a remis précédemment.

La présentation sert à éclairer plus précisément les différentes parties du travail de projet et permet d'entrer dans les détails. Elle comporte les éléments suivants:

- Description du cadre général
- Aperçu de l'analyse état réel – état visé
- Explications et informations détaillées sur les différentes parties de la planification (macrocycle, mésocycle, microcycle)
- Réflexion

#### **2.1.2 Consignes formelles**

Les consignes formelles suivantes sont applicables à la présentation du travail de projet «Planification»:

Durée: max. 15 minutes  
Forme: au choix du candidat  
Infrastructure: beamer (prises: HDMI/VGA)  
chevalet de conférence / feutres  
papier

### **2.2 Discussion**

#### **2.2.1 Cadre général**

Le candidat discute avec un expert au moins du travail de projet présenté et de la présentation en soi. Les experts axent leurs questions sur les sujets suivants:

- Travail de projet présenté
- Présentation du travail de projet
- Explications et réponses du candidat
- Liens avec le sport du candidat
- Développements

### **2.2.2 Déroutement**

Durée: 25 minutes

Forme: Discussion entre le candidat et les experts

## **3. Evaluation de la présentation et de la discussion du travail de projet «Planification»**

Les grilles suivantes servent de bases à l'évaluation.

### **3.1 Grille d'évaluation pour la présentation**

Les aspects suivants de la présentation sont évalués:

- Contenu  
*Résultats, logique argumentative, rigueur, priorisation*  
Nombre maximal de points: 20
- Structure de la présentation  
*Structure, méthodologie*  
Nombre maximal de points: 15
- Technique de présentation  
*Illustrer, présenter, développer, utiliser les moyens auxiliaires (chevalet de conférence, cartes thématiques, etc.)*  
Nombre maximal de points: 10
- Intelligibilité  
*Clarté, langue et élocution, volume de la voix, langage non verbal*  
Nombre maximal de points: 5

## 3.2 Grille d'évaluation pour la discussion

Les aspects suivants de la présentation sont évalués:

- Compétences spécifiques  
*Connaissances spécifiques et connaissances de base concernant la planification de l'entraînement de force et de l'entraînement aux haltères*  
Nombre maximal de points: 20
- Utilisation et application des compétences spécifiques  
*Mise en œuvre concrète*  
Nombre maximal de points: 15
- Développement de solutions  
*Alternatives, argumentation, explications, exactitude des solutions proposées*  
Nombre maximal de points: 10
- Clarté de la présentation  
*Intelligibilité, expression et communication*  
Nombre maximal de points: 5

## 3.3 Evaluation globale de la présentation et de la discussion

L'évaluation globale de la présentation et de la discussion du travail de projet «Planification» correspond à la moyenne arithmétique de l'évaluation de la présentation et de l'évaluation de la discussion.

## 3.4 Barème

L'échelle de notes suivante est appliquée:

- Note 6: très bien, sur le plan tant de la qualité que de la quantité
- Note 5: bien
- Note 4: répond aux exigences minimales
- Note 3: faible, incomplet
- Note 2: très faible
- Note 1: inutilisable ou non réalisé

(Les demi-notes sont autorisées.)

## 3.5 Confidentialité

Les notes sur la présentation et sur la discussion sont traitées confidentiellement par la direction de l'examen.