Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 5

Rubrik: Guide méthodique type propre à l'option football

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

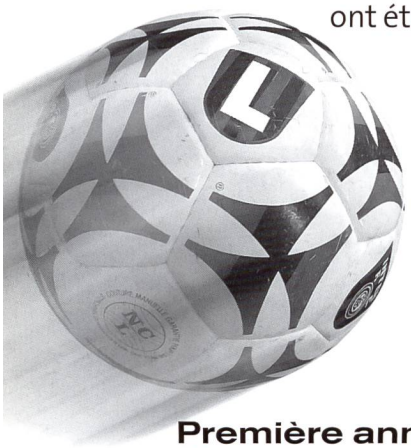
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Guide méthodique type propre à l'option football

Cet article présente dans le détail le guide méthodique type applicable à la formation des sportifs d'élite qui ont choisi le football pour option. Il répond aux exigences des «prescriptions provisoires d'apprentissage et d'examen» de l'Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie. D'autres guides similaires ont été établis pour le tennis, l'athlétisme, le ski alpin, le ski de fond et le hockey sur glace.



Première année d'apprentissage

La première année d'apprentissage comprend

- entre 26 et 30 semaines d'enseignement régulier à l'école professionnelle (18–20 leçons / 4 demi-journées) et 2 leçons d'enseignement théorique au sein de l'institution sportive,
- jours de cours d'introduction à Macolin,
- entre 3 et 5 semaines de stage pratique pour mettre en application les connaissances professionnelles générales.

Objectifs généraux pour la première année d'apprentissage

- Progresser et atteindre les objectifs fixés dans le cadre du plan de carrière
- Améliorer sa capacité de performance personnelle (technique, tactique)
- Développer les qualités de coordination de base et les facteurs de la condition physique
- Gagner en indépendance (planification journalière et hebdomadaire, mise en train et retour au calme dans le cadre de l'entraînement et des matches, playbook)
- Se familiariser avec l'organisation de l'entraînement au sein de l'institution sportive et s'y intégrer de façon optimale
- Se fixer des objectifs à court et à moyen terme et les atteindre
- Approfondir les règles du jeu
- Connaître la philosophie de jeu de l'institution sportive
- Se faire une première idée de l'entraînement mental

Contenus d'enseignement et d'apprentissage

Pratique:

- Formation dans les domaines de la technique, de la tactique et de la condition physique
- Mise en train et retour au calme dans le cadre de l'entraînement et des matches
- Prévention des blessures
- Matches d'entraînement et matches de championnat
- Planification de l'entraînement et de la formation
- Diagnostic de la performance
- Playbook

Théorie:

- Organisation de l'institution sportive
- Bref historique et évolution du football
- Facteurs déterminants de la performance en football
- Règles du jeu et fair-play
- Philosophie du jeu et priorités de la formation de l'institution sportive (introd.)
- Tactique collective
- Introduction à la théorie de l'entraînement (principes de la planification de l'entraînement)
- Introduction à la théorie du mouvement (apprentissage technique)
- Introduction à l'entraînement mental

Deuxième année d'apprentissage

La deuxième année d'apprentissage comprend

- entre 26 et 30 semaines d'enseignement régulier à l'école professionnelle (18–20 leçons / 4 demi-journées) et 2 leçons d'enseignement théorique au sein de l'institution sportive,
- entre 12 et 16 semaines d'enseignement avec 12 à 14 leçons d'enseignement théorique au sein de l'institution sportive,
- 1 journée d'apprentissage à Macolin,
- entre 3 et 5 semaines de stage pratique (entraînement dans une autre discipline sportive),
- des examens intermédiaires.

Objectifs généraux pour la deuxième année d'apprentissage

- Progresser et atteindre les objectifs fixés dans le cadre du plan de carrière
- Améliorer la technique et la tactique individuelle
- Approfondir et mettre en pratique les aspects du coaching technique et tactique
- Développer les qualités de coordination de base et les facteurs de la condition physique déterminants pour la performance
- Comprendre les grandes lignes de la tactique collective et la mettre en pratique en fonction du poste considéré
- Gagner en indépendance et se responsabiliser davantage (se fixer des objectifs à court, à moyen et à long terme et les atteindre, optimaliser son programme journalier et son programme hebdomadaire en le ciblant sur des objectifs sportifs, améliorer sa capacité à effectuer de façon indépendante la mise en train et le retour au calme dans le cadre de l'entraînement, réussir à se préparer de façon autonome aux matches, autocritique, playbook)

Apprendre à gagner:

- Se familiariser avec les instruments de l'entraînement mental
- Comprendre les facteurs qui déterminent et qui limitent la performance en football
- Approfondir la philosophie de jeu de l'institution sportive

Contenus d'enseignement et d'apprentissage

Pratique:

- Formation dans les domaines de la technique, de la tactique et de la condition physique
- Matches d'entraînement et matches de championnat
- Prévention des blessures et des maladies
- Planification de l'entraînement et de la formation
- Programme journalier et programme

hebdomadaire pour les semaines de préparation, de compétition et de transition
- Préparation et évaluation des matches
- Entraînement mental
- Diagnostic de la performance, examens intermédiaires
- Playbook

Théorie:
- Caractéristiques et spécificités du football
- Facteurs déterminant et limitant la performance en football
- Théorie de l'entraînement (principes d'entraînement, entraînement de la condition physique et des qualités de coordination)
- Théorie du mouvement (correction)
- Introduction à la diététique

Troisième année d'apprentissage

La troisième année d'apprentissage comprend
- entre 26 et 30 semaines d'enseignement régulier à l'école professionnelle (18–20 leçons / 4 demi-journées) et 2 leçons d'enseignement théorique au sein de l'institution sportive,
- entre 12 et 16 semaines avec 12 à 14 leçons de théorie au sein de l'institution sportive,
- 1 journée d'apprentissage à Macolin,
- entre 3 et 5 semaines de stage pratique pour appliquer les connaissances professionnelles générales.

Objectifs généraux pour la troisième année d'apprentissage

- Progresser et atteindre les objectifs fixés dans le cadre du plan de carrière
- Améliorer la technique et la tactique individuelle
- Mettre en pratique les aspects du coaching technique et tactique
- Comprendre la tactique collective et la mettre en pratique en fonction du poste considéré
- Développer les qualités de coordination de base et des facteurs de la condition physique déterminants pour la performance
- Continuer à développer la personnalité du joueur et sa mentalité de gagnant (optimaliser son programme journalier et son programme hebdomadaire en le ciblant sur des objectifs spécifiques, se fixer des objectifs à court, à moyen et à long terme et les atteindre, préparer et évaluer les matches seul en s'aidant de la vidéo, planifier sa carrière, conclure des accords, leadership)
- Appliquer individuellement les instruments de l'entraînement mental
- Comprendre et appliquer les principes de l'individualisation de l'entraînement
- Apporter sa contribution à l'esprit d'équipe, résoudre les conflits éventuels
- Introduction aux médias et aux représentants des médias

Contenus d'enseignement et d'apprentissage

Pratique:
- Formation dans les domaines de la technique, de la tactique et de la condition physique
- Matches d'entraînement et matches de championnat
- Planification de l'entraînement, de la formation et de la carrière
- Programme journalier et programme hebdomadaire pour les rencontres importantes de la saison
- Préparation et évaluation des matches au moyen de la vidéo
- Instruments de l'entraînement mental
- Diagnostic de la performance

Théorie:
- Développements actuels du football
- Contrats
- Théorie de l'entraînement (périodisation et individualisation de l'entraînement)
- Aspects du coaching technique et tactique (approfondissement)
- Théorie du mouvement (analyses vidéo)

Quatrième année d'apprentissage

La quatrième année d'apprentissage comprend
- entre 26 et 30 semaines d'enseignement régulier à l'école professionnelle (18–20 leçons / 4 demi-journées) et 2 leçons d'enseignement théorique au sein de l'institution sportive,
- entre 12 et 16 semaines avec 12 à 14 leçons de théorie au sein de l'institution sportive,
- 1 journée d'apprentissage à Macolin,
- entre 3 et 5 semaines de stage pratique en qualité d'entraîneur assistant (assistant dans un camp de juniors, cours d'entraîneur de football pour enfants, cours de moniteurs 1 J+S, diplôme C de l'ASF),
- les examens de fin d'apprentissage.

Objectifs généraux pour la quatrième année d'apprentissage

- Progresser et atteindre les objectifs fixés dans le cadre du plan de carrière
- Perfectionner la technique et la tactique individuelle
- Entraîner individuellement des points forts et des points faibles spécifiques
- Comprendre la tactique collective et la mettre en pratique en fonction du poste considéré
- Approfondir la personnalité du joueur, sa mentalité de leader et de gagnant (approfondir l'esprit d'équipe, gérer les conflits, optimaliser son programme journalier et son programme hebdomadaire en le ciblant sur des objectifs sportifs, se fixer des objectifs à court, à moyen et à long terme et les atteindre, préparer et évaluer seul les matches, entraînement mental, gérer ses relations avec les médias et les représentants des médias de façon professionnelle)
- Faire des premières expériences en tant qu'entraîneur

Contenus d'enseignement et d'apprentissage

Pratique:
- Formation dans les domaines de la technique, de la tactique et de la condition physique
- Préparation et évaluation des matches avec vidéo
- Prévention des blessures et des maladies
- Instruments de l'entraînement mental
- Diagnostic de la performance
- Expériences en tant qu'entraîneur

Théorie:
- Développements actuels du football
- Contrats
- Théorie du mouvement et de l'entraînement (méthodologie de l'entraînement)
- Leadership, gestion des conflits

Examens de fin d'apprentissage

Aptitudes propres à la discipline sportive (de 6 à 8 heures)

Aptitudes au plan du jeu:
Observation et appréciation de trois matches de championnat au cours du dernier semestre d'apprentissage supposant une présence sur le terrain de 60 minutes au minimum.

Tests et diagnostic de la performance:
Sur la base d'un choix de disciplines issues de l'étude PROFJ, organisation de tests techniques lors d'une journée d'examen organisée à l'échelle nationale.

Connaissances du sport

Connaissances spécifiques à la discipline sportive (de 1 à 2 heures):
Examen oral portant sur les sujets suivants: discipline sportive, planification, entraînement, compétition et équipe.
Appréciation du contenu et de la présentation du playbook (4e année d'apprentissage)

Connaissances générales du sport (de 1 à 2 heures):
Examen écrit en fonction de l'âge correspondant au niveau de l'examen d'admission au cours de base d'entraîneur de l'AOS.