

Jeunesse + Sport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Tout sous la main

Le cahier d'entraînement, créé par J+S, est un instrument qui offre une aide précieuse. Il permet de travailler à partir d'une grille clairement définie, sans entraver pour autant la liberté des utilisateurs.

Bernhard Rentsch

Elaborer un plan d'entraînement, concevoir un cours complet, assembler des contenus d'entraînement judicieux, tout cela demande non seulement une certaine expérience, mais encore une bonne vue d'ensemble. La question essentielle qui se pose au moniteur est la suivante: «Que veulent et que peuvent les enfants et les jeunes par rapport aux conditions données et à leurs propres objectifs?»

Il s'agit de faire progresser les enfants et les jeunes sans les surestimer ni les sous-estimer, car dans le premier cas ils se fatiguent vite et, dans le deuxième, ils stagnent. Le changement, la diversité et la variation permettent de garder intacte la motivation naturelle des enfants. Ce climat profite aux moniteurs qui sont alors davantage enclins en cas de difficultés, à chercher les causes, à trouver des solutions et à ne pas baisser les bras immédiatement.

Il convient, pour chaque étape de la planification, de définir des objectifs sensés et réalistes. Pas trop faciles, ils mettront l'accent sur la recherche d'une solution et seront susceptibles d'être vérifiés. On distingue les objectifs globaux – planification sur plusieurs années – et les objectifs généraux et particuliers pour des périodes de planification plus courtes.

A chaque degré sa planification

Le cahier d'entraînement J+S a été conçu pour permettre l'application pratique de ces bases théoriques. Il sert à la fois de planification, de documentation et de contrôle. Toutes les planifications sont formulées et adaptées en fonction des disciplines sportives; elles tiennent compte du niveau d'apprentissage (ou de l'âge correspondant) en distinguant trois catégories d'apprenants: les débutants, les avancés et les chevronnés. Les objectifs d'apprentissage sont présentés dans diverses rubriques telles que «Technique/Tactique», «Mental», «Condition physique», «Compétition» ou «Social/Environnement».

L'évaluation tient aussi une place importante. A ce titre, le cahier d'entraînement permet de contrôler facilement ce qui a été fait ou non. Il fournit également des indications statistiques précieuses.

Disponible sous forme de document papier, le cahier d'entraînement peut également être téléchargé à partir d'Internet et complété directement sur ordinateur. **m**

Accès aux informations sur Internet :

www.baspo.ch → Jeunesse+Sport → Disciplines sportives J+S → Discipline sportive

Un instrument de travail obligatoire

Dans le cadre de Jeunesse + Sport, l'utilisation du cahier d'entraînement obéit aux principes suivants:

- le programme de formation est obligatoire;
- il est possible d'utiliser des documents de planification personnels déjà existants, mais à condition qu'ils contiennent les éléments exigés, à savoir la planification, l'évaluation, ainsi que le contrôle des présences;
- ces documents doivent être conservés pendant trois ans au moins;
- le coach J+S doit avoir accès à la planification et à l'évaluation.

