EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Directives relatives au 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 du travail de projet «Planification» 2
1.1 Remise du travail de projet «Planification» 2
2. Structure et longueur du travail de projet «Planification» 3
2.1 Structure à respecter obligatoirement (rapport complet) 3
2.2 Informations sur les différentes parties 4
2.2.1 Analyse état réel – état visé 4
2.2.2 Macrocycle 4
2.2.3 Mésocycle 4
2.2.4 Microcycle 4
2.3 Consignes formelles 4
3. Evaluation du travail de projet «Planification» 5
3.1 Barème 5
3.2 Confidentialité 5

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

swiss olympic
for the spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

1. But du travail de projet «Planification»

Le travail de projet «Planification» fait partie du contrôle des compétences qui conduit à l'obtention du certificat d'entraîneur aux haltères Swiss Olympic.

Il permet 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.

Le travail de projet sert en particulier 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).

1.1 Remise du travail de projet «Planification»

Le travail de projet doit être envoyé quatre semaines avant la date de l'examen (timbre postal), sous forme écrite et sous forme numérique, à l'adresse suivante:

Office fédéral du sport
Formation des entraîneurs Suisse
A l'att. d'Adrian Rothenbühler
Rue des Alpes 14
2532 Macolin

2. Structure et longueur du travail de projet «Planification»

2.1 Structure à respecter obligatoirement (rapport complet)

Page de titre (titre, nom et prénom, sport, lieu et date)

Résumé

Sommaire

1. Introduction avec description du cadre général et formulation des objectifs (au max. 1 page)

2. Analyse état réel – état visé (au max. 3 pages)
2.1. Analyse de l'état réel de l'athlète (technique, performance, développement)
2.2. Analyse de l'état visé de l'athlète (développements en fonction du cadre général)
2.3. Résumé/objectifs

3. Planification (au max. 5 pages)
3.1. Macrocycle
3.1.1. Planification d'ensemble (périodisation, choix des méthodes d'entraînement)
3.1.2. Descriptions/explications
3.2. Mésocycle
3.2.1. Planification d'ensemble avec données détaillées (exercices choisis, évolution des charges, nombre de séries et nombre de répétitions)
3.2.2. Descriptions/explications
3.3. Microcycle
3.3.1. Planification d'ensemble avec données détaillées (enchaînement des exercices, niveaux de charge)
3.3.2. Descriptions/explications

4. Réflexion (au max. 1 page)

Déclaration sur l'honneur:
«Je certifie avoir rédigé moi-même le présent travail de projet. Ce travail n'a pas encore été publié. Il n'a été consulté par aucun autre intéressé ni soumis à aucune autre autorité d'examen.»

Cette déclaration doit être signée à la main, avec indication du lieu et de la date.

Annexe (avec plans d'entraînement détaillés, tests, etc.)

2.2 Informations sur les différentes parties

2.2.1 Analyse état réel – état visé

L'analyse état réel – état visé doit refléter autant que possible le potentiel de performance de l'athlète ou du groupe d'entraînement. Elle doit notamment éclairer les domaines suivants: technique (détection des erreurs), performance (état de performance momentané, tests de performance, charges soulevées) et développement (niveau d'apprentissage, expérience de l'entraînement de force).
Elle doit clairement montrer sur quelle base l'entraînement est planifié et pourquoi il doit être développé dans le sens décrit.

2.2.2 Macrocycle

La planification d'ensemble et les descriptions/explications doivent clairement montrer comment le cycle est structuré (périodisation) et à quel moment quelle forme d'entraînement et quelle méthode d'entraînement sont appliquées.

2.2.3 Mésocycle

La description du mésocycle est la pièce maîtresse du travail de projet. Elle présente les exercices choisis, explique le pourquoi de ce choix et montre comment les charges devraient évoluer compte tenu de l'analyse état réel – état visé. Elle doit impérativement contenir des donnés sur le nombre de séries et le nombre de répétitions.

2.2.4 Microcycle

Cette partie est centrée sur la description de l'enchaînement des exercices dans chacune des unités d'entraînement. Elle comprend en outre, pour chaque exercice, une description des charges choisies dans le cadre d'une unité d'entraînement.

2.3 Consignes formelles

Le travail de projet «Planification» doit être rédigé avec un système de traitement de texte et respecter les consignes de mise en page suivantes:

Format du papier:	A4, blanc	
Marges:	Haut	2,5 cm
	Bas	2,5 cm
	Gauche	2,5 cm
	Droite	2,5 cm
En-tête:	1,2 cm	
Pied de page:	1,8 cm	
Taille de la police:	11 pour le corps du texte	
	9 pour les notes de bas de page et les commentaires	
Police:	au choix du candidat	
Disposition du texte:	aligné à gauche, non justifié (conforme aux règles de césure)	
Espacement entre les lignes:	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.	

3. Evaluation du travail de projet «Planification»

3.1 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.)

3.2 Confidentialité

Le travail de projet «Planification» est traité confidentiellement par la direction de l'examen et ne peut être copié ou transmis qu'avec le consentement exprès de l'auteur.