

# Examen Sport de performance

## Formation Continue 2 Jeunesse + Sport

*Il ou elle : est alterné aléatoirement entre la forme féminine et la forme masculine. On parle toujours du sexe opposé.*

### Compétences et notes

Domaine	Devoir	Evaluation
Pratique <i>Compétences méthodique</i>	Préparation écrite d'un entraînement. Conduire un entraînement de sa propre équipe. Discussion d'évaluation de l'entraînement.	<b>Note 1 - 4</b>
Théorie <i>Compétences professionnelles</i>	Examen écrit sur le contenu des cours J+S.	<b>Note 1 - 4</b>
Stage <i>Compétences professionnelles pratiques</i>	Visiter 3 entraînements et 1 match d'une équipe sport de performance. Effectuer une présentation de 5 min. de mes constatations personnelles les plus importantes.	<b>Atteint oui / non</b>

L'examen sport de performance est considéré comme réussi si tous les domaines ont été évalués avec au minimum la note de 2 ou « atteint ».

Si un domaine n'est pas réussi, l'examen doit être répété lors du prochain cours "Examen sport de performance »

Il n'est pas possible d'accélérer ce processus. Le module "Introduction sport de performance" n'a pas besoin d'être répété. L'examen "sport de performance" peut être passé au maximum deux fois. Après cela, il n'y a plus de possibilité.

Toute personne ayant réussi l'examen « sport de performance » peut s'inscrire au portfolio J+S et peut compléter sa formation J+S par cette étape.

## 1. Examen pratique

### Déroulement et organisation

1. Le candidat s'inscrit à l'examen.
2. Le responsable de la formation (RF) convient d'une date d'examen avec le candidat.
3. Le RF organise un expert pour l'examen.
4. L'expert de l'examen accepte la nomination et le RF informe l'entraîneur candidat.
5. L'entraîneur transmet sa préparation écrite avant l'examen (RF et expert)
6. Lors du déroulement de l'examen, l'expert est sur place dans la halle
7. A la fin de l'examen il y a deux possibilités :
  - a) L'expert tiendra ensuite une séance d'évaluation avec l'entraîneur
  - b) L'expert prend rendez-vous avec l'entraîneur pour l'entretien d'évaluation
8. Durant l'entretien d'évaluation la note est annoncée.
9. Rédiger un protocole avec signature des deux parties.
10. Transmission au RF

## Préparation écrite

Planification d'un entraînement complet de 90 minutes (y compris l'échauffement et le retour au calme). Les aspects suivants doivent être pris en compte :

- Le planning doit être soumis par écrit (un modèle propre peut être utilisé). La préparation peut se faire électroniquement ou à la main. Les exercices et les formes de jeu doivent être décrit sous la forme de croquis/dessin.
- L'entraîneur peut intégrer le contenu de cet entraînement de manière thématique dans le planning mensuel et/ou donner les raisons pour lesquelles les objectifs de cet entraînement ont été choisis de cette manière.
- Les objectifs de cet entraînement doivent être définis. Il convient d'expliquer ce qui est important pour atteindre l'objectif et comment la réalisation de l'objectif est contrôlée. Qu'apprennent les joueurs dans cet entraînement et comment cela peut-il être reconnu par eux-mêmes ?
- Les gardiens doivent être intégrés dans l'entraînement (fixation des buts/tâches).
- La préparation écrite de l'entraînement doit être soumise au responsable de formation unihockey au moins 24 heures avant la tenue de l'examen ! Si le délai ne peut être respecté, l'examen sera considéré comme non réussi.

## Déroulement de l'entraînement évalué

Un expert de l'examen suivra l'entraînement "normale" de l'équipe. L'expert de l'examen observera sur place dans la salle et pourra également faire des enregistrements vidéo si nécessaire. L'entraîneur doit informer l'équipe de la situation et présente brièvement l'expert au début.

## Évaluation de l'entraînement

Une évaluation de l'entraînement est organisée après celui-ci. Selon la situation, cet entretien peut également avoir lieu à une date ultérieure. Dans ce cas, il est important que l'entraîneur prenne les notes suivantes :

- Les objectifs de l'entraînement ont-ils été atteints ?
- Quelles conséquences/ conclusions dois-je tirer de cet entraînement pour les entraînements suivants ? Quels sont mes prochains objectifs pour les entraînements ?
- Si je pouvais refaire le même entraînement, est-ce que je changerais quelque chose ? Quoi et pourquoi ?
- Ai-je pu présenter mes compétences d'entraîneur de manière appropriée ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?

## Critères d'appréciation et d'évaluation

### Planification de l'entraînement : préparation écrite

- Prioriser les objectifs et structure de l'entraînement
  - Sélection d'exercices adaptés à l'objectif (fil rouge)
  - Choix de méthodes appropriées à l'objectif (formes de jeu/exercices)
  - Comment l'objectif est-il atteint ? Qu'est-ce qui est important dans le thème (feed-back, qu'est ce qui est observé, quelles interventions) ? Quelles sont les principales caractéristiques nécessaires pour atteindre l'objectif ?
- Donner des tâches attrayantes et instruire de manière professionnelle
  - Planification d'entraînement méthodiquement correcte (par exemple, la vitesse avant l'endurance) ?
  - Ajustement optimal (orienté groupe cible, variations)
  - Qualité technique du contenu et terminologie correcte
  - Classification judicieuse dans le planning mensuel, y compris la justification des objectifs de l'entraînement

## Mise en œuvre de l'entraînement

- Climat propice à l'apprentissage
  - Traitement positif des erreurs
  - Impliquer les joueurs
  - Apprécier, respecter et traiter équitablement les joueurs
- Contenu : priorité aux objectifs et structure de l'entraînement
  - Les objectifs sont communiqués de manière transparente au début ?
  - Les objectifs sont abordés dans les formes de jeu et les exercices
  - Rituels intégrés (par exemple, début, fin, ramasser des balles, etc.)
  - Mise en œuvre du contenu significatif/compréhensible
  - Contenu judicieusement structuré (théorie et structure de l'entraînement)
  - Les objectifs sont évalués à la fin et la suite est discutée
- Communication : fixer des tâches attrayantes et donner des feedbacks
  - Adapté au groupe cible
  - Instructions et interventions claires et compréhensibles
  - Connaissance de la discipline pour la qualité des instructions et feedbacks
  - Feedback constructif, opportun, orienté vers les objectifs et l'action
  - Intervention qui favorise la réussite
- Encadrer un groupe efficacement et organisation
  - Garantir la sécurité à tout moment
  - Temps de mouvement élevé et intensité adaptée
  - Présence et gestion de manière adaptée
  - Gestion adaptée des perturbations et imprévus
  - Capacité à gérer le staff (assistant) et prendre le lead durant l'entraînement

## Évaluation de l'entraînement

- La candidate peut s'évaluer et évaluer son travail et reconnaître ses forces et ses faiblesses.
- Le candidat est capable d'expliquer de manière compréhensible pourquoi les décisions ont été prises de cette manière.
- Le candidat peut analyser la réalisation des objectifs et déterminer les conséquences pour la suite des entraînements / de la planification.

Pour chaque sous-domaine (c'est-à-dire préparation : 2 sous-domaines, mise en œuvre : 4 sous-domaines, évaluation : 1 domaine) une note entre 1 et 4, y compris les demi-notes, est donnée. Aucune note ne doit être insuffisante (en dessous de 2), sinon l'examen est considéré comme un échec.

A partir des résultats obtenus, cela donne la note pour l'"examen pratique" entre 1 - 4 y compris la possibilité d'avoir une demi-note (ex : 3,5).

## 2. Examen écrit

L'examen écrit porte sur le contenu des cours J+S effectués et sur les documents de formation importants. L'examen doit être passé sans l'utilisation de documents pendant l'épreuve écrite (livre fermé). L'examen dure au maximum 120 minutes. Les domaines suivants peuvent être abordés :

### Swiss Way

- Pouvoir expliquer le sens et le but.
- Pouvoir attribuer les principes du jeu aux phases respectives et transférer quelques points dans l'examen pratique.
- Connaître les profils des joueurs et être capable de mettre en place des entraînements conséquents.
- Comprendre les super-compétences et expliquer leur signification et leur but ainsi que leur importance pour vos entraînements.

### Apprendre/ Apprentissage du mouvement

- Connaître les bases des méthodes d'apprentissage et les bases de l'apprentissage du mouvement et les prendre en compte pour la planification de votre propre entraînement.
- Pouvoir expliquer le concept pédagogique (J+S) et donner un exemple pour votre propre entraînement.

### FTEM et psychologie du développement

- Connaître la voie optimale de l'athlète en floorball. Être capable de définir des objectifs par phase de développement. Pouvoir justifier les mesures d'entraînement et de soutien sur la base du parcours de l'athlète en floorball.
- Connaître les structures de sélection de Swiss Unihockey
- Pouvoir donner à une sportive des conseils de base sur la planification de sa carrière
- Connaître et être capable d'expliquer la sélection des talents selon PISTE
- Pouvoir expliquer le RAE (effet de l'âge relatif) et décrire les effets sur votre propre travail en tant qu'entraîneur.

### Planification

- Pouvoir expliquer les cycles de planifications des entraînements et pouvoir donner un exemple concret (court, moyen, long terme)

### Didactique

- Concevoir des entraînements variés de manière méthodique et structurés logiquement.
- Être capable d'expliquer les critères de qualité d'un "bon entraînement" selon le domaine d'action de J+S "Transmettre".

### Technique

- Être capable d'expliquer les conditions préalables à une formation technique.
- Pouvoir justifier le choix des méthodes dans la formation technique.
- Être capable de planifier et d'organiser une formation technique.

## Tactique

- Expliquez les éléments de la tactique individuel en utilisant les 4 rôles du joueur.
- Distinguer les tactiques par lignes et les tactiques d'équipe.
- Être capable d'expliquer les systèmes tactiques de base et d'analyser les avantages d'un système.
- Être capable d'expliquer et de justifier des solutions tactiques dans un cas concret.

## Analyse du sport

- Être capable de créer un profil d'exigences approximatif pour le floorball et les conséquences de l'entraînement qui en découlent.
- Connaître les exigences physiques du floorball et être capable de définir des principes d'entraînement basés sur celles-ci.
- Connaître les techniques de base et les domaines d'intervention en matière d'entraînement de la psyché et être capable d'expliquer et de justifier des exemples de formes d'entraînement psychologique.

## Les bases de la science de l'entraînement

- Être capable d'expliquer les principes de l'entraînement (par exemple, la surcompensation) selon des principes scientifiques
- Être capable de planifier des procédures d'entraînement correctes selon les principes méthodique de formation.
- Connaître les principes nutritionnels (pyramide alimentaire, planification des repas) et être capable d'expliquer un exemple de mise en œuvre en floorball.
- Être capable de prendre les bonnes mesures en cas de blessures sportives musculaires et de conseiller un athlète ou de l'orienter pour trouver une solution.

## Coaching

- Pouvoir expliquer les tâches du coaching
- Pouvoir appliquer le modèle des six facteurs du coaching efficace selon Lothar Linz
- Être capable d'expliquer et de justifier les principes du coaching (caractéristiques de qualité d'un bon coaching)

## Communication

- Connaître et être capable d'appliquer les principes de base de la communication.
- Comprendre les modèles théoriques traités dans les documents de J+S et être capable d'en tenir compte lors d'une justification ou intervention

## Promotion du sport en Suisse

- Connaître le système de promotion du sport en Suisse

## Méthodologie

L'examen se compose de plusieurs parties avec différentes techniques de questions. L'examen peut comprendre les techniques d'interrogation suivantes : Choix multiple, questions ouvertes, questions de cas/études de cas. D'autres méthodes sont également possibles.

## Évaluation

Une note comprise entre 1 et 4, y compris la possibilité de donner une demi note, résultera des réponses.

### Documents/ Littérature

- *Dossier J+S Unihockey (Comprendre, enseigner, coacher, pédagogique de base)*
- *Manuel Unihockey*
- *Brochures J+S Psyché et Physique (pratique et théorie), planification dans le sport, apprendre à bouger, communication*
- *Documents et contenus des cours J+S (modules obligatoires)*
- [www.swissunihockey.ch](http://www.swissunihockey.ch)
- *Swiss Way, swiss unihockey*

## 3. Stage pratique

Chaque candidat effectue un stage dans une équipe de performance dans un sport particulier (équipe d'un club ou sélection). Le stage comprend au moins 3 visites d'entraînement et l'observation d'un match de la même équipe.

La candidate est responsable de sa place de stage elle-même. La direction du cours ou swiss unihockey peuvent soutenir le candidat si nécessaire (par exemple pour les sélections).

Le choix de l'équipe est libre sous réserve des conditions suivantes :

- Il doit s'agir d'une équipe axée sur la performance
- L'équipe ne doit pas se trouver dans votre propre club
- Le stage doit être réalisé dans un sport d'équipe

Les contenus d'apprentissage personnels du stage seront présentés aux autres participants du cours lors de l'examen sport de performance.

### 3.1 Points d'observation

Les possibles observations pourraient être :

- Planification des entraînements
- Contrôle de l'entraînement : méthodes, domaines, intensité
- Évaluation et réflexion sur les entraînements

- Préparation à la compétition
- Conduite de l'équipe et coaching
- Structure dans l'équipe et/ou le club
- La philosophie et sa mise en œuvre dans l'équipe

Vos propres notes et impressions constituent la base de la présentation du contenu de votre stage.

### **3.2 Présentation des contenus d'apprentissage**

Le contenu d'apprentissage personnel du stage est présenté oralement aux autres candidats du cours. La présentation dure **au minimum 5 et au maximum 10 minutes** (hors questions) ! Il est permis d'utiliser une présentation électronique, mais ce n'est pas nécessaire.

Important : Rapportez les points les plus importants de votre stage lors de la présentation. Ne communiquez que l'essentiel ! Par exemple, les points suivants peuvent être communiqués :

- Où ai-je effectué le stage (club, équipe, entraîneur) ?
- Cela m'a impressionné / surpris
- Je m'interroge / je me positionne de manière critique
- Que puis-je transférer/prendre pour mon futur travail d'entraîneur ?

Aller au cœur du sujet est une compétence essentielle de l'entraîneur !

Août 2020, Ittigen

Pascal Haab

Responsable de la formation swiss unihockey