

# Athlétisme

## Formation des entraîneurs en Suisse



Jeunesse+Sport en collaboration avec



Version 2016f  
7.1.2016/awe

## Sommaire

<b>Partenaires de la formation</b>	3
<b>Structure de la formation</b>	3
<b>Philosophie de la formation</b>	4
<b>Objectifs de la formation</b>	5
<b>Durée de la formation</b>	5
<b>Utilisation de moyens didactiques</b>	6
<b>Équivalences</b>	7
<b>Informations et documents à télécharger</b>	8
<b>Annexes</b> (téléchargées le 20.9.2014)	9

### Guide pour la formation des cadres

[http://www.sport.admin.ch/is\\_cms/uploads/pdf\\_details/J+S\\_Leichtathletik\\_Leitfaden\\_Kaderbildung\\_FR.pdf](http://www.sport.admin.ch/is_cms/uploads/pdf_details/J+S_Leichtathletik_Leitfaden_Kaderbildung_FR.pdf)

### Directives relatives aux offres de la formation

<http://www.jugendundsport.ch/internet/is/fr/home/leichtathletik/ausbildungsstruktur/grundausbildung.html>

### Plan cadre de formation

<http://www.jugendundsport.ch/internet/is/fr/home/leichtathletik/ausbildungsstruktur/grundausbildung.html>

### Programmes cadres des différents cours/modules

<http://www.swiss-athletics.ch/trainer-c.html>

### Prescriptions d'examen entraîneur C/B et A

[http://www.swiss-athletics.ch/files/ausbildung/Trainer\\_C/Pruefung/Pfungsbestimmungen\\_de\\_fr\\_it\\_2013\\_06\\_13.pdf](http://www.swiss-athletics.ch/files/ausbildung/Trainer_C/Pruefung/Pfungsbestimmungen_de_fr_it_2013_06_13.pdf)

[http://www.swiss-athletics.ch/files/ausbildung/Trainer\\_B/Prfung/Pfungsbestimmungen\\_de\\_fr\\_it\\_2013-06-13.pdf](http://www.swiss-athletics.ch/files/ausbildung/Trainer_B/Prfung/Pfungsbestimmungen_de_fr_it_2013-06-13.pdf)

[http://www.swiss-athletics.ch/files/ausbildung/Trainer\\_B/Prfung/Pfungsbestimmung\\_de\\_fr\\_it\\_2013-06-13.pdf](http://www.swiss-athletics.ch/files/ausbildung/Trainer_B/Prfung/Pfungsbestimmung_de_fr_it_2013-06-13.pdf)

## Tableaux et graphiques

Tableau 1 «Orientation de la formation», WEBER A. 2012 .....	3
Tableau 2 «Durée de la formation», WEBER A. 2012 .....	5
Tableau 3 «Utilisation de moyens didactiques», WEBER A. 2014 .....	5
Tableau 4 «Équivalences au niveau national», WEBER A. 2012 .....	7
Graphique 1 «Structure de la formation Athlétisme», Jeunesse+Sport, OFSPO 2012 .....	3
Graphique 2 «Manuel Jeunesse+Sport», J+S, 2008, OFSPO .....	4
Graphique 3 «Arbre de l'athlétisme», GENTSCH, 2014, selon WEBER R., 2004 .....	4
Graphique 4 «Manuel Athlétisme», J+S, OFSPO, 2004/2008 .....	6
Graphique 5 «Manuel Athlétisme», J+S, OFSPO, 2015 (en cours d'élaboration) .....	6
Graphique 6 «Bibliographie», DIVERS .....	6
Graphique 7 «Équivalence J+S/Swiss-Athletics – IAAF», Extrait de la structure de la formation, J+S, OFSPO, 2012 .....	7
Graphique 8 «Structur of IAAF Coach System», IAAF, 2007 .....	7

## Impressum

Auteur Andreas Weber

Edition 1 exemplaire

Date d'impression 11.9.2015

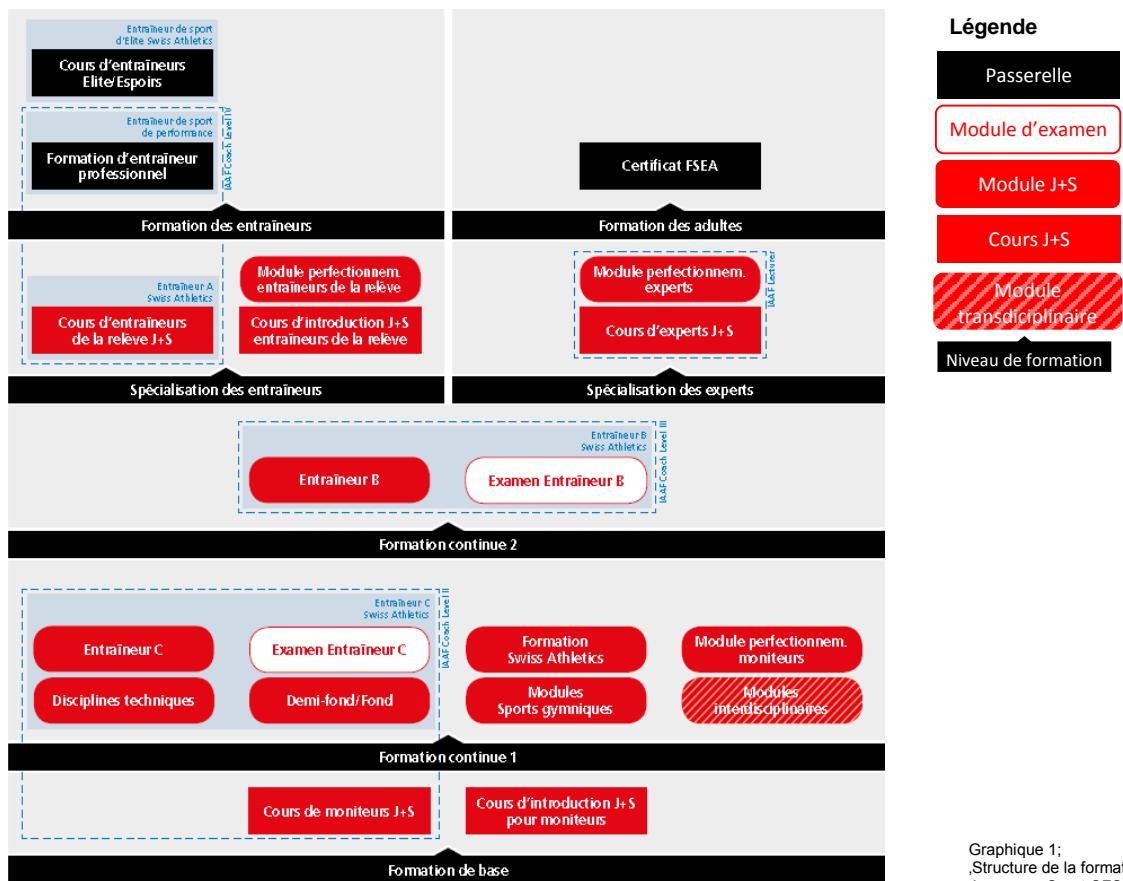
## Partenaires de la formation

La formation d'athlétisme en Suisse est réalisée en étroite collaboration entre la fédération d'athlétisme (Swiss Athletics) et l'Office fédéral du sport (programme Jeunesse+Sport et Formation des entraîneurs Suisse).

Les cours sont organisés par la Confédération, les cantons et les fédérations sportives.

## Structure de la formation

La formation est effectuée par niveaux et est liée aux reconnaissances de Jeunesse+Sport. Pour que les cours soient subventionnés, les moniteurs doivent être titulaires d'une reconnaissance J+S adéquate. La fédération sportive attribue des diplômes de fédération.



Le contenu des différents niveaux de formation se réfère aux groupes cibles suivants:

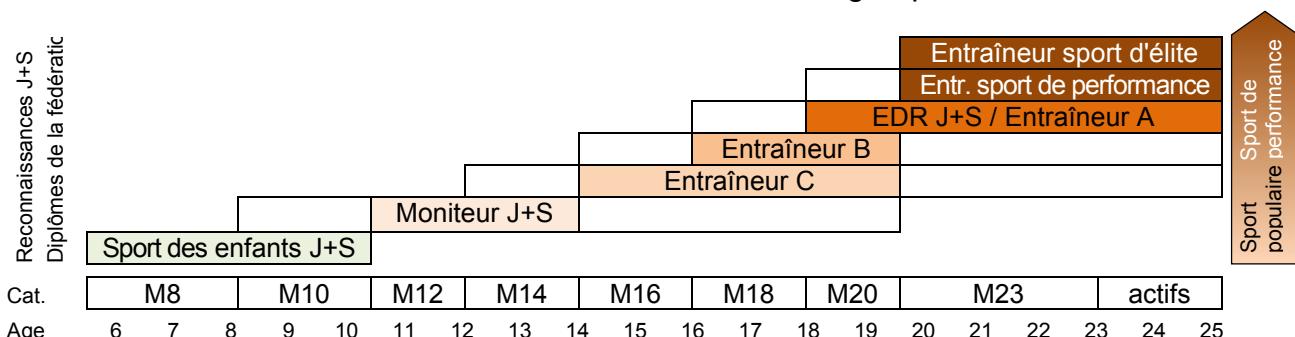


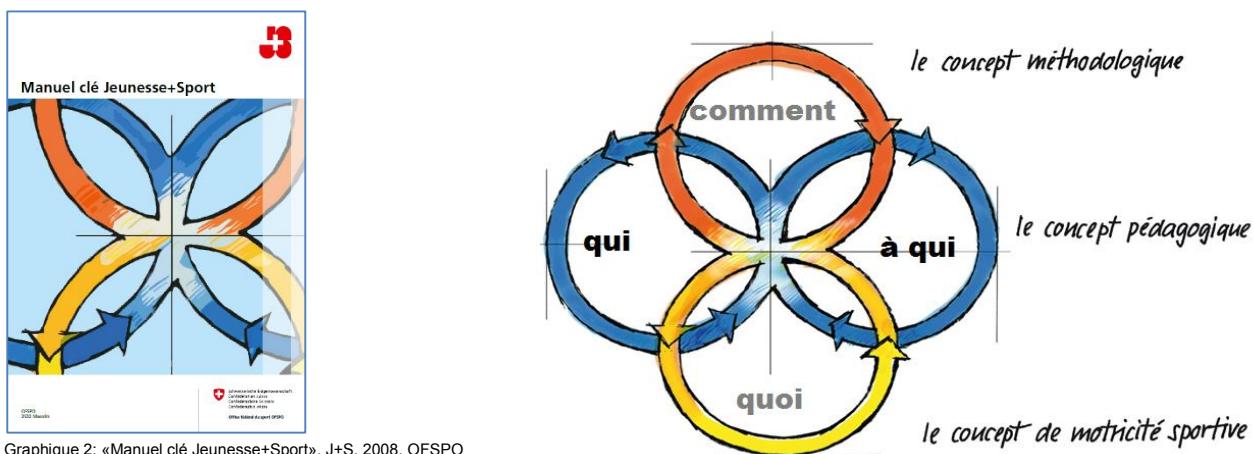
Tableau 1: «Orientation de la formation», WEBER A. 2012

## Philosophie de la formation

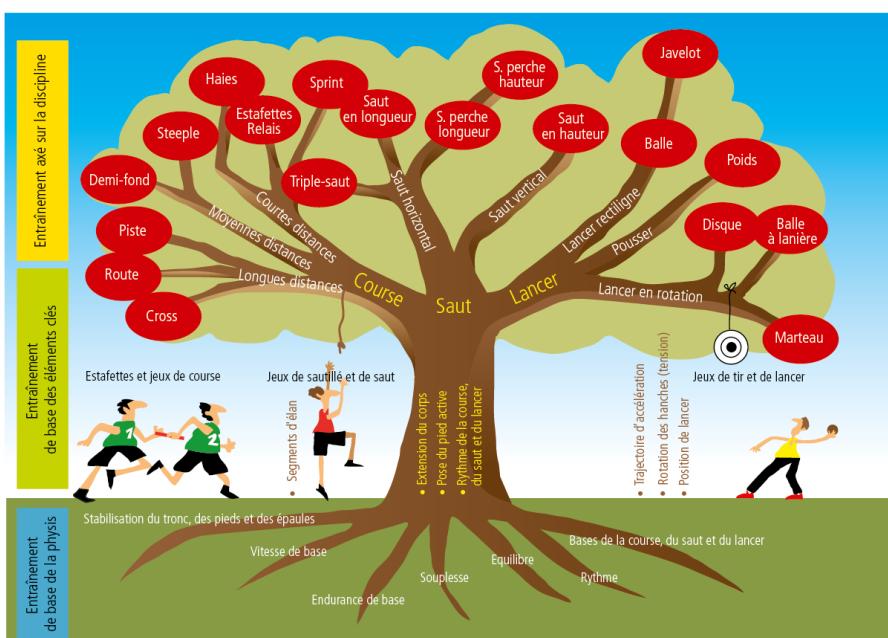
L'enseignement de l'athlétisme se fonde sur le modèle d'enseignement de Jeunesse+Sport. Le concept pédagogique traite du processus d'enseignement et d'apprentissage. Le concept de motricité sportive décrit les contenus et le concept méthodologique leur transmission dans l'enseignement.

Ces trois concepts sont traités en détail dans le Manuel clé Jeunesse+Sport.

### Le modèle d'enseignement J+S



L'enseignement de l'athlétisme s'appuie sur les éléments clés de l'athlétisme. Il vise à mettre l'accent sur les principaux points communs de toutes les disciplines et de tous les groupes de disciplines dans le cadre de l'entraînement.



De l'entraînement de base ludique de la physis à l'entraînement axé sur une discipline en passant par l'entraînement de base des éléments clés axé sur le concours multiple.

Un arbre sain a besoin d'un large réseau de racines et d'un tronc épais!

Graphique 3; «Arbre de l'athlétisme», GENTSCH, 2014, selon WEBER, 2004

## Objectifs de la formation

Au terme du cours de moniteurs, les participants devraient être en mesure d'organiser un entraînement d'athlétisme varié et progressif pour des groupes de la relève des M14 et plus jeunes, et d'encadrer les athlètes lors de compétitions locales.

**Les entraîneurs C** sont capables de comprendre et de mettre en œuvre la planification des entraînements d'athlétisme des athlètes de la relève M16/M18 orientés vers la performance dans leur groupe de disciplines et d'encadrer les athlètes lors de compétitions nationales. Ils doivent acquérir les bases permettant un développement judicieux et à long terme des athlètes de la relève talentueux vers le sport de performance et le sport d'élite (compétitions nationales et internationales).

**Les entraîneurs B** sont capables de planifier, de réaliser et d'analyser l'entraînement des athlètes de la relève M18/M20 orientés vers la performance. Ils peuvent préparer et encadrer les athlètes de la relève talentueux sur les plans physique, technique et mental dans l'optique d'un développement judicieux et à long terme en vue de compétitions nationales et internationales.

**Les entraîneurs A** sont capables de planifier, de réaliser et d'analyser l'entraînement des athlètes de la relève M23 et actifs orientés vers la performance.

**Les entraîneurs de sport de performance** s'occupent, en dehors de leurs activités professionnelles, d'encourager des athlètes dans le sport d'élite.

**Les entraîneurs de sport d'élite** sont professionnellement actifs en tant qu'entraîneurs dans le domaine du sport d'élite et connaissent les exigences du sport d'élite à l'échelle internationale.

## Durée de la formation

Aperçu des heures de formation et des thématiques abordées.

Ce tableau se base sur les modèles de formation de Jeunesse+Sport et de la Formation des entraîneurs.

Modèle de formation Jeunesse+Sport				Modèle de formation Formation des entraîneurs			
	Moniteurs J+S	Entraîneurs C	Entraîneurs B	Entraîneurs A	Entraîneurs sport de perf.	Entraîneurs sport d'élite	
Sur place (+à la maison)	Sur place (+à la maison)	Sur place (+à la maison)	Sur place (+à la maison)	Sur place (+à la maison)	Sur place (+à la maison)	Sur place (+à la maison)	
Concept pédagogique	3h	6h	0h	9h (+24h)	2 j	11 j	Analyse +planification
Concept de motricité sportive	26h	30-37h	34h (+40h)	2h (+16h)	6 j	19 j	Entraînement
Concept méthodologique	9h	10h (+10h)	0h	2h	2 j	3 j	Compétition
Autres thèmes	8h	11h	16h	4h	3 j	9 j	Conseil +coaching
Gris foncé = accent thématique à ce niveau				19h	8 j	15 j	Autres thèmes
Journées de cours	6 j	7-8 j	7 j	6 j	21 j	57 j	
<b>Total des heures</b>	<b>46h</b>	<b>57-65h (+10h)</b>	<b>50h (+40h)</b>	<b>46h (+40h)</b>	<b>168h (+ env. 132h)</b>	<b>456h (+env. 560h)</b>	

Tableau 2; «Durée de la formation», WEBER A., 2012

## Utilisation de moyens didactiques

Le manuel du moniteur Athlétisme sera remis dans son intégralité au début de la formation. Les différentes brochures ne feront l'objet d'un approfondissement thématique que durant la formation.

Manuel 2008	Manuel 2015 ss	Cours moniteurs	Entraîneur C	Entraîneur B	Entraîneur A
<b>Partie générale J+S</b>					
Manuel clé					
Physis – Bases théoriques					
Physis – Exemples pratiques					
Psyché – Bases théoriques et Exemples pratiques					
Blessures sportives					
<b>Partie spécifique J+S</b>					
Comprendre et enseigner l'athlétisme	Comprendre l'athlétisme				
	Enseigner l'athlétisme				
Athlétisme - Correction des fautes	Athlétisme - Observer, évaluer, conseiller				
Athlétisme - Biomécanique	Comprendre l'athlétisme				
Courir, sauter, lancer I	Plate-forme <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>				
Courir, sauter, lancer II	Plate-forme <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>				
Cahier d'entraînement Athlétisme	Athlétisme – Planifier				
Tests d'athlétisme	Athlétisme – Vérifier et tester				
<b>Autres produits de l'OFSPO</b>					
Brochure J+S «L'apprentissage dans le sport – L'apprentissage moteur», OFSPO, 2012					
Brochure J+S «L'emploi d'images dans l'apprentissage», OFSPO, 2014					
Thèmes du mois mobilesport.ch, DIVERS, OFSPO					
<b>Manuel Swiss Athletics</b>					
- Bulletins des entraîneurs, DIVERS, Swiss Athletics					
- Coin des entraîneurs, DIVERS, Swiss Athletics					
- Plans cadres de formation, DIVERS, Swiss Athletics					
<b>Autres manuels</b>					
- «Run! Jump! Throw!», IAAF, 2010 (english)					
- «Muscles et müesli»					
- «Training – fundiert erklärt», HEGNER, 2007					

Tableau 3; «Utilisation de moyens didactiques», WEBER A., 2014



Graphique 4; «Manuel Athlétisme», J+S, OFSPO, 2004/2008



Graphique 5; «Manuel Athlétisme», J+S, OFSPO, 2015 (en cours d'élaboration)



Graphique 6; «Bibliographie», DIVERS OFSPO

## Equivalences

Ces dernières années, les dénominations utilisées dans le cadre de la formation en athlétisme ont légèrement évolué. Le tableau suivant illustre les dénominations anciennes et actuelles.

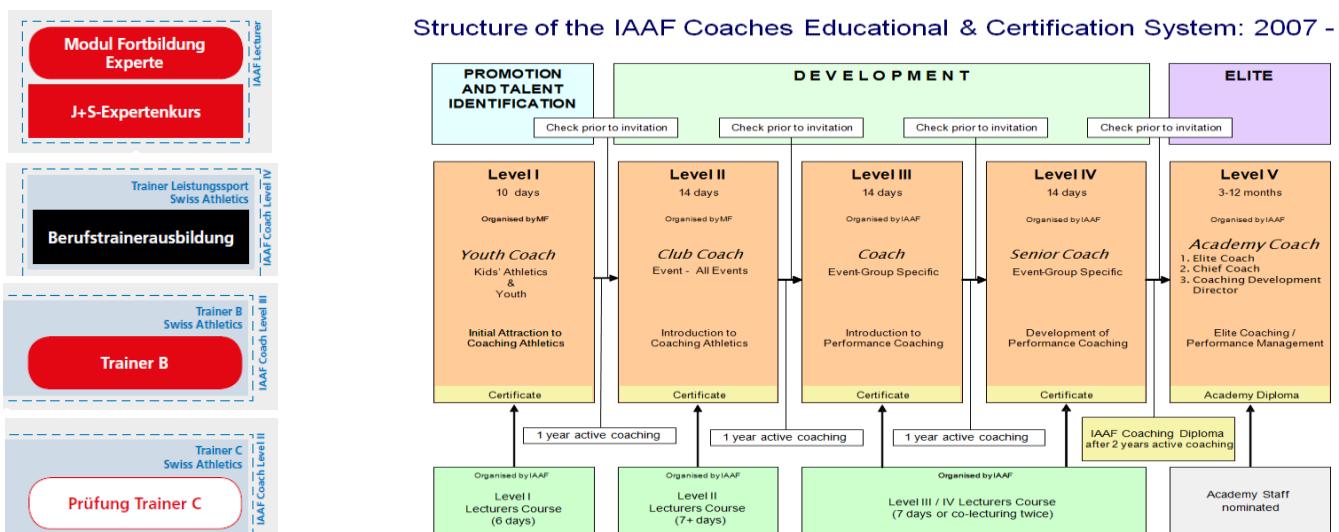
Depuis octobre 2012	2009-2012	2004-2008	Avant 2003
Moniteur J+S Athlétisme	Moniteur J+S Athlétisme	Moniteur J+S Athlétisme	Moniteur J+S 1 Athlétisme
Entraîneur C Swiss Athletics	Entraîneur C Swiss Athletics	Moniteur FSA	Moniteur J+S 2 Athlétisme
Entraîneur B Swiss Athletics	Entraîneur B Swiss Athletics	Instructeur FSA	Moniteur J+S 3 Athlétisme Instructeur FSA
CER J+S local Entraîneur A Swiss Athletics	CER J+S 1 Entraîneur A Swiss Athletics	-	-
CER J+S régional Entraîneur professionnel Entraîneur sport de performance			CNSE 1
CER J+S national Entraîneur sport d'élite/espoirs Entraîneur sport d'élite			CNSE 2

Tableau 4; «Equivalences à l'échelle nationale», WEBER A., 2012

Sur le plan du contenu, la formation d'athlétisme en Suisse correspond à celle de la fédération internationale d'athlétisme (IAAF). Des travaux sont en cours afin de délivrer les reconnaissances IAAF en parallèle avec les diplômes de Swiss Athletics.

Les équivalences suivantes sont demandées auprès de l'IAAF:

- Expert/Cours Lecturer = IAAF Lecturer
- Entraîneur sport de performance = IAAF Coach Level IV
- Entraîneur B = IAAF Coach Level III
- Entraîneur C = IAAF Coach Level II



Graphique 7; «Equivalences J+S/Swiss-Athletics – IAAF», tiré de la structure de la formation J+S, OFSPO, 2012

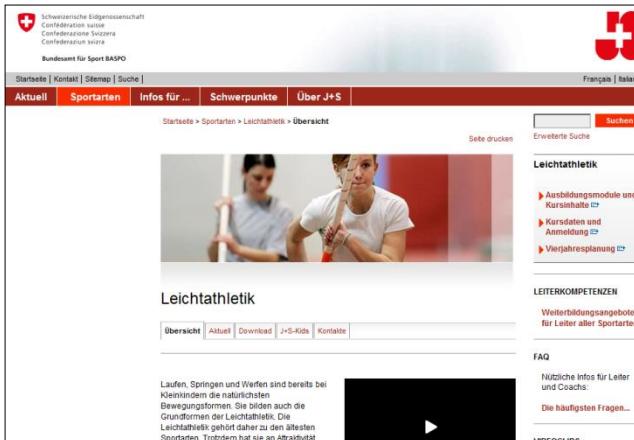
Les reconnaissances IAAF sont signalées par des traitillés bleus dans la structure de la formation.

Aucune reconnaissance n'est demandée pour le Coach IAAF Level I. Ce niveau correspond à peu près à celui de moniteur J+S Sport des enfants, lequel suit toutefois une formation polysportive en Suisse.

## Informations et documents à télécharger

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

→ Sports → Athlétisme (deutsch, français, italiano)



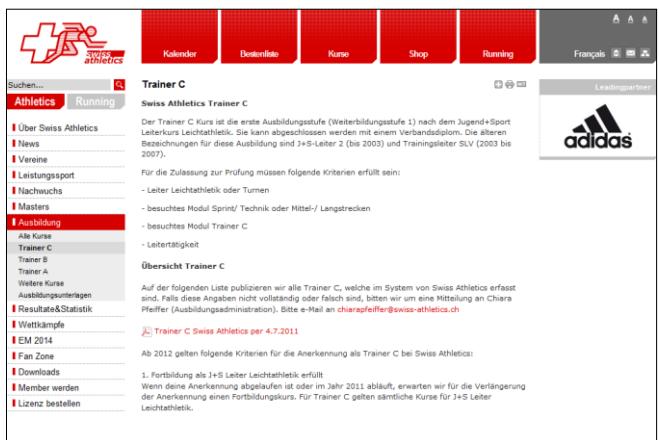
The screenshot shows the Swiss Athletics website for youth sports. The main navigation bar includes 'Aktuell', 'Spartarten', 'Infos für ...', 'Schwerpunkte', and 'Über J+S'. The 'Schwerpunkte' section is currently selected. The 'Leichtathletik' section is highlighted. A video player on the right shows a person performing a long jump. The footer includes links for 'Übersicht', 'Aktuell', 'Downloads', 'J+S-Kids', and 'Kontakte'.

[www.swissathletics.ch](http://www.swissathletics.ch)

→ Formation (deutsch, français)

[www.swissathletics.ch](http://www.swissathletics.ch)

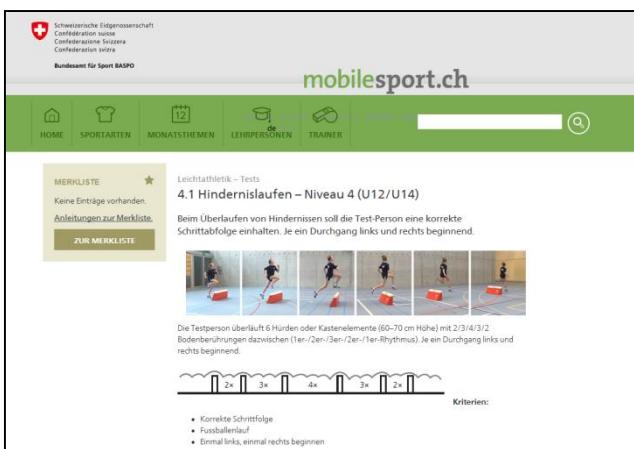
→ Formation (deutsch, français)



The screenshot shows the Swiss Athletics website for the Trainer C course. The main navigation bar includes 'Suchen...', 'Athletics', 'Running', 'Kalender', 'Bestenliste', 'Kurse', 'Shop', and 'Running'. The 'Kurse' section is selected. The 'Trainer C' course is highlighted. The page content includes information about the course requirements, a list of requirements, and a summary of the course. It also features a sidebar for 'adidas' as a leading partner.

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

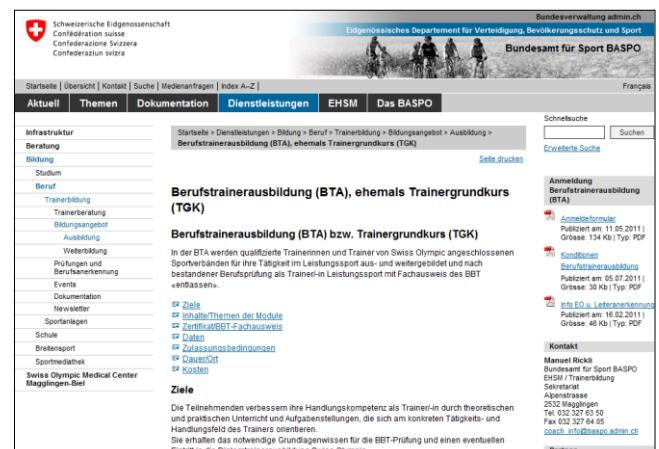
→ Athlétisme (deutsch, français, italiano)



The screenshot shows the mobilesport.ch website for the 4.1 Hindernislaufen - Niveau 4 (U12/U14) test. The main navigation bar includes 'HOME', 'SPORTARTEN', 'MONATSTHEMEN', 'LEHRPERSONEN', 'TRAINER', and a search bar. The 'Leichtathletik' section is highlighted. The test description and a video showing the test are displayed. A diagram shows the course layout with 6 hurdles. The criteria for the test are listed as: • Korrekte Schrittfolge, • Fussballenlauf, • Einmal links, einmal rechts beginnen.

[www.ofspo.admin.ch/formationdesentraineurs](http://www.ofspo.admin.ch/formationdesentraineurs)

(deutsch, français, italiano)



The screenshot shows the OFSPO website for the Berufstrainerausbildung (BTA) course. The main navigation bar includes 'Startseite', 'Übersicht', 'Kontakt', 'Suche', 'Medienanfragen', and 'Index A-Z'. The 'Dienstleistungen' section is selected. The 'Berufstrainerausbildung (BTA), ehemals Trainergrundkurs (TGU)' course is highlighted. The page content includes information about the course requirements, a list of requirements, and a summary of the course. It also features a sidebar for 'Bundesamt für Sport' and 'Bundesamt für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport'.

[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

→ athletics développement → education (english)



The screenshot shows the IAAF website for the IAAF Coaches Education and Certification System. The main navigation bar includes 'HOME', 'COMPETITIONS', 'ABOUT IAAF', 'OFFICIAL DOCUMENTS', 'MEDICAL/ANTI-DOPING', 'ATHLETICS DEVELOPMENT', 'VISION', 'DEVELOPMENT CENTRES', 'EDUCATION', 'RESEARCH', 'IAAF SCHOLARSHIP PROGRAMME', 'SUSTAINABLE DEVELOPMENT', 'SCHOOL/YOUTH', and 'NEW STUDIES IN ATHLETICS'. The 'EDUCATION' section is selected. The page content includes information about the IAAF Coaches Education and Certification System, with a video player showing a coach in action. The footer includes links for 'SOCIAL', 'FACEBOOK', 'TWITTER', 'YOUTUBE', 'MAGAZINE', 'COMPETITION', and 'RSS'.

## Annexes



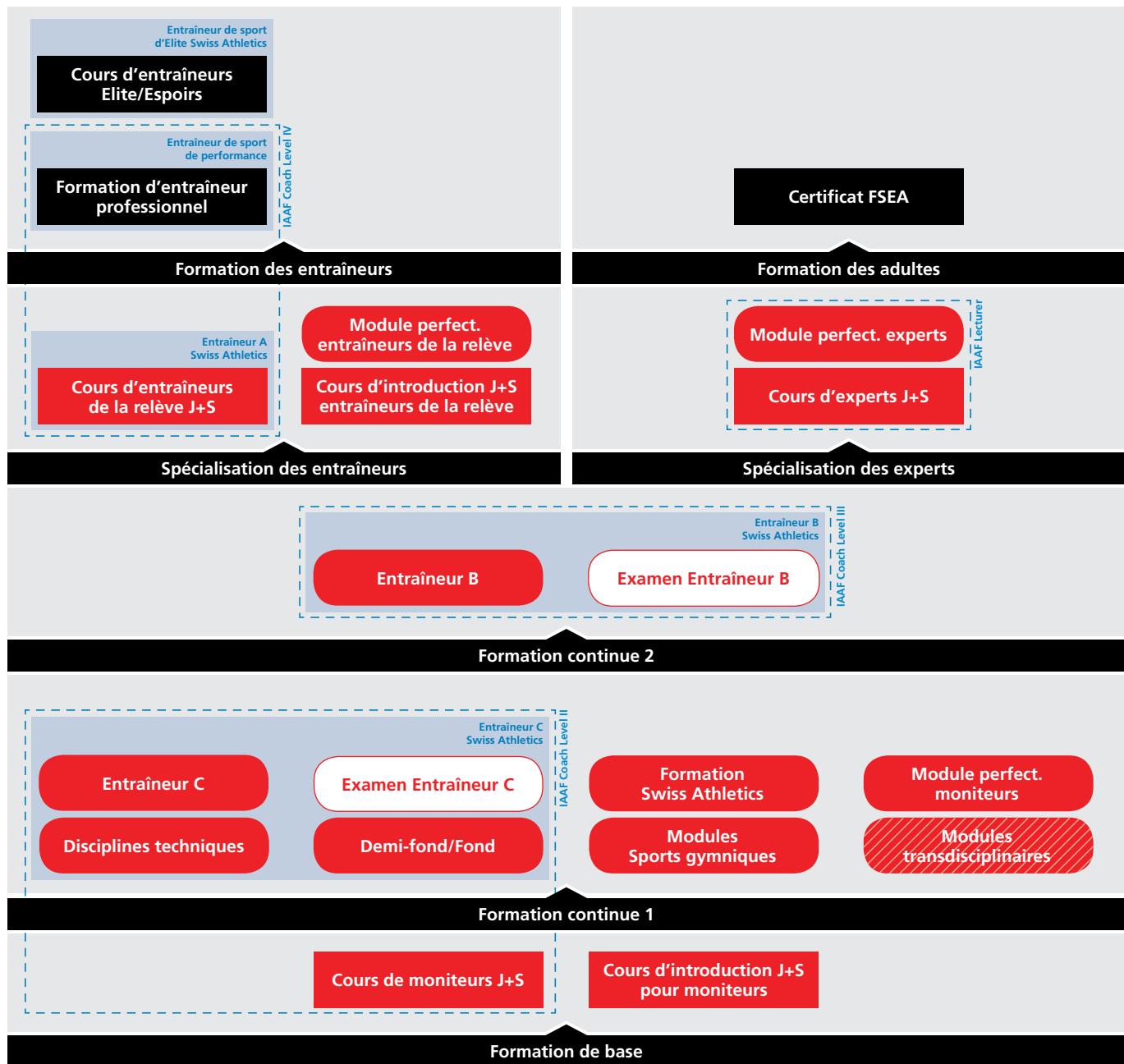
Cadre de la formation Swiss Athletics 2015 (1.1.2016)

Nom	Prénom	FDF	Sprint/ Haies	Lance	Sauts	Multiple	Speciale	Langue		
Ammann	Beat							D	F	
<b>Barmettler</b>	<b>Tobias</b>						Hoch	D		
Babey	Benoît								F	
Bernasconi	Francesco							d	f	I
Beuchat	Didier							d	F	
Bollinger	Beat							D		
Canuti	Francesco							d	f	I
Czingon	Herbert						Stabhochsprung	D		
Diriwächter	Stéphane							d	F	
<b>Duc</b>	<b>Michaël</b>						Hammer	d	F	
Durrer	Véronique							d	F	
Fäh	Beat							D	f	
Friess	Loris							D		
<b>Fuchser</b>	<b>Isidor</b>						Trainer B	D	f	
Gentsch	Nicola							D		
Günthör	Werner						Kugel, Langhantel	D	f	
Hacksteiner	Markus							D		
Harders	Roland						Psyche/mentales Tr.	D		
Heyer	Louis							d	F	
Huber	Philipp						Tr. B nur Prüfung	D		
<b>Hürzeler</b>	<b>Thomas</b>							D		
Keller	Silvan						Hochsprung	D	F	
Koch	Florian							D	f	
Kunz	Hansruedi						Biomechanik	D		
Mc Hugh	Terry							d		
Meuwly	Laurent							d	F	
Meyer	Hansruedi						Kugel	D		
<b>Monachon</b>	<b>Raphaël</b>								F	
<b>Oegerli</b>	<b>Ruedi</b>						Trainer A	D		
Quennoz	Julien								F	
Rothenbühler	Adrian							D	f	
Ryser	Fabian							d	X	
Salvadè	Andrea							d	f	I
Sauteur	Stéphane							d	F	
Schaffler	Robert						Übersetzungen	d	F	
Schmid	Philipp						Expertenbetreuung	D	f	
Stadler	Rolf						Diskus	D		
Schnüriger	Karin						Trainer C	D	f	
<b>Straubhaar</b>	<b>Franziska</b>							D	f	
Vifian	Monika							D		
<b>Weber</b>	<b>Andreas</b>						Fachleiter LA	D	f	
Weyermann	Anita							D		
Zberg	Flavio						Langsprint/-hürden	D		
Zengaffinen	Boris						Stab	d	F	
Zryd	Andrea						Leistungsdagnostik	D		



# Athlétisme

## Structure de la formation



# Filières de formation

La formation de base et la formation continue des entraîneurs de la relève J+S et des experts J+S comportent plusieurs niveaux. Pour pouvoir accéder aux offres de formation de niveau directement supérieur, il faut, à chaque fois, avoir réussi les cours et les modules correspondants.

## Entraîneur de la relève J+S

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (2 jours)

Formation continue 1 (au total 7-8 jours):

- Demi-fond/Fond (Entraîneur C, 1<sup>re</sup> partie, 3-4 jours) ou Disciplines techniques (Entraîneur C, 1<sup>re</sup> partie, 3-4 jours)
- Entraîneur C (3 jours)
- Examen entraîneur C (1 jour)

Formation continue 2 (au total 6-7 jours):

- Entraîneur B (5-6 jours)
- Examen entraîneur B (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'entraîneurs de la relève J+S (6 jours)

Pour accéder à la formation supérieure, il faut avoir reçu une recommandation suffisante au niveau précédent.

## Expert J+S

Jusqu'à la formation continue 2, analogue à Entraîneur de la relève J+S.

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (8-9 jours)

# Niveaux de formation

## Formation de base

### Cours de moniteurs J+S

Le cours de moniteurs J+S Athlétisme marque le début de la formation correspondante. Il peut être organisé sous forme continue ou fractionnée et dure 6 jours.

Les personnes qui ont réussi le cours obtiennent la reconnaissance de *moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes*.

### Cours d'introduction J+S pour moniteurs

Les personnes au bénéfice d'une formation préalable correspondante ont la possibilité d'obtenir la reconnaissance de *moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes* en suivant un

cours d'introduction J+S plus court. Ce cours est destiné exclusivement aux entraîneurs titulaires d'un diplôme d'entraîneur étranger ou au bénéfice d'une formation préalable équivalente et aux personnes en possession des reconnaissances suivantes: *moniteur esa*, ainsi que *moniteur J+S Gymnastique (Sports gymniques)*, *Triathlon*, *Course d'orientation* et *Sport des enfants*.

Le cours, d'une durée de 2 jours, est adapté spécifiquement aux participants. L'inscription s'effectue par le biais de la direction du sport J+S. Les personnes qui ont réussi le cours d'introduction J+S pour moniteurs obtiennent la reconnaissance de *moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes*. Les personnes pouvant justifier d'une formation préalable *ad hoc* peuvent accéder directement au niveau de formation supérieur (FC 1, FC 2).

## Formation continue 1

### Disciplines techniques et Demi-fond/Fond

Le module «Disciplines techniques», d'une durée de 3 jours, est publié en fonction des groupes de disciplines (Sprint/Haies, Saut, Lancer, Concours multiple). L'orientation Concours multiple dure 4 jours. Le domaine de la course est pris en considération dans le module «Demi-fond/Fond» et est également ouvert aux sports Triathlon et Course d'orientation.

### Entraîneur C

Le module «Entraîneur C» dure 3 jours. Pour être admis à ce module, les moniteurs doivent avoir suivi le module «Demi-fond/Fond» ou «Disciplines techniques».

### Examen entraîneur C

Sont admises au module «Examen entraîneur C» les personnes ayant suivi le module «Entraîneur C». Également admises à ce module sont celles ayant suivi une formation universitaire et pouvant justifier d'une formation équivalente en athlétisme. En outre, un examen pratique relevant du domaine des exercices de base a dorénavant lieu. Réussi, il donne le complément *Physis*, lequel permet aux moniteurs de proposer également un entraînement correspondant dans d'autres sports.

### Module de perfectionnement pour moniteurs J+S

Le module de pour moniteurs J+S (qui dure de 1 à 2 jours) permet de satisfaire à l'obligation de formation continue et de prolonger de deux ans les reconnaissances de moniteur J+S Sport des jeunes. Le thème J+S obligatoire est traité à chaque fois dans ces modules.

### Formation Swiss Athletics

Swiss Athletics propose également des modules de formation continue avec des thèmes qui changent. D'une durée de 1 à 2 jour(s), ces modules permettent de prolonger la re-

connaissance de moniteur J+S. La prolongation des diplômes de fédération Entraineur C et Entraineur B nécessite de suivre ces formations au moins tous les deux ans.

#### **Modules interdisciplinaires (modules transdisciplinaires)**

Les modules interdisciplinaires (modules I) sont ouverts aux moniteurs titulaires d'une reconnaissance J+S Sport des jeunes valable ou caduque, quel que soit le sport. Ces modules permettent de satisfaire à l'obligation de formation continue et de prolonger de deux ans les reconnaissances de moniteur J+S Sport des jeunes. Exception: les modules «Action préventive» ne réactivent pas les reconnaissances de moniteur J+S caduques.

#### **Modules de Sports gymniques**

Pour satisfaire à l'obligation de formation continue, les moniteurs J+S Athlétisme peuvent également suivre des modules de Sports gymniques.

## **Formation continue 2**

#### **Entraineur B**

Sont admis au module «Entraineur B» les personnes titulaires d'une reconnaissance suffisante à l'«Examen entraîneur C» ou ayant satisfait aux conditions d'une recommandation sous réserve ainsi que les anciens Moniteurs FSA et moniteurs J+S 2.

#### **Examen entraîneur B**

Le module «Examen entraîneur B», d'une durée de 1jour, se déroule, à quelques petites adaptations près, de la même manière que les années précédentes. Il correspond à l'ancien examen d'instructeur (avant 2007).

## **Spécialisation des entraîneurs**

#### **Cours d'entraîneurs de la relève J+S**

Pour être admis au cours d'entraîneurs de la relève J+S, il faut avoir obtenu une recommandation à l'Examen entraîneur B. Une 1<sup>re</sup> partie transdisciplinaire est suivie de la partie spécifique du sport («Entraineur A»).

Le cours d'entraîneurs de la relève J+S permet d'obtenir la reconnaissance d'entraîneur de la relève J+S de niveau local et habilité à exercer une activité dans la promotion de la relève J+S.

#### **Cours d'introduction J+S pour entraîneurs de la relève**

Le cours d'introduction J+S pour entraîneurs de la relève permet aux titulaires d'un diplôme d'entraîneur étranger correspondant d'obtenir la reconnaissance d'entraîneur de la relève J+S. Les conditions à remplir pour suivre le cours d'introduction sont les suivantes: avoir réussi le cours de

moniteurs J+S ou le cours d'introduction J+S pour moniteurs; avoir en outre réussi la FC 2, être titulaire d'un diplôme d'entraîneur étranger (d'un niveau au moins équivalent au niveau d'entraîneur de la relève J+S de niveau local). Les entraîneurs qui auront réussi le cours se verront classés à l'échelon correspondant et obtiendront le complément *local, régional ou national*.

#### **Entraîneur de la relève J+S de niveau régional ou national**

La formation des entraîneurs, qui comporte deux niveaux, est proposée par l'Office fédéral du sport OFSPO sur mandat de Swiss Olympic.

Pour accéder à la formation d'entraîneur professionnel, il faut être titulaire de la reconnaissance d'entraîneur de la relève J+S de niveau local et avoir été recommandé par la fédération sportive concernée.

Les personnes qui ont réussi la formation d'entraîneur professionnel obtiennent le titre d'*entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral* et celui d'*entraîneur de la relève J+S de niveau régional*.

Les personnes qui ont suivi la formation d'entraîneur diplômé obtiennent le titre d'*entraîneur de sport d'élite diplômé* et celui d'*entraîneur de la relève J+S de niveau national*.

#### **Module de perfectionnement pour entraîneurs de la relève J+S**

Le module de perfectionnement pour entraîneurs de la relève J+S permet à ces derniers de satisfaire à leur obligation de formation continue et de prolonger de deux ans leurs reconnaissances d'entraîneur de la relève J+S et de moniteur J+S Sport des jeunes. En outre, le diplôme de fédération est prolongé au niveau de la spécialisation. Cette offre peut être proposée par la formation des entraîneurs ou la fédération Swiss Athletics.

## **Spécialisation des experts**

#### **Cours d'experts J+S**

Pour accéder au cours d'experts J+S, il est indispensable d'être recommandé par la direction du sport J+S et la fédération. Le cours est composé d'une partie formation et d'un stage pratique.

#### **Module de perfectionnement pour experts J+S**

Le module de perfectionnement pour experts J+S permet de satisfaire à l'obligation de formation continue et de prolonger de deux ans les reconnaissances de moniteur J+S Sport des jeunes, d'entraîneur de la relève J+S et d'expert J+S.

### **Module de perfectionnement pour experts J+S Athlétisme et Sport des enfants (3 jours)**

Athlétisme propose, en outre, des modules de perfectionnement pour experts combinés de 3 jours. En plus de la reconnaissance d'expert Athlétisme, ceux-ci permettent de prolonger également la reconnaissance d'expert J+S Sport des enfants.

### **Formation des adultes**

Les experts J+S reconnus qui remplissent les conditions d'admission spécifiques peuvent obtenir le certificat FSEA (niveau 1) «Animer des sessions de formation pour adultes» en suivant la journée de certification FSEA. Dans le cadre de la formation des adultes, d'autres modules (niveaux 2 à 5) peuvent être suivis dans le prolongement du niveau 1 pour obtenir le brevet fédéral de formateur d'adultes. Ces modules doivent être suivis en externe. Ils ne sont pas proposés dans le cadre du Sport des jeunes et des adultes.

### **Accès au Sport des enfants**

Les moniteurs J+S Sport des jeunes reconnus ont le droit de suivre des cours d'introduction J+S Sport des enfants. Ces cours conduisent à la reconnaissance de *moniteur J+S Athlétisme Sport des enfants*.

### **Accès au Sport des adultes**

Les moniteurs J+S reconnus ont le droit de suivre des cours d'introduction Sport des adultes esa.

## **Reconnaissances de la fédération**

### **Reconnaissances nationales**

Swiss Athletics décerne à ses membres des diplômes de fédération dans le cadre de la formation J+S. Ces diplômes

correspondent aux modules «Entraîneur C», «Entraîneur B» et «Entraîneur A». Les personnes ayant réussi la formation d'entraîneur professionnel obtiennent la reconnaissance d'*Entraîneur de sport de performance Swiss Athletics* et celles ayant réussi le cours d'entraîneurs Elite/Espoirs la reconnaissance d'*Entraîneur de sport d'Elite Swiss Athletics*.

La Fédération suisse de gymnastique FSG décerne à ses membres qui ont réussi l'«Examen entraîneur C» la reconnaissance de fédération de *moniteur 2 FSG* et à ceux qui ont réussi l'«Examen entraîneur B» celle d'*instructeur FSG*.

Les autres fédérations proposant des activités d'athlétisme, telles que Sport Union (SUS) et la Fédération ouvrière suisse de gymnastique et de sport (SATU) ne décernent aucun diplôme de fédération dans le cadre de la formation Athlétisme.

### **Reconnaissances internationales**

L'Association internationale des fédérations d'athlétisme (International Association of Athletics Federations IAAF) décerne également des diplômes équivalents aux reconnaissances nationales de fédération. Ainsi la reconnaissance d'entraîneur C correspond au *diplôme IAAF Coach Level II* et celle d'entraîneur B au *diplôme IAAF Coach Level III*. D'autres équivalences au niveau de la spécialisation sont dans la phase d'accréditation.

### **Particularités**

Les détails relatifs aux différentes offres de la formation des cadres (p. ex. conditions d'admission, prescriptions d'examen) figurent dans les directives et les plans cadre de chaque offre.

## Cours d'introduction pour moniteurs

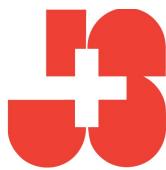
Athlétisme - Formation de base Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Dispenser une formation de moniteur raccourcie
<b>Contenus</b>	Bases générales: activité de moniteur (enseignement, principes d'entraînement et planification des cours J+S); informations concernant le développement des enfants/jeunes; aspects de la personnalité du moniteur; éléments de sécurité importants pour le sport concerné; philosophie de la formation en athlétisme.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyen didactique</b>	Manuel J+S Athlétisme
<b>Public cible</b>	Entraîneurs en possession d'un diplôme étranger ou ayant suivi une formation équivalente, moniteurs esa avec qualification spécifique Running, moniteurs J+S Gymnastique (Sport gymniques) Sport des jeunes, Triathlon Sport des jeunes, Course d'orientation Sport des jeunes et tous les moniteurs Sport des enfants.
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>Formation: Formation équivalente au cours de moniteurs.</p> <p>Age min.: 18 ans révolus dans l'année durant laquelle le cours est suivi</p> <p>Nationalité: CH, FL ou étrangers domiciliés en Suisse (les étrangers non domiciliés en Suisse sont admis pour autant qu'ils exercent régulièrement une activité pour un organisateur d'offres J+S ou d'offres de la formation des cadres).</p> <p>Recommandation: La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Disposer d'une expérience pratique dans le sport concerné. Etre prêt à dispenser régulièrement des entraînements. Etre en possession d'une reconnaissance de moniteur avec statut «available» ou «caduc».
<b>Durée</b>	2 jours
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue
<b>Qualification</b>	Cours réussi: Le candidat a suivi le cours dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome.
<b>Reconnaissance</b>	Moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes
<b>Complément</b>	Selon la formation préalable, des niveaux de formation supérieurs peuvent être reconnus.
<b>Droit d'activité</b>	Selon les art. 20-24 et l'annexe 3 de l'ordonnance de l'OFSPPO concernant «Jeunesse et sport»
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
<b>Remarques</b>	Le public cible peut être restreint dans la publication du cours. Les détenteurs de diplômes étrangers doivent remettre leur diplôme à l'organisateur du cours en même temps que leur inscription.

## Cours de moniteurs

Athlétisme - Formation de base Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Dispenser une formation de moniteur
<b>Contenus</b>	Bases générales: activité de moniteur (enseignement, principes d'entraînement et planification des cours J+S); informations concernant le développement des enfants/jeunes; aspects de la personnalité du moniteur; éléments de sécurité importants pour le sport concerné.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyen didactique</b>	Manuel J+S Athlétisme
<b>Public cible</b>	Personnes motivées qui désirent mieux connaître leur sport et enseigner à des enfants/jeunes
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>Age min.: 18 ans révolus dans l'année durant laquelle le cours est suivi.</p> <p>Nationalité: CH, FL ou étrangers domiciliés en Suisse (les étrangers non domiciliés en Suisse sont admis pour autant qu'ils exercent régulièrement une activité pour un organisateur d'offres J+S ou d'offres de la formation des cadres).</p> <p>Recommandation: La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Disposer d'une riche expérience dans le sport concerné. Etre prêt à dispenser régulièrement des entraînements.
<b>Durée</b>	6 jours
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue ou fractionnée (cours fractionné: 6 jours)
<b>Qualification</b>	<p>Cours réussi: Le candidat a suivi le cours dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome.</p> <p>Recommandation: Une recommandation est délivrée pour toute offre de formation continue.</p>
<b>Attestation des compétences</b>	<p>Comp. prof. théorie: oui/non</p> <p>Comp. prof. pratique: oui/non</p> <p>Comp. méthodologique: oui/non</p>
<b>Reconnaissance</b>	Moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes
<b>Droit d'activité</b>	Selon les art. 20-24 et l'annexe 3 de l'ordonnance de l'OFSPPO concernant «Jeunesse et sport»
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.

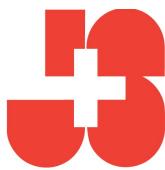


# Module de perfectionnement pour moniteurs

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Assurer le perfectionnement des moniteurs
<b>Contenus</b>	Approfondissement spécifique des thèmes dans le domaine des compétences d'action (compétences professionnelle, sociale, personnelle et méthodologique); échange d'expériences; présentation des informations actuelles (programme J+S, fédération et sport concerné).
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Documents J+S du module perfectionnement, manuel J+S Athlétisme, documents spécifiques du module.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes
<b>Conditions d'admission générales</b>	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes, Gymnastique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Triathlon Sport des jeunes, Course d'orientation Sport des jeunes ou Sport scolaire Sport des jeunes. Cette reconnaissance doit avoir un statut «valable» ou «caduc».
<b>Durée</b>	1-2 jour(s)
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue ou fractionnée
<b>Qualification</b>	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.





# Formation Swiss Athletics

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Approfondir, compléter et élargir les compétences spécifiques dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la compétition
<b>Contenus</b>	Présentation d'informations actuelles (programme J+S, Swiss Athletics); thèmes spécifiques par Swiss Athletics.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, documents de formation spécifiques.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes et entraîneurs exerçant une activité dans l'athlétisme orienté vers la compétition
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	<p>Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes, Gymnastique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Triathlon Sport des jeunes, Course d'orientation Sport des jeunes ou Sport scolaire Sport des jeunes.</p> <p>Cette reconnaissance doit avoir un statut «valable» ou «caduc».</p>
<b>Durée</b>	1-2 jour(s)
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue ou fractionnée. Séminaire possible.
<b>Qualification</b>	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
<b>Remarque</b>	Le programme du cours doit être établi en concertation avec la direction du sport J+S et être approuvé par elle.





# Disciplines techniques

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Approfondir, compléter et élargir les compétences spécifiques dans les domaines de la course de haies, du saut, du lancer ou du concours multiple.
<b>Contenus</b>	Approfondissement des principes d'entraînement; approfondissement de la méthodologie de l'entraînement; approfondissement de la planification de l'entraînement et de la compétition; connaissance des règles; exemples pratiques; cas de figure.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, plans de formation cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la compétition
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	<p>Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes, Gymnastique (Sports gymniques) Sport des jeunes ou Sport scolaire Sport des jeunes.</p> <p>Cette reconnaissance doit avoir un statut «valable» ou «caduc».</p>
<b>Durée</b>	3-4 jours
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue
<b>Qualification</b>	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
<b>Remarque</b>	L'orientation thématique du module (sprint/haies, saut, lancer ou concours multiple) est précisée lors de la publication du cours.

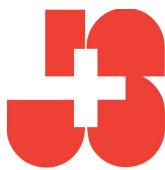




## Demi-fond / Fond

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Approfondir, compléter et élargir les compétences spécifiques dans les domaines du demi-fond et du fond
<b>Contenus</b>	Approfondissement des principes d'entraînement spécifiques à la discipline; approfondissement de la planification de l'entraînement et de la compétition spécifique à la discipline; exemples pratiques.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, plan d'entraînement cadre de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans l'athlétisme orienté vers la compétition
<b>Conditions d'admission générales</b>	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)
	La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes, Gymnastique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Triathlon Sport des jeunes, Course d'orientation Sport des jeunes ou Sport scolaire Sport des jeunes.  Cette reconnaissance doit avoir un statut «valable» ou «caduc».
<b>Durée</b>	3-4 jours
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue
<b>Qualification</b>	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.



# Entraîneur C

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Approfondir, compléter et élargir les compétences spécifiques dans le domaine de l'entraînement d'athlétisme axé sur les M16/M18
<b>Contenus</b>	Informations J+S, Swiss Athletics; structure de la formation de l'IAAF; approfondissement spécifique à la discipline; approfondissement en didactique et méthodologie; apprentissage du mouvement; informations concernant l'examen.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, plans d'entraînement cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la compétition
<b>Conditions d'admission générales</b>	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)
	La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc».  Module «Demi-fond / Fond» ou «Disciplines techniques» réussi.
<b>Durée</b>	3 jours
<b>Forme de l'offre</b>	Forme continue
<b>Qualification</b>	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.



# Examen Entraineur C

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Tester les compétences professionnelle et méthodologique des participants désireux de dispenser un entraînement d'athlétisme ciblé sur les M16/M18.
<b>Contenus</b>	Réalisation d'une leçon d'entraînement (examen de la compétence méthodologique); examens écrit et oral (compétence professionnelle théorie); examen pratique (compétence technique pratique).
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, plans de formation cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, ouvrages spécialisés conseillés, documents spécifiques du module.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes.
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	<p>Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc».</p> <p>Module «Entraîneur C» réussi au cours des 24 mois précédents.</p>
<b>Durée</b>	1 jour
<b>Forme de l'offre</b>	Module d'examen
<b>Complément</b>	Le complément «Physis» est attribué aux participants qui réussissent le module.
<b>Qualification</b>	<p>Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome.</p> <p>Recommandation: Une recommandation est délivrée pour toute offre de formation continue.</p>
<b>Attestation des compétences</b>	<p>Comp. prof. théorie: Notes 1-4</p> <p>Comp. prof. pratique: Notes 1-4</p> <p>Comp. méthodologique: Notes 1-4</p>
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
<b>Remarque</b>	Les «Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraineur C» avec toutes les informations utiles sont disponibles sur le site J+S -> Athlétisme -> Documents à télécharger.



# Entraîneur B

Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Approfondir, compléter et élargir les compétences spécifiques dans le domaine de l'entraînement d'athlétisme axé sur les M20 et les M18 au niveau du sport de compétition et du sport de performance
<b>Contenus</b>	Informations J+S, Swiss Athletics; alimentation du sportif; approfondissement de la planification de l'entraînement; analyse de l'entraînement; travail pratique dans les groupes de disciplines; diagnostic de la performance; développement et planification de la carrière; coaching; préparation de l'examen.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, plans d'entraînement cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module, ouvrages spécialisés conseillés.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la performance
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	<p>Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc».</p> <p>Formation continue 1 terminée avec recommandation a ou b. En cas de recommandation c, conditions remplies au début du cours.</p>
<b>Durée</b>	5-6 jours
<b>Forme de l'offre</b>	Forme fractionnée
<b>Qualification</b>	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.



# Examen Entraineur B

Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Tester la compétence professionnelle des participants désireux de dispenser un entraînement d'athlétisme axé sur les M18 et M20 au niveau du sport de compétition et du sport de performance
<b>Contenus</b>	Examen oral (compétence professionnelle théorie) portant sur la planification détaillée d'un entraînement préparée au préalable (compétence professionnelle pratique); examen de théorie (compétence professionnelle théorie); examen pratique (compétence professionnelle pratique).
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, plans d'entraînement cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module, ouvrages spécialisés recommandés.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la performance
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	<p>Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc».</p> <p>Module «Entraineur B» réussi au cours des 24 mois précédents.</p>
<b>Durée</b>	1 jour
<b>Forme de l'offre</b>	Module d'examen
<b>Qualification</b>	<p>Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome.</p> <p>Recommandation: Une recommandation est délivrée pour toute offre de formation continue.</p>
<b>Attestation des compétences</b>	<p>Comp. prof. théorie: Notes 1-4</p> <p>Comp. prof. pratique: Notes 1-4</p>
<b>Obligation de formation continue</b>	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
<b>Remarque</b>	Les «Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraineur B» avec toutes les informations utiles sont disponibles sur le site J+S - >Athlétisme -> Documents à télécharger.



## Cours d'entraîneurs de la relève (CER) 1<sup>re</sup> partie

Sports de base – Spécialisation Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Dispenser une formation d'entraîneur de la relève pour le niveau local axé sur la performance
<b>Contenus</b>	<p>Promotion de la relève J+S          Détection et sélection des talents (PISTE)          Promotion des talents (concept de promotion de la fédération)          Carrière d'entraîneur / Formation des entraîneurs Suisse</p> <p>Contenus spécifiques du sport:          Les contenus du CER propres au sport se basent sur les champs d'action et les critères de performance de la Formation des entraîneurs Suisse, notamment dans les domaines de compétences d'action suivants: analyse et planification, entraînement, compétition, conseils et coaching.</p>
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, réflexion, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S du sport concerné, documents complémentaires du sport concerné, documents de Swiss Olympic et de la Formation des entraîneurs de l'OFSP.
<b>Public cible</b>	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes, Cyclisme Sport des jeunes, Sports aquatiques Sport des jeunes, Danse sportive Sport des jeunes, Triathlon Sport des jeunes, Gymnastique artistique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Gymnastique rythmique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Trampoline (Sport gymniques) Sport des jeunes et Balle au poing (Sports gymniques) Sport des jeunes qui veulent exercer une activité avec les sportifs de la relève dans le sport de performance et satisfont aux conditions d'admission.
<b>Conditions d'admission générales</b>	<p>Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)</p> <p>La recommandation est délivrée par le chef de sport J+S compétent ou une recommandation/qualification correspondante est remise dans le cadre de la formation continue 2 dans les sports autorisés pour ce cours.</p>
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	<p>Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes, Cyclisme Sport des jeunes, Sports aquatiques Sport des jeunes, Danse sportive Sport des jeunes, Triathlon Sport des jeunes, Gymnastique artistique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Gymnastique rythmique (Sports gymniques) Sport des jeunes, Trampoline (Sport gymniques) Sport des jeunes et Balle au poing (Sports gymniques) Sports des jeunes avec le statut «valable» ou «caduc». Avoir réussi les formations continues selon la structure de la formation avec l'obtention d'une qualification minimale fixée par l'OFSP.</p> <p>Exercer une activité régulière de moniteur.</p> <p>Etre disposé à exercer régulièrement une activité dans la promotion de la relève J+S.</p>
<b>Durée</b>	2-3 jours
<b>Formes de l'offre</b>	Forme continue ou fractionnée
<b>Qualification</b>	Cours réussi: Le candidat a suivi le cours dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome.
<b>Reconnaissance</b>	Après avoir réussi toutes les parties du cours: entraîneur de la relève J+S dans le sport concerné avec le complément local.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les entraîneurs de la relève J+S sont soumis à l'obligation de formation continue selon l'art. 28 de l'OPESp.
<b>Remarque</b>	La 2 <sup>e</sup> partie du cours d'entraîneurs de la relève est effectuée dans le sport concerné.



## Cours d'entraîneurs de la relève (CER) 2<sup>e</sup> partie

Athlétisme - Spécialisation Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Dispenser une formation d'entraîneur de la relève pour le niveau local axé sur la performance
<b>Contenus</b>	Contenus spécifiques du sport: Les contenus du CER propres au sport se basent sur les champs d'action et les critères de performance de la Formation des entraîneurs Suisse, notamment dans les domaines de compétences d'action suivants: analyse et planification, entraînement, compétition, conseils et coaching.
<b>Méthodes et formes sociales</b>	Enseignement frontal et en groupe, travail à deux ou en groupe, exposés, études en autodidacte, réflexion, travaux préparatoires individuels.
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, documents complémentaires de Swiss Athletics, Swiss Olympic et de la Formation des entraîneurs de l'OFSPO.
<b>Public cible</b>	Candidats qui ont réussi la 1 <sup>re</sup> partie du CER.
<b>Conditions d'admission générales</b>	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc».
<b>Durée</b>	3 jours
<b>Formes de l'offre</b>	Forme continue ou fractionnée
<b>Qualification</b>	Cours réussi: Le candidat a suivi le cours dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de manière autonome.
<b>Reconnaissance</b>	Après avoir réussi toutes les parties du cours: entraîneur de la relève J+S Athlétisme avec le complément local.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les entraîneurs de la relève J+S sont soumis à l'obligation de formation continue selon l'art. 28 de l'OPESp.
<b>Remarque</b>	La deuxième partie du cours d'entraîneurs de la relève est combinée avec la formation d'entraîneur A dispensée par Swiss Athletics.



# Cours d'entraîneurs de la relève (CER) Examen / Entraîneur A

Athlétisme - Spécialisation Sport des jeunes

<b>Objectif</b>	Tester la compétence professionnelle et/ou méthodologique des participants
<b>Contenus</b>	Attestation des compétences
<b>Moyens didactiques</b>	Manuel J+S Athlétisme, documents complémentaires de Swiss Athletics, Swiss Olympic et de la Formation des entraîneurs de l'OFSPO.
<b>Public cible</b>	Candidats qui ont réussi la 1 <sup>re</sup> (et évent. la 2 <sup>e</sup> ) partie(s) du CER.
<b>Conditions d'admission générales</b>	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDPS sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp)
<b>Conditions d'admission spécifiques</b>	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc».
<b>Forme de l'offre</b>	Module d'examen
<b>Durée</b>	1 jour
<b>Qualification</b>	Cours réussi: Le candidat a suivi le cours dans son intégralité et a attesté les compétences requises.
<b>Attestation des compétences</b>	Comp. prof. pratique: Notes 1-4
<b>Reconnaissance</b>	Entraîneur de la relève J+S Athlétisme
<b>Complément</b>	Le module réussi permet d'obtenir le complément local.
<b>Obligation de formation continue</b>	Les entraîneurs de la relève J+S sont soumis à l'obligation de formation continue selon l'art. 28 de l'OPESp.
<b>Remarque</b>	Les «Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur A» avec toutes les informations utiles sont disponibles sur le site J+S - >Athlétisme -> Documents à télécharger.







## Examen Entraineur C – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Formation continue 1 Sport des jeunes

### Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraineur C

<b>A Généralités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.</li> <li>- Le diplôme Entraineur C ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre affilié à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.</li> <li>• Etre membre de Swiss Athletics.</li> <li>• Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations susmentionnées.</li> </ul> </li> </ul>										
<b>B Étendue de l'examen</b>	<p><b>Compétence méthodologique (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les candidats reçoivent un thème de leçon dans leur domaine.</li> <li>- Ils font une préparation de la leçon complète par écrit au moyen du formulaire de préparation figurant dans le cahier d'entraînement J+S.</li> <li>- La préparation comporte un entraînement complet de 90 min. La partie principale contient le thème de la leçon, le reste est à planifier librement (échauffement, condition physique, retour au calme, etc.).</li> <li>- Le public cible est constitué de jeunes de 15 à 17 ans d'un niveau moyen jusqu'à un niveau orienté vers la performance.</li> <li>- La préparation de la leçon doit être remise sous forme écrite au début de la journée d'examen.</li> <li>- La réalisation de la leçon s'effectue sans classe d'application mais avec les autres participants à l'examen. Les groupes sont relativement petits (env. 3 à 5 participants)</li> <li>- Sera évalué la préparation écrite, le déroulement et la discussion avec les experts après la leçon d'examen.</li> <li>- Le formulaire d'évaluation de la leçon peut être consulté sur Internet (swissathletics.ch / formation / entraîneur C).</li> <li>- Directement à la suite de la leçon d'examen, les experts posent des questions et discutent avec les candidats de la réalisation, des installations utilisées ainsi que du choix des exercices.</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (pratique) – Exercices de base (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle des capacités pratiques dans les exercices de base suivants : course en levant les genoux, sauts orientés vers le haut, lancer du médecine-ball en arrière ou frontal et épaulé.</li> <li>- Les descriptions des exercices se trouvent dans les « Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique) ».</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (théorie) – Écrit (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'examen théorique se compose de trois questionnaires à choix multiple. Un questionnaire est spécifique à la discipline (Questions sur la technique, la méthodologie d'entraînement et les règlements), deux autres questionnaires (les principes d'entraînement et la méthodologie) sont pluridisciplinaires et de contenu général.</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions en rapport avec la leçon dispensée.</li> <li>- Questions théoriques et pratiques en lien avec la pratique journalière de l'entraînement concernant le groupe de disciplines choisies.</li> </ul>										
<b>C Attribution des notes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différentes parties.</li> <li>- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.</li> <li>- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).</li> <li>- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.</li> <li>- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch/formation/entraeneur C">www.swissathletics.ch/formation/entraeneur C</a>.</li> </ul>										
<b>D Exigences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entraineur C Swiss Athletics / Coach IAAF niveau II: pas de note partielle insuffisante.</li> <li>- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'exams ordinaires.</li> <li>- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.</li> </ul>										
<b>E Recommandation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur.</li> </ul> <p>Voici le principe à appliquer:</p> <table border="0" data-bbox="457 1776 1394 1904"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;"><u>Note non arrondie</u></th> <th style="text-align: center;"><u>Recommandation</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">4.00 – 3.50</td> <td style="text-align: center;">a très recommandé</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.49 – 3.00</td> <td style="text-align: center;">b recommandé</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.99 – 2.50</td> <td style="text-align: center;">c recommandé sous réserve</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">en dessous de 2.50</td> <td style="text-align: center;">d pas recommandé</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.</li> <li>- Avec les recommandations c et d, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes.</li> <li>- La direction de la branche J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.</li> <li>- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.</li> </ul>	<u>Note non arrondie</u>	<u>Recommandation</u>	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve	en dessous de 2.50	d pas recommandé
<u>Note non arrondie</u>	<u>Recommandation</u>										
4.00 – 3.50	a très recommandé										
3.49 – 3.00	b recommandé										
2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve										
en dessous de 2.50	d pas recommandé										



## Examen Entraineur C – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Formation continue 1 Sport des jeunes

### Prescriptions détaillées Compétence professionnelle (pratique) – Exercices de base

#### a Description des exercices

##### Course en levant les genoux

- Libre choix de l'élan.
- Exécuter l'exercice sur une distance de 20 mètres : Courir en levant les genoux par-dessus des cônes de marquage distants de 1 m.
- 2 essais, le meilleur compte.
- Critères d'évaluation : position haute des hanches, lever de genoux suffisant, pas «griffé», pose active du pied, rythme.



##### Sauts de course

- Libre choix de l'élan.
- Exécuter six sauts de course consécutifs par-dessus les obstacles avec à chaque fois un pas intermédiaire (toujours la même jambe d'appel).
- Libre choix de la jambe d'appel, de la hauteur et de l'espacement des obstacles. 2 essais, le meilleur compte.
- Critères d'évaluation : Pose active du pied, jambe d'appel tendue, extension totale du corps, engagement des segments d'élan.

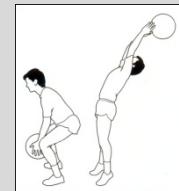


##### Sauts orientés vers le haut

- Libre choix de l'élan.
- 6 sauts à cloche-pied consécutifs deux pas intermédiaires (réception sur la jambe d'appel), engagement alterné ou simultané des deux bras.
- Libre choix de la jambe d'appel, de la hauteur et de l'espacement des obstacles. 2 essais, le meilleur compte.
- Critères d'évaluation : Pose active du pied, extension totale du corps, engagement des segments d'élan (genou, bras).

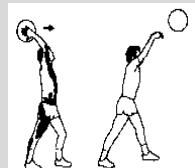
##### Lancer arrière par-dessus la tête

- Position de départ : debout sur les deux jambes, le médecine-ball tenu devant le corps dans les deux mains.
- Exécution : de la position basse, avec ou sans élan, effectuer un lancer arrière à deux mains par-dessus la tête.
- Libre choix du poids du médecine-ball. 2 essais, le meilleur compte.
- Critères d'évaluation : Accélération avec les jambes, extension totale du corps, bras tendus.



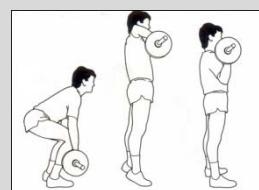
##### Lancer frontal à deux mains

- Position de départ : debout sur les deux jambes, bras tendus, le ballon au-dessus de la tête.
- Exécution : pas d'élan préparatoire (g.- dr.- g. ou dr.- g.- dr.) avec lancer en avant par-dessus la tête.
- Libre choix du poids. 2 essais, le meilleur compte.
- Critères d'évaluation : rythme d'élan, poussée du bassin en avant par extension des hanches, corps arqué en arrière, bras tendus.



##### Épaulé

- Position de départ : tenir la barre en gardant le dos droit et en fléchissant les hanches.
- Exécution : effectuer 3 mouvements d'épaulé à partir d'une angulation des genoux à 90° minimum.
- Barre avec libre choix du poids supplémentaire, 1 essai.
- Critères d'évaluation : D'abord travail des jambes puis tirage des bras (timing, coordination globale), extension totale du corps, montée de la barre proche du corps et verticalement.



#### b Possibilités d'entraînement

- Les exercices seront introduits et appris dans le cadre du module Entraineur C.

#### c Déroulement de l'examen

- L'examen se déroulera selon un principe de rotation. Les candidats auront la possibilité de régler l'espacement et la hauteur des haies durant les périodes de changement.
- Les disciplines choisies dans le cadre de l'examen technique seront communiquées à la direction de l'examen avec la remise du travail écrit avant l'examen



## Examen Entraineur B – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

### Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraineur B

#### A Généralités

- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.
- Le diplôme Entraineur B ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies :
  - Etre affilié à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.
  - Etre membre de Swiss Athletics.
  - Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations susmentionnées.

#### B Etendue de l'examen

##### Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement (50%)

- Le travail écrit a lieu sous la forme d'une planification de l'entraînement et de la compétition pour un ou une athlète de son propre club. Exceptionnellement (pas d'athlètes), une planification fictive peut également être élaborée.
- La planification est à remettre avant l'examen, sous forme électronique, à la direction de l'examen. La date exacte de remise sera communiquée lors du module Entraineur B et publiée sur le site : [www.swissathletics.ch](http://www.swissathletics.ch).
- Le travail écrit sert de base à l'examen oral et sera utilisé par les experts pour d'autres questions lors de l'examen oral.
- De plus amples informations sont disponibles dans les «Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique)».

##### Compétence professionnelle (théorie) – Ecrit (25%)

- Questions sur la technique, les principes d'entraînement et la méthodologie d'entraînement, l'alimentation, la biomécanique et la prévention du dopage.

##### Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)

- Questions en rapport avec la planification de l'entraînement.
- Discussion éventuelle portant sur du matériel vidéo et des images.
- Questions sur une discipline ne faisant pas l'objet d'un thème dans le travail écrit.

#### B Attribution des notes

- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différents domaines partiels.
- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.
- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).
- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.
- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site [www.swissathletics.ch](http://www.swissathletics.ch) / Formation / Entraineur B.

#### D Exigences

- Entraineur B Swiss Athletics : pas de note partielle insuffisante.
- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examen ordinaires.
- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.

#### E Recommandation

- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer :

Note non arrondie	Recommandation
4.00 – 3.50	a très recommandé
3.49 – 3.00	b recommandé
2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve
en dessous de 2.50	d pas recommandé

- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.
- Avec les recommandations c et d, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes.
- La direction de la branche J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.
- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.



## Examen Entraineur B – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Formation continue 2 Sport des jeunes

### Prescriptions détaillées Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement

<b>a Forme de la planification (15%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Page de titre : impérative.</li> <li>- Table des matières : impérative.</li> <li>- Bibliographie et citations : les sources doivent impérativement être citées et les citations indiquées.</li> <li>- La planification doit être facile à lire et à comprendre. La présentation est libre. Des représentations graphiques facilitent la compréhension et garantissent une meilleure vue d'ensemble.</li> <li>- Il convient de veiller à ce que le travail contienne tous les éléments figurant sous le point b (contenu) et se passe des détails superflus.</li> <li>- La planification doit être évidente également pour les personnes ne connaissant pas la situation en détail (structure du club, infrastructure, entraîneur, athlète).</li> <li>- La terminologie usuelle utilisée dans les modules de formation fera foi.</li> <li>- Des travaux types sont à disposition sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch">www.swissathletics.ch</a> / Formation / Entraineur B.</li> </ul>
<b>b Contenu de la planification (85%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Données personnelles de l'athlète (âge, années d'entraînement, niveau de performance, environnement, etc.), infrastructure (installation, salle, engins, horaire d'entraînement, groupe) et entraîneur (formation, profession, expérience, etc.) présentées sur au maximum 2 pages.</li> <li>- Analyse des facteurs individuels déterminant la performance (comparaison Etat actuel – Etat visé par rapport à l'objectif fixé).</li> <li>- Données concernant les objectifs à long terme (3-5 ans), à moyen terme (1-2 ans) et à court terme (moins d'une année).</li> <li>- Aperçu de la planification annuelle/saisonnière (périodisation, formes d'entraînement utilisées, volumes et intensités, dynamique des charges, phases, tests, compétitions, etc.).</li> <li>- Aperçu des moyens et des formes d'entraînement utilisés (y compris objectifs, intensité des charges, etc.).</li> <li>- Données et brève description des contrôles d'entraînement effectués (test de performance, protocole, etc.).</li> <li>- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de préparation (y compris moyens d'entraînement et charges).</li> <li>- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de pré-compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).</li> <li>- Exemple d'une planification hebdomadaire tirée de la période de compétition (y compris moyens d'entraînement et charges).</li> <li>- Réflexions de base concernant la planification annuelle.</li> </ul>
<b>c Évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout retard dans la remise du travail sera pénalisé au niveau de la note (déduction).</li> <li>- Dans tous les cas, l'évaluation définitive du travail n'aura lieu qu'après l'entretien d'examen avec la candidate ou le candidat afin de pouvoir tirer au clair toute question de compréhension.</li> <li>- Les critères d'évaluation et la composition de la note partielle «Compétence professionnelle (pratique) – Planification de l'entraînement » sont tirés du « formulaire d'évaluation de la planification de l'entraînement ». Ce dernier peut être consulté sur le site : <a href="http://www.swissathletics.ch">www.swissathletics.ch</a> / Formation / Entraineur B.</li> </ul>



## Examen Entraineur A – Prescriptions d'examen

Athlétisme – Spécialisation Entraineur de la relève

### Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraineur A

<b>A Généralités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les candidats seront informés des exigences d'examen et de la planification des délais dans le cadre des 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> parties du cours d'entraîneur de la relève.</li> <li>Le diplôme de fédération Entraineur A ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre affilié à une fédération/organisation, telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FCSGS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.</li> <li>• Être membre de Swiss Athletics.</li> <li>• Justifier d'une activité d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations susmentionnées.</li> </ul> </li> </ul>										
<b>B Étendue de l'examen</b>	<p><b>Compétence professionnelle (pratique) – Rapport de stage (50%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Visiter un centre de performance national ou régional de Swiss Athletics durant un minimum de 8 heures (la répartition sur plusieurs jours est également possible).</li> <li>Prendre contact assez tôt avec un entraîneur de la relève J+S de niveau national ou régional sur place et définir les entraînements à visiter. La liste des personnes de contact sera transmise dans le module Entraineur A.</li> <li>Rédiger un rapport : informations tirées de l'analyse faite durant au moins 4 heures d'entraînement et de l'échange avec l'entraîneur, en tirer des conclusions pour son propre entraînement.</li> <li>Une courte présentation du stage sera faite le jour de l'examen, env. 5 à 10 minutes (durée fixée selon le nombre d'inscriptions définitives pour l'examen). La présentation doit contenir la partie obligatoire du rapport.</li> <li>Le rapport de stage et la présentation suivie de la discussion comptent chacun pour moitié dans la note de compétence professionnelle pratique.</li> </ul>										
	<p><b>Compétence professionnelle (pratique) – Analyse technique (50%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rédiger un document écrit et un enregistrement électronique de 2 séquences de mouvement exécutées par ses propres athlètes de différentes disciplines de l'athlétisme. Procéder à l'analyse état réel – état visé de la technique, en tirer les conclusions et les mesures d'entraînement qui s'imposent.</li> <li>Des informations supplémentaires se trouvent dans la page „Prescriptions détaillées compétence professionnelle pratique – analyse technique“</li> </ul>										
<b>C Attribution des notes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différents domaines partiels.</li> <li>Chaque partie compte pour 50% de la note finale.</li> <li>Échelle des notes: 4 (très bien), 3 (bon), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).</li> <li>Notes partielles arrondies au quart de point, notes finales arrondies au demi-point.</li> <li>Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch/formation/entraeneur-A">www.swissathletics.ch/formation/entraeneur A</a>.</li> </ul>										
<b>D Exigences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraîneur A Swiss Athletics / Coach IAAF niveau III : pas de note partielle insuffisante.</li> <li>Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examens fixées individuellement.</li> <li>En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.</li> </ul>										
<b>E Recommandation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="889 1560 1429 1673"> <thead> <tr> <th>Note non arrondie</th> <th>Recommandation</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4.00 – 3.50</td> <td>a très recommandé</td> </tr> <tr> <td>3.49 – 3.00</td> <td>b recommandé</td> </tr> <tr> <td>2.99 – 2.50</td> <td>c recommandé sous réserve en dessous de 2.50</td> </tr> <tr> <td>en dessous de 2.50</td> <td>d pas recommandé</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.</li> <li>Avec les recommandations c et d, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes.</li> <li>Swiss Athletics décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.</li> <li>Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.</li> </ul>	Note non arrondie	Recommandation	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve en dessous de 2.50	en dessous de 2.50	d pas recommandé
Note non arrondie	Recommandation										
4.00 – 3.50	a très recommandé										
3.49 – 3.00	b recommandé										
2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve en dessous de 2.50										
en dessous de 2.50	d pas recommandé										



## Examen Entraineur A – Prescriptions détaillées

Athlétisme – Spécialisation Entraineur de la relève

### Prescriptions détaillées compétence professionnelle pratique – Rapport de stage

<b>a Forme du rapport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Page de titre : impérative.</li> <li>- Le rapport doit être facile à lire et à comprendre. La présentation est libre.</li> <li>- Il convient de veiller à ce que le travail contienne tous les éléments figurant sous le point b (contenu) et se passe des détails superflus.</li> <li>- Des rapports types sont à disposition sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch">www.swissathletics.ch</a> / formation / entraîneur A. Le rapport doit comporter au moins 2 pages A4, mais ne devrait pas dépasser 4 pages. La mise en pages est libre</li> </ul>
<b>b Contenu du rapport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lieu de la visite, date et durée des séquences d'entraînement fréquentées.</li> <li>- Description de la direction et du groupe d'entraînement.</li> <li>- Description du contenu de l'entraînement.</li> <li>- Description des résultats tirés de l'entraînement, resp. des échanges avec l'entraîneur.</li> <li>- Répercussions sur son propre entraînement.</li> </ul>
<b>c Évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout retard dans la remise du rapport sera pénalisé au niveau de la note (déduction).</li> <li>- Dans tous les cas, l'évaluation définitive du rapport n'aura lieu qu'après la présentation et la discussion qui suit avec la candidate ou le candidat, afin de pouvoir tirer au clair toute question de compréhension.</li> <li>- Les critères d'évaluation et la part des notes partielles composant la note finale "Compétence professionnelle pratique – rapport de stage" sont tirés du "formulaire d'évaluation du stage". Ce dernier peut être consulté sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch">www.swissathletics.ch</a> / formation / entraîneur A.</li> </ul>

### Prescriptions détaillées compétence professionnelle pratique – analyse technique

<b>a Forme de l'analyse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Page de titre : impérative.</li> <li>- L'analyse doit être facile à lire et à comprendre. La présentation est libre.</li> <li>- Il convient de veiller à ce que le travail contienne tous les éléments figurant sous le point b (contenu) et se passe des détails superflus.</li> <li>La conception de la documentation est libre, elle doit comporter au minimum 4 pages A4, mais ne devrait pas dépasser 8 pages. Compléter la documentation avec des images judicieusement choisies.</li> <li>- Des exemples d'analyses sont à disposition sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch">www.swissathletics.ch</a> / Formation / Entraineur A.</li> <li>- Les noms du fichier de données de l'analyse doivent avoir la teneur suivante: Nom_prénom_AT_discipline.</li> <li>- Remise de l'analyse sous forme informatique à la direction de l'examen. La date exacte de la remise sera communiquée dans le module entraîneur A et également sur le site <a href="http://www.swiss-athletics.ch">www.swiss-athletics.ch</a>.</li> <li>- Les prises de vue (tablette, caméra vidéo, etc.) doivent correspondre aux standards actuels et aux principes des prises de vue en athlétisme (position judicieuse, image de détail juste, etc.). Des prises de vue tremblotantes par portable seront refusées.</li> <li>- Les noms de fichier des illustrations doivent avoir la forme suivante: Nom_prénom_vidéo_discipline.</li> <li>- Remise des séquences de mouvement sous forme informatique (format .avi, .mov ou .mpg) à la direction de l'examen. La date exacte de la remise sera communiquée dans le module entraîneur A et également sur le site <a href="http://www.swiss-athletics.ch">www.swiss-athletics.ch</a>.</li> </ul>
<b>b Contenu de l'analyse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser l'état visé des techniques choisies avec description des éléments les plus importants du mouvement global et des priorités accordées aux différents éléments qui seront classés par ordre d'importance pour le mouvement global.</li> <li>- Analyser l'état actuel du déroulement du mouvement. Classer les différences par ordre d'importance par rapport à l'état visé. Noter les raisons de ces écarts (p. ex. mauvaise représentation mentale du mouvement, lacunes en matière de condition physique, manque de coordination, etc.).</li> <li>- Déduire les mesures d'entraînement concrètes qui s'imposent dans les domaines physique et technique et expliquer les principaux exercices correctifs.</li> </ul>
<b>c Évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout retard dans la remise du travail d'analyse sera pénalisé au niveau de la note (déduction).</li> <li>- Les critères d'évaluation et la composition de la note partielle "Compétence professionnelle (pratique) – analyse technique" sont tirés du "formulaire d'évaluation analyse de l'entraînement". Ce dernier peut être téléchargé sur le site <a href="http://www.swissathletics.ch">www.swissathletics.ch</a> / Formation / Entraineur A.</li> </ul>



## Cours de moniteurs

Athlétisme - Formation de base Sport des jeunes

N°	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
CM01	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du cours et le programme du cours. Etre informé des contenus et de l'utilisation des moyens didactiques.	2	2
CM02	Jeunesse + Sport	Être informé des objectifs, des structures et des prestations de J+S. Comprendre le modèle d'enseignement (concept pédagogique, concept de motricité sportive et concept méthodologique).	2	1
CM03	Le rôle du moniteur J+S	Réfléchir à ses propres expériences avec les différents aspects de la personnalité du moniteur et aux possibilités de développer ses compétences.	1	2
CM04	Connaissance du groupe cible des jeunes	Connaître les principales caractéristiques du développement physique et psychique des jeunes et réfléchir au développement à long terme.	1	2
CM05	Le concept pédagogique	Connaître le modèle pédagogique et sa terminologie clé. Connaître les phases du processus d'apprentissage/d'enseignement.	1	2
CM06	Biologie du sport et prévention	Connaître la capacité des enfants et des jeunes à supporter des charges et savoir comment agir de manière préventive.	1	2
CM07	Le concept de motricité sportive	Découvrir le modèle de performance et sa terminologie clé. Connaître les principaux contenus des quatre composantes et pouvoir ainsi définir le profil d'exigences du sport.	4	2
CM08	Règles fondamentales de la planification de l'entraînement	Connaître les principes de la planification annuelle et être capable d'établir un plan d'entraînement simple.	2	2
CM09	Course / Disciplines de course	Connaître les principes de la mise en train / de l'échauffement et se familiariser avec des formes de jeux de course fondamentales axées sur la discipline et la technique. Comprendre l'importance des éléments clés au niveau débutant et les appliquer dans des formes d'exercice centrales portant sur le départ, le sprint, le relais et le franchissement de petits obstacles.	6	2
CM10	Saut / Disciplines de saut	Être capable de concevoir une mise en train/un échauffement avec ou sans engins et se familiariser avec des formes de jeux de saut fondamentales axées sur la discipline et la technique. Comprendre l'importance des éléments clés au niveau débutant et les appliquer dans des formes d'exercice centrales portant sur le saut en longueur, le saut en hauteur et le saut à la perche.	6	2
CM11	Lancer / Disciplines de lancer	Die Teilnehmenden können selber ein Einlaufen/Aufwärmnen mit oder ohne Geräte gestalten und lernen grundlegende disziplin- und technikorientierte Wurf-Spielformen kennen. Sie verstehen die Bedeutung der Kernelemente auf Stufe Anfänger und wenden diese in zentralen Übungsformen von geradlinigem Werfen/Speerwerfen, Stossen/Kugelstossen und Schleudern/ Drehwerfen an.	6	2
CM12	Le concept méthodologique	Découvrir le modèle méthodologique et sa terminologie clé. Connaître les trois degrés d'apprentissage et leurs principes.	1	2
CM13	Conception de l'enseignement et de l'entraînement	Être capable d'appliquer les principes méthodologiques de base et être conscient des points importants pour la préparation, la réalisation et l'évaluation d'une leçon/d'un entraînement pour débutants.	8	2
CM14	Tests et formes de compétition	Connaître les tests d'athlétisme et les compétitions des espoirs propres à l'athlétisme suisse.	2	1
CM15	Réglementation, règlements	Connaître les principales règles de l'athlétisme de compétition.	1	1
CM16	Entretien de qualification	Recevoir des feed-back individuels sur ses points forts et ses points faibles. Recevoir un feed-back sur le déroulement du cours de la part de la direction du cours, qui en profite également pour résumer une dernière fois les points essentiels. Être informé des possibilités de formation continue.	1	2
CM17	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du cours.	1	1
<b>Total</b>	<b>Cours de moniteurs</b>		<b>46</b>	



## Cours d'introduction pour moniteurs

Athlétisme - Formation de base Sport des jeunes

N°	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
CI01	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du cours et le programme du cours. Être informé des contenus et de l'utilisation des moyens didactiques.	0.5	2
CI02	Jeunesse+Sport	Être informé des objectifs, des structures et des prestations de J+S. Comprendre le modèle d'enseignement (concept pédagogique, concept de motricité sportive et concept méthodologique).	0.5	1
CI03	Le rôle du moniteur J+S	Réfléchir à ses propres expériences avec les différents aspects de la personnalité du moniteur et aux possibilités de développer ses compétences.	0.5	2
CI04	Connaissance du groupe cible des jeunes	Connaître les principales caractéristiques du développement physique et psychique des jeunes et réfléchir au développement à long terme.	0.5	2
CI05	Le concept pédagogique	Connaître le modèle pédagogique et sa terminologie clé. Connaître les phases du processus d'apprentissage/d'enseignement	0,5	2
CI06	Le concept méthodologique	Découvrir le modèle méthodologique et sa terminologie clé. Connaître les trois degrés d'apprentissage et leurs principes.	0,5	2
CI07	Le concept de motricité sportive	Découvrir le modèle de performance et sa terminologie clé. Connaître les principaux contenus des quatre composantes et pouvoir ainsi définir le profil d'exigences du sport.	1	2
CI08	Les contenus de l'athlétisme avec des enfants	Connaître les principes de la mise en train/de l'échauffement et se familiariser avec des formes de jeu fondamentales axées sur la discipline et la technique. Comprendre la signification des éléments clés au niveau débutant et les appliquer dans des formes d'exercice centrales.	2	2
CI09	Les contenus de l'athlétisme pour les écoliers	Connaître les points communs et la structure des principales disciplines de l'athlétisme pour les écoliers.	4	2
CI10	L'entraînement de la physis en athlétisme	Reconnaitre la valeur de l'entraînement de la physis et connaître des formes d'exercice centrales	1	2
CI11	Tests et formes de compétition	Connaître les tests d'athlétisme et les compétitions des espoirs propres à l'athlétisme suisse.	1	1
CI12	Echanges	Tirer profit du savoir-faire des autres participants et en apprendre davantage sur leurs formations.	1	2
CI13	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du cours. Recevoir des feed-back sur la classification individuelle après le cours (FC 1, FC 2). Être informé des possibilités de formation continue.	1	1
<b>Total</b>	<b>Cours d'introduction</b>		<b>14</b>	



## Module de perfectionnement pour moniteurs

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
MPM1	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
MPM2	Mise à jour Jeunesse+Sport	Étre informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	1
MPM3	Thème du MP actuel	Travailler sur le thème du perfectionnement actuel en théorie et être capable de faire le lien avec la pratique.	2	2
MPM4	Thèmes supplémentaires	Recevoir un approfondissement de la connaissance concernant d'autres thèmes.	2	2
MPM5	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	1
<b>Total</b>	<b>Module de perfectionnement pour moniteurs</b>		<b>7</b>	

## Formation Swiss Athletics

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
FSA01	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
FSA02	Mise à jour Jeunesse+Sport	Étre informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	1
FSA03	Thème de la formation	Approfondir ses compétences spécifiques dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la compétition.	4	2
FSA04	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	1
<b>Total</b>	<b>Formation</b>		<b>7</b>	



## Disciplines techniques

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C101	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
C102	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	2
C103	Bases de la performance, développement et charge	Connaître les degrés de développement et être familiarisé avec la problématique de la charge et de la capacité à supporter des charges.	1	2
C104	Bases de la biomécanique	Connaître les principes biomécaniques fondamentaux et les concepts physiques.	1	1
C105	Planification de l'entraînement: introduction du PEC	Connaître le plan d'entraînement cadre de son groupe de disciplines et l'appliquer.	1	1
C106	Planification de l'entraînement: introduction du plan hebdomadaire	Connaître les principes fondamentaux de la planification de l'entraînement et acquérir les bases nécessaires pour élaborer une planification sur 4 semaines.	1	2
C107	Planification de l'entraînement	Être capable d'établir un plan sur 4 semaines dans son groupe de disciplines sur la base du plan d'entraînement cadre.	2	2
C108	Observer - évaluer - conseiller	Savoir comment apprendre, enseigner et corriger les mouvements et être en mesure de repérer et de corriger les fautes spécifiques à la discipline.	1	2
C109	Vitesse, entraînement de la vitesse	Approfondir ses connaissances en matière de vitesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	4	3
C110	Force, entraînement de la force	Approfondir ses connaissances en matière de force compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	3
C111	Endurance, entraînement de l'endurance	Approfondir ses connaissances en matière d'endurance compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	2
C112	Souplesse, entraînement de la souplesse	Approfondir ses connaissances en matière de souplesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	2
C113	Entraînement de la technique dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances en matière de technique et d'entraînement de la technique dans le groupe de disciplines.	5	3
C114	Contrôle de l'apprentissage	Contrôler que les contenus transmis ont été compris.	1	2
C115	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C Part 1</b>		<b>25</b>	



## Technik - Sprung

Leichtathletik – Weiterbildung 1 Jugendsport

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C101	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
C102	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	2
C103	Bases de la performance, développement et charge	Connaître les degrés de développement et être familiarisé avec la problématique de la charge et de la capacité à supporter des charges.	1	2
C104	Bases de la biomécanique	Connaître les principes biomécaniques fondamentaux et les concepts physiques.	1	1
C105	Planification de l'entraînement: introduction du PEC	Connaître le plan d'entraînement cadre de son groupe de disciplines et l'appliquer.	1	1
C106	Planification de l'entraînement: introduction du plan hebdomadaire	Connaître les principes fondamentaux de la planification de l'entraînement et acquérir les bases nécessaires pour élaborer une planification sur 4 semaines.	1	2
C107	Planification de l'entraînement	Être capable d'établir un plan sur 4 semaines dans son groupe de disciplines sur la base du plan d'entraînement cadre.	2	2
C108	Observer - évaluer - conseiller	Savoir comment apprendre, enseigner et corriger les mouvements et être en mesure de repérer et de corriger les fautes spécifiques à la discipline.	1	2
C109	Vitesse, entraînement de la vitesse	Approfondir ses connaissances en matière de vitesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	3
C110	Force, entraînement de la force	Approfondir ses connaissances en matière de force compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	3
C111	Endurance, entraînement de l'endurance	Approfondir ses connaissances en matière d'endurance compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	1
C112	Souplesse, entraînement de la souplesse	Approfondir ses connaissances en matière de souplesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	2
C113	Entraînement de la technique dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances en matière de technique et d'entraînement de la technique dans le groupe de disciplines.	8	3
C114	Contrôle de l'apprentissage	Contrôler que les contenus transmis ont été compris.	1	2
C115	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C 1. Teil</b>		<b>25</b>	



## Technik - Wurf

Leichtathletik – Weiterbildung 1 Jugendsport

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C101	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
C102	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	2
C103	Bases de la performance, développement et charge	Connaître les degrés de développement et être familiarisé avec la problématique de la charge et de la capacité à supporter des charges.	1	2
C104	Bases de la biomécanique	Connaître les principes biomécaniques fondamentaux et les concepts physiques.	1	1
C105	Planification de l'entraînement: introduction du PEC	Connaître le plan d'entraînement cadre de son groupe de disciplines et l'appliquer.	1	1
C106	Planification de l'entraînement: introduction du plan hebdomadaire	Connaître les principes fondamentaux de la planification de l'entraînement et acquérir les bases nécessaires pour élaborer une planification sur 4 semaines.	1	2
C107	Planification de l'entraînement	Être capable d'établir un plan sur 4 semaines dans son groupe de disciplines sur la base du plan d'entraînement cadre.	2	2
C108	Observer - évaluer - conseiller	Savoir comment apprendre, enseigner et corriger les mouvements et être en mesure de repérer et de corriger les fautes spécifiques à la discipline.	1	2
C109	Vitesse, entraînement de la vitesse	Approfondir ses connaissances en matière de vitesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	3
C110	Force, entraînement de la force	Approfondir ses connaissances en matière de force compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	3	3
C111	Endurance, entraînement de l'endurance	Approfondir ses connaissances en matière d'endurance compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	1
C112	Souplesse, entraînement de la souplesse	Approfondir ses connaissances en matière de souplesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	2
C113	Entraînement de la technique dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances en matière de technique et d'entraînement de la technique dans le groupe de disciplines.	7	3
C114	Contrôle de l'apprentissage	Contrôler que les contenus transmis ont été compris.	1	2
C115	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C Part 1</b>		<b>25</b>	



## Technik - Mehrkampf

Leichtathletik – Weiterbildung 1 Jugendsport

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C101	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
C102	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	2
C103	Bases de la performance, développement et charge	Connaître les degrés de développement et être familiarisé avec la problématique de la charge et de la capacité à supporter des charges.	1	2
C104	Bases de la biomécanique	Connaître les principes biomécaniques fondamentaux et les concepts physiques.	1	1
C105	Planification de l'entraînement: introduction du PEC	Connaître le plan d'entraînement cadre de son groupe de disciplines et l'appliquer.	1	1
C106	Planification de l'entraînement: introduction du plan hebdomadaire	Connaître les principes fondamentaux de la planification de l'entraînement et acquérir les bases nécessaires pour élaborer une planification sur 4 semaines.	1	2
C107	Planification de l'entraînement	Être capable d'établir un plan sur 4 semaines dans son groupe de disciplines sur la base du plan d'entraînement cadre.	2	2
C108	Observer - évaluer - conseiller	Savoir comment apprendre, enseigner et corriger les mouvements et être en mesure de repérer et de corriger les fautes spécifiques à la discipline.	1	2
C109	Vitesse, entraînement de la vitesse	Approfondir ses connaissances en matière de vitesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	3
C110	Force, entraînement de la force	Approfondir ses connaissances en matière de force compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	3
C111	Endurance, entraînement de l'endurance	Approfondir ses connaissances en matière d'endurance compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	2
C112	Souplesse, entraînement de la souplesse	Approfondir ses connaissances en matière de souplesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	1	2
C113	Entraînement de la technique dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances en matière de technique et d'entraînement de la technique dans le groupe de disciplines.	16	3
C114	Contrôle de l'apprentissage	Contrôler que les contenus transmis ont été compris.	1	2
C115	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C Part 1</b>		<b>33</b>	



## Demi-fond / Fond

### Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C101	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
C102	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	2
C103	Bases de la performance, développement et charge	Connaître les degrés de développement et être familiarisé avec la problématique de la charge et de la capacité à supporter des charges.	1	2
C104	Bases de la biomécanique	Connaître les principes biomécaniques fondamentaux et les concepts physiques.	1	1
C105	Planification de l'entraînement: introduction du PEC	Connaître le plan d'entraînement cadre de son groupe de disciplines et l'appliquer.	1	1
C106	Planification de l'entraînement: introduction du plan hebdomadaire	Connaître les principes fondamentaux de la planification de l'entraînement et acquérir les bases nécessaires pour élaborer une planification sur 4 semaines.	1	2
C107	Planification de l'entraînement	Être capable d'établir un plan sur 4 semaines dans son groupe de disciplines sur la base du plan d'entraînement cadre.	2	2
C108	Observer - évaluer - conseiller	Savoir comment apprendre, enseigner et corriger les mouvements et être en mesure de repérer et de corriger les fautes spécifiques à la discipline.	1	2
C109	Vitesse, entraînement de la vitesse	Approfondir ses connaissances en matière de vitesse compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	2
C110	Force, entraînement de la force	Approfondir ses connaissances en matière de force compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	2	2
C111	Endurance, entraînement de l'endurance	Approfondir ses connaissances en matière d'endurance compte tenu des exigences spécifiques du groupe de disciplines et les mettre en pratique.	6	3
C112	Souplesse, entraînement de la souplesse	Être conscient de l'importance prophylactique de la souplesse et de son caractère déterminant pour la performance et connaître les méthodes les plus efficaces pour entraîner la souplesse.	1	2
C113	Entraînement de la technique dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances en matière de technique et d'entraînement de la technique dans le groupe de disciplines.	3	2
C114	Contrôle de l'apprentissage	Contrôler que les contenus transmis ont été compris.	1	2
C115	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C Part 1</b>		<b>25</b>	



## Entraîneur C

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C201	Ouverture et Informations	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme. Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	1
C202	Ateliers consacrés aux groupes de disciplines	Compléter, dans le cadre du groupe de disciplines, ses connaissances en matière de principes d'entraînement, de planification de l'entraînement, de technique et de règlement pour atteindre le niveau d'exigences entraîneur C.	5	2
C203	IAAF	Connaître le manuel de l'IAAF et sa philosophie de formation et comparer celle-ci à la philosophie de formation suisse.	1	1
C204	Didactique, méthodologie: approfondissement, préparation de la leçon	Approfondir ses connaissances en matière de méthodologie et de didactique, être capable de formuler des objectifs, de choisir des contenus correspondants et de les planifier judicieusement sur le plan méthodologique.	3	2
C205	Didactique, méthodologie: réaliser et évaluer la leçon	Profter de l'occasion pour s'exercer et être capable de dispenser une leçon qui sera jugée et évaluée.	4	3
C206	Apprentissage moteur général	Connaître les bases de l'apprentissage moteur.	4	3
C207	Apprentissage moteur: éléments clés	Connaître les éléments clés des disciplines de l'athlétisme et être capable de faire une démonstration correcte des exercices de base correspondants à ces éléments.	2	3
C208	Mouvements apparentés	Connaître les mouvements apparentés des disciplines de l'athlétisme.	1	2
C209	Préparation de l'examen entraîneur C	Connaître les exigences d'examen.	2	2
C210	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C Part 2</b>		<b>24</b>	



## Examen entraîneur C

Athlétisme - Formation continue 1 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
C301	Informations sur l'examen	Connaître le déroulement de la journée d'examen et être au clair sur la notation et les dates auxquelles seront annoncés les résultats.	1	1
C302	Compétence technique (théorie) – écrit	Passer un examen théorique en deux parties (QCM général et QCM spécifique au groupe de disciplines).	1 +10	3
C303	Compétence technique pratique	Passer l'examen pratique portant sur les exercices de base.	1	3
C304	Compétence méthodologique et compétence technique (théorie) - oral	Dispenser une séquence de la leçon préparée en vue de l'examen. Recevoir ensuite un bref feed-back et discuter de la leçon avec un expert.	1	3
C305	Leçons de méthodologie	Expérimenter activement lors des leçons-examens différentes formes d'application méthologique des contenus appris et les analyser.	4	1
<b>Total</b>	<b>Entraîneur C Part 3</b>		<b>8 (+10)</b>	



## Entraîneur B

### Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
B101	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme.	1	1
B102	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	1	1
B103	Alimentation sportive	Connaître la pyramide alimentaire et les mesures déterminantes pour la performance, spécifiques à la discipline.	1	2
B104	Planification de l'entraînement / Plans d'entraînement cadres	Être capable d'établir une planification annuelle pour les athlètes. Connaître le microcycle, le mésocycle et le macrocycle.	4	2
B105	Analyse de l'entraînement	Connaître différents moyens d'analyser l'entraînement et savoir comment les mettre efficacement en pratique.	2	2
B106	Biomécanique	Se familiariser avec d'autres caractéristiques et paramètres biomécaniques. Être capable de mettre ces connaissances en pratique dans l'entraînement au quotidien pour optimiser le déroulement des mouvements.	2	2
B107	Entraînement de la physis dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances concernant les composantes de la physis déterminantes pour la performance dans son groupe de disciplines et les mettre en pratique.	8	3
B108	Entraînement technique dans les groupes de disciplines	Approfondir ses connaissances en matière de technique et d'entraînement technique dans le groupe de disciplines.	9	3
B109	Diagnostic de la performance (terrain et laboratoire)	Connaître les objectifs des différents tests de terrain, savoir comment les réaliser correctement et identifier leurs corrélations avec les tests de laboratoire. Être capable d'interpréter les résultats des deux types de tests et de prendre les mesures qui s'imposent dans la conduite de l'entraînement.	4	2
B110	Coaching et personnalité de l'entraîneur	Connaître les différences entre moniteur, entraîneur et coach et savoir à quel niveau elles se répercutent.	2	2
B111	Plan de carrière et évolution de l'entraînement	Connaître les exigences (volume et développement de l'entraînement) à remplir pour faire carrière dans le sport d'élite et percer à l'internationale.	2	2
B112	Prévention du dopage	Connaître les prescriptions relatives aux contrôles du dopage et les possibilités de s'informer sur les substances qui sont interdites. Être en mesure de conseiller ses athlètes en conséquence.	1	2
B113	Préparation de l'examen	Être informé de la procédure d'examen et des modalités du travail écrit. Savoir comment trouver des informations sur Internet.	1	2
B114	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	2	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur B Part 1+2</b>		<b>40</b>	



## Examen Entraineur B

Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
B201	Présenter le secrétariat général	Participer à la visite guidée du secrétariat général de la fédération et se familiariser avec ses différentes sections.	1	1
B202	Informations sur l'examen	Connaitre le déroulement de la journée d'examen et être au clair sur la notation et les dates auxquelles seront annoncés les résultats.	1	1
B203	Compétence professionnelle (théorie) – écrit	Passer un examen de théorie basé sur des questions ouvertes.	2	3
B204	Compétence professionnelle (pratique)	Effectuer, en guise de préparation à l'examen, un travail de planification détaillée conformément aux exigences du règlement d'examen.	(40)	3
B205	Compétence professionnelle (théorie) – oral	Présenter les éléments clés de son travail de planification et répondre aux questions des examinateurs.	3	3
<b>Total</b>	<b>Entraineur B Part 3</b>		<b>6 (+40)</b>	

In Klammern; zusätzliche Heimarbeit



## Cours d'entraîneurs de la relève 1re partie

Sports de base - Spécialisation Entraîneur Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
A101	Ouverture	Se présenter et indiquer son domaine de travail. Connaître les objectifs, les conditions cadres et le programme de la formation des ER.	1.5	1
A102	Promotion de la relève J+S	Connaître le fonctionnement de la promotion de la relève J+S et le rôle de l'ER L dans ce domaine. Connaître les structures et la collaboration entre l'OFSCO et Swiss Olympic. Connaître le concept de promotion de la relève et les structures d'encouragement locales dans son sport.	1.5	2
A103	Détection des talents et sélection	Apprendre à connaître différentes possibilités de détection des talents (PISTE).	1	2
A104	Carrière de l'entraîneur / Formation des entraîneurs Suisse	Connaître les offres de la Formation des entraîneurs Suisse. Réaliser un bilan de carrière.	1	1
A105	Promotion des talents	Connaître et comprendre le concept d'encouragement de sa fédération.	1	1
A106	Communication	Se familiariser avec les principes de la communication.	1	1
A107	Structure de la fédération, formation spéciale, sport d'élite	Se familiariser avec la structure de sa propre fédération et, plus particulièrement, avec les domaines de la formation, du sport de performance et de la promotion de la relève.	2	3
A108	Coaching	Se familiariser avec les principes du coaching dans le sport de performance pour encadrer les athlètes (y compris p. ex. lors de grandes manifestations réservées à la relève).	2	2
A109	Divers	Approfondir certains thèmes du sport.	1	2
A110	Suite CER	Etre informé de la suite de la formation dans sa discipline et connaître ses tâches.	1	2
A111	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du cours.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur A Part 1</b>		<b>14</b>	



## Cours d'entraîneurs de la relève 2e partie

Athlétisme - Spécialisation Entraîneur Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
A201	Ouverture	Se présenter et indiquer son domaine de travail. Connaître les objectifs, les conditions cadres et le programme de la formation des ER.	1	1
A202	Philosophie de l'entraînement	Se familiariser avec les avantages et les inconvénients de différentes formes d'entraînement ainsi qu'avec l'utilisation de moyens d'entraînement (entraînement de la force, de la vitesse et de l'endurance). Etablir une analyse personnelle de l'entraînement.	3	3
A203	Planification de l'entraînement	Approfondir certains thèmes relatifs à la planification de l'entraînement, à la périodisation par blocs, aux dynamiques de charge, etc. et les mettre en pratique dans des exemples d'exercices.	1	3
A204	Analyse de l'entraînement, feed-back vidéo	Travailler avec des médias modernes et réaliser des exercices avec ceux-ci.	4	3
A205	Mesures d'accompagnement de l'entraînement	Connaître des possibilités de supplémentation, leur utilité et leurs risques. Connaître la problématique de la récupération et des mesures susceptibles de favoriser la récupération. Savoir comment une collaboration raisonnable avec des spécialistes (médecins, physiothérapeutes, diététiciens, etc.) se conçoit.	2	2
A206	Entraînement psychologique	Connaître des formes élémentaires d'entraînement mental et être capable de les appliquer dans l'entraînement. Savoir quand et comment demander l'aide de spécialistes.	2	2
A207	Entraînement aux haltères	Connaître les techniques de l'entraînement aux haltères, les principes et les mesures de précaution. Être capable de planifier et de mettre en œuvre l'entraînement aux haltères.	2	2
A208	A208	Entraînement et compétition	2	2
A209	Travail scientifique	Comprendre les textes scientifiques et être capable d'en discuter de manière pointue et constructive. Pouvoir en tirer des enseignements pour sa propre activité.	4	2
A210	Observation	Préparer l'observation et mettre surtout l'accent sur l'entraînement de la technique, les mesures d'entraînement et l'approfondissement des connaissances spécialisées. Echanger et discuter avec un entraîneur de fédération et recevoir des informations sur la rédaction du rapport d'observation.	1 +16	3
A211	Analyse de l'entraînement	Être au clair sur les exigences et les conditions de l'analyse de l'entraînement à établir.	1 +24	3
A212	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du cours.	1	2
<b>Total</b>	<b>Entraîneur A Part 2</b>		<b>24 (+40)</b>	

In Klammern: zusätzliche Heimarbeit



## Cours d'entraîneurs de la relève (CER) Examen / Entraineur A

Athlétisme - Spécialisation Sport des jeunes

Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
A301	Rapport d'observation	Discuter du rapport d'observation et évaluer les expériences et les constatations. En tirer des conclusions pour son propre entraînement.	1	3
A302	Analyse de l'entraînement	Discuter de l'analyse de l'entraînement et de son évaluation. En tirer des enseignements pour son activité future.	1	3
A303	Entraîneur A	Être informé sur le statut, les tâches et les obligations d'un entraîneur A Swiss Athletics.	1	2
A304	Entretien de qualification	Recevoir des feed-back individuels sur ses points forts et ses points faibles. Recevoir un feed-back sur le déroulement du cours de la part de la direction du cours, qui en profite également pour résumer une dernière fois les points essentiels. Être informé des possibilités de formation continue.	1	2
A305	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du cours.	1	2
A306	Remise des diplômes	Recevoir le diplôme d'entraîneur A si les exigences sont remplies.	1	1
<b>Total</b>	<b>Entraîneur A Part 3</b>		<b>6</b>	



## Module de perfectionnement pour entraîneurs de la relève

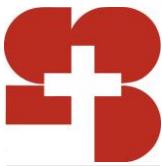
Athlétisme - Spécialisation Entraîneur Sport des jeunes

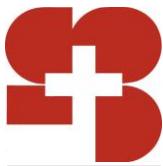
Nº	Thèmes	Objectifs d'apprentissage	h	Profond.
MPER1	Ouverture	Apprendre à se connaître, découvrir l'équipe des moniteurs, les objectifs du module et le programme du cours.	1	1
MPER2	Mise à jour Jeunesse+Sport	Être informé des nouveautés dans son sport/ sa discipline.	0.5	1
MPER3	Accent de perfectionnement actuel	Connaître et comprendre les contenus de l'accent de la période de perfectionnement actuelle. Pouvoir les appliquer en fonction du groupe cible.	0.5	2
MPER4	Introduction à l'athlétisme de pointe	Approfondir sur les plans théorique et pratique des thèmes relevant du sport de performance et du sport d'élite.	3	3
MPER5	Compétition	Connaître les analyses actuelles des grandes compétitions passées et discuter des tendances et des mesures qui peuvent en découler. Être informé des compétitions internationales programmées dans le domaine de la relève.	1	2
MPER6	Evaluation, clôture	S'exprimer par oral et/ou écrit sur le déroulement du module.	1	1
<b>Total</b>	<b>MF NWT</b>		<b>7</b>	

# Cours de moniteurs Athlétisme

(exemple d'un cours sous forme fractionnée)

		1 <sup>re</sup> partie		Du statut d'athlète...		... au statut de moniteur d'athlétisme 2 <sup>re</sup> partie			
Durée	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	4 <sup>e</sup> jour	5 <sup>e</sup> jour	6 <sup>e</sup> jour	Durée		
07.30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	07.30		
08.00		<b>De la 'course' aux disciplines de course</b> CM09 Mise en train	<b>Du 'saut' aux disciplines de saut</b> CM10 Mise en train	<b>Le rôle du moniteur</b> CM03	<b>Règlementation</b> CM15	<b>CM15</b>	08.00 08.30		
08.30	Séance du cadre du cours	Courir vite / Démarrer (départ) par-dessus des obstacles	Sauter en longueur Sauter en hauteur Sauter avec la perche	Evaluation			09.00 09.30		
09.00		Formes d'estafettes			<b>Début de la 2<sup>re</sup> partie du cours</b> CM14		10.00 10.30		
09.30		Courir longtemps (endurance)			Harmonisation des leçons		11.00 11.30		
10.00	<b>Ouverture du cours</b> Le manuel J+S	Evaluation			<b>Kids Cup</b> CM14		12.00		
10.30					<b>Contrôle de la matière apprise</b> CM16				
11.00					Dîner				
11.30									
12.00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner			
13.30	<b>«Jeux - Athlétisme»</b> CM09-CM11	<b>Le concept de motricité sportive</b> CM07	<b>Bases de la planification de l'entraînement</b> CM08	<b>Le concept méthodologique</b> CM13	<b>Leçons d'application avec des enfants</b> CM16	<b>Qualifications et évaluation du cours</b> CM16	13.30 14.00		
14.00		<b>Du 'lancer'</b> CM11	<b>L'entraînement de la physis</b> CM08	<b>Préparation des leçons</b>		<b>évaluation du cours</b> CM16	14.00		
14.30		<b>aux disciplines de lancer</b> CM11				<b>Clôture du cours</b> CM17	14.30		
15.00		Mise en train	Introduction / Mise en train				15.00		
15.30		Lancer en ligne droite	Vitesse, force				15.30		
16.00		Lancer en rotation	Musculation des pieds				16.00		
16.30		Lancer	Force du tronc				16.30		
17.00		Evaluation	Coordination				17.00		
17.30			Retour au calme				17.30		
18.00			Résumé				18.00		
18.30	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	18.30		
19.00							19.00		
19.30	<b>Biologie du sport</b> CM06	<b>Le concept pédagogique</b> CM05	<b>Le concept méthodologique</b> CM13	<b>Repartition des leçons</b>			19.30 20.00		
20.00							20.00		
20.30							22.30		

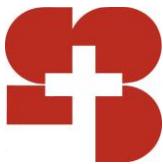




## Cours de moniteurs Athlétisme

(exemple d'un cours sous forme continue)

Du statut d'athlète... ... au statut de moniteur d'athlétisme						
Durée	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	4 <sup>e</sup> jour	5 <sup>e</sup> jour	6 <sup>e</sup> jour
07.30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
08.00	<b>De la 'course' aux disciplines de course</b>	<b>CM09</b>	<b>Du 'saut' aux disciplines de saut</b>	<b>CM10</b>	<b>Le rôle du moniteur</b>	<b>CM03</b>
08.30	Séance du cadre du cours	Mise en train Sauter en longueur Sauter en hauteur Sauter avec la perche Evaluation	Mise en train Sauter en hauteur Sauter avec la perche Evaluation	Tests d'athlétisme	CM14	<b>Information J+S</b>
09.00	<b>Ouverture du cours</b>	Courir vite / Démarrer (départ) par-dessus des obstacles	Le concept méthodologique	CM02	<b>Réglementation</b>	<b>CM15</b>
09.30	<b>CM01</b>	Formes d'estafettes	Harmonisation des leçons	CM13		08.00
10.00	<b>Le manuel J+S</b>	Courir longtemps (endurance)	<b>Kids Cup</b>			08.30
10.30	Evaluation	Evaluation	CM14			09.00
11.00			CM16			09.30
11.30			CM04			10.00
12.00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	10.30
13.30	<b>Le concept de la motricité sportive</b>	<b>CM07</b>	<b>Le concept méthodologique</b>	<b>CM12</b>	<b>Bases de la planification de l'entraînement</b>	<b>CM08</b>
14.00	<b>«Jeux - Athlétisme»</b>	<b>CM09-CM11</b>	<b>CM11</b>	<b>CM13</b>	<b>L'entraînement de la physiologie</b>	
14.30						13.30
15.00	<b>aux disciplines de lancer</b>					14.00
15.30						14.30
16.00						15.00
16.30						15.30
17.00						16.00
17.30						16.30
18.00						17.00
18.30	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	17.30
19.00						18.00
19.30	<b>Biologie du sport et prévention</b>	<b>CM06</b>	<b>Le concept méthodologique</b>	<b>CM13</b>	<b>Le concept méthodologique</b>	<b>CM13</b>
20.00						
20.30						



Sportart / Discipline      Leichtathletik / Athlétisme / Atletica leggera  
 Titel / Titre              Einführungskurs/ cours d'introductio/ corso introduzione  
 Datum / Date               
 Ort / Lieu               

# Einführungskurs / cours d'introduction

Tag 1		Tag 2	
		7:30	Morgenessen/ colazione
		8:00	<b>Das Methodische Konzept</b>
			EK06
9:15	<b>Kursbeginn/ Début du cours</b>	EK01	<b>Praxis / Pratique</b> - Inhalte der Schüler Leichtathletik - contenus de l' athlétisme des écoliers
10:00	<b>Was ist J+S/ J+S c'est quoi?</b> <b>Ausbildungsstruktur und Philosophie</b> <b>Structure et philosophie de la formation</b>	EK02	
11:00	<b>Kernlehrmittel/ manuel clé</b> <b>Auftrag Praxis (J+S Leiter Kindersport)</b>	EK05-EK07	
11:45	<b>Das J+S Handbuch Leichtathletik/</b> <b>Le manuel J+S Athlétisme/</b>	EK05-EK07	
12:30	Mittagessen/ dîner		Mittagessen/ dîner
14:00	<b>Zielgruppe Jugendliche</b> <b>La clientèle des jeunes</b>	EK04	<b>Praxis / Pratique</b> - Das Training der Physik - L'entraînement du physique
15:15	<b>Praxis / Pratique</b> - Inhalte spielerische Kinder-Leichtathletik - Athlétisme ludique des enfants	EK08	<b>Test- und Wettkampfformen in der Leichtathletik</b> <b>Formes de test et de compétition dans l'Athlétisme</b>
17:00	<b>Spiel/ Jeux</b>		17:00 <b>Ein Blick über die Grenzen</b>
18:30	Nachessen/ souper		17:30 <b>Kursschluss/ Clôture du cours</b>
19:30	<b>Leiterpersönlichkeit/</b> <b>personnalité du moniteur</b> <b>Auftrag Praxis (J+S Leiter Jugendsport)</b>	EK03	EK13

**Sprint, Sprung, Wurf / sprint, saut, lancer**

Tag 1 / Jour 1		Tag 2 / Jour 2		Tag 3 / Jour 3	
		7:30	Morgenessen / déjeuner	7:30	Morgenessen / déjeuner
9:15	<b>Moduleröffnung Début de la module</b>	8:00	<b>Trainingslehre Schnelligkeit Théorie de l'entraînement vitesse</b>	C109	8:00 <b>Beweglichkeitstraining Entraînement de la mobilité</b>
10:00	<b>J+S-Info / Swiss Athletics</b>	9:15	<b>Disziplinspezifische Praxis Pratique spécifique à la discipline</b>	C109/C113	9:15 <b>Trainingslehre Kraft/ Ausdauer Théorie de l'entraînement force/ endurance</b>
11:00	<b>Grundlagen der Leistung Bases de la performance</b>	C102			10:30 <b>Krafttraining Praxis Entraînement de la force</b>
12:00		C103			C110/C113
13:30	<b>Beobachten-Beurteilen-Beraten observer-évaluer-conseiller</b>	12:00	Mittagessen / dîner	12:00	Mittagessen / dîner
14:30	<b>Disziplinspezifische Anwendung Application spécifique aux disciplines</b>	C108	<b>Trainingsplanung Wochenplan Planification de l'entraînement hebdomadaire</b>	C106/107	13:30 <b>Lernkontrolle, Evaluation Test, évaluation</b>
18:30		C113	<b>Disziplinspezifisches Training Entraînement spécifique à la discipline</b>	C113	14:30 <b>Modulschluss Clôture du module</b>
19:45	<b>Trainingsplanung RTP Planification d'entraînement PEC</b>	C105			C104

# Mehrkampf / Concours multiples

Tag 1 / Jour 1		Tag 2 / Jour 2		Tag 3 / Jour 3		Tag 4 / Jour 4	
7:30	Morgenessen/ Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner
8:00	<b>Trainingslehre Schnelligkeit</b> <b>Théorie de l'entraînement</b> <b>Vitesse</b>	C109	8:00	<b>Beobachten-Beurteilen-Beraten</b> <b>observer-évaluer-conseiller</b>	C108	8:00	<b>Trainingslehre Kraft</b> <b>Théorie de l'entraînement Force</b>
9:15	<b>Moduleröffnung</b> <b>Début de la module</b>	C101	9:15	<b>Sprint / Start</b> <b>Sprint/ départ</b>	C113	9:15	<b>Hürden / Haies</b>
10:00	<b>J+S-Info / Swiss Athletics</b>	C102					<b>Krafttraining Praxis</b> <b>Musculation: pratique</b>
11:00	<b>Grundlagen der Leistung</b> <b>Bases de la performance</b>	C103					C110/1113
12:00	Mittagessen / Dîner		12:00	Mittagessen / Dîner		12:00	Mittagessen / Dîner
13:30	<b>Wurf 1 (Kugel)</b> <b>Lancer 1 (Poids)</b>	C113	13:30	<b>Wurf 1 (Speer)</b> <b>Lancer 1 (Javelot)</b>	C113	13:30	<b>Biomechanik</b> <b>Biomécanique</b>
	im Wechsel mit / en change avec			im Wechsel mit / en change avec			
	<b>Sprung 1 (Weitsprung)</b> <b>Saut 1 (Longueur)</b>	C113		<b>Sprung 1 (Hochsprung)</b> <b>Saut 1 (Hauteur)</b>	C113	14:30	<b>Modulschluss</b> <b>Clôture de la module</b>
18:30	Nachtessen / Souper		18:30	Nachtessen / Souper		18:30	Nachtessen / Souper
19:45	<b>Trainingsplanung 1</b> <b>Planification d'entraînement 1</b>	C105	19:45	<b>Trainingslehre Physis</b> <b>Théorie de l'entraînement physique</b>	C109-112	19:45	<b>Trainingsplanung 2</b> <b>Planification d'entraînement 2</b>

Spорт / Discipline  
Titel / Titre  
Datum / Date  
Ort / Lieu

Leichtathletik / Athlétisme / Atletica / leggera  
Modul Mittel-Langstrecken / module Demifond / fond / modulo mezzofondo/ Fondo



# Mittel-Langstrecken / Demi-fond - Fond

Tag 1 / Jour 1		Tag 2 / Jour 2		Tag 3 / Jour 3	
7:30	Morgenessen / Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner
8:30	<b>Moduleröffnung</b> <b>Début de la module</b>	C101	8:30 <b>J+S-Info/ Swiss Athletics</b>	C102	8:30 <b>Trainingsplanung Praxis</b> <b>Planification d'entraînement pratique</b> C106/107
9:30	<b>Grundlagen der Leistung</b> <b>Bases de la performance</b>	C103	9:30 <b>Disziplinspezifische Ausdauer</b> <b>Endurance spécifique</b>	C111	
10:30	<b>Trainingslehre Schnelligkeit</b> <b>Théorie de l'entraînement Vitesse</b>	C109	10:30 <b>Praxisbeispiel Bahntraining</b> <b>Exemple pratique de l'entraînement sur piste</b>		
11:30	<b>Beobachten-Beurteilen-Beraten</b> <b>observer-évaluer-conseiller</b>	C108			
12:30	Mittagessen / Dîner	12:30	Mittagessen / Dîner	12:30	Mittagessen / Dîner
14:00	<b>Trainingslehre Kraft</b> <b>Théorie de l'entraînement Force</b>	C110	14:00 <b>Auswertung der Trainings-beobachtungen /</b> <b>Evaluation des observations</b>	C108	14:00 <b>Lernkontrolle, Evaluation</b> <b>test, évaluation</b>
15:00	<b>Praxisbeispiele Physik/ Technik</b> <b>Exemples pratiques physiques/ technique</b>	C109-113 C104	15:00 <b>Lauf ABC / ABC de course</b>	C113	15:00 <b>Modulschluss</b> <b>Closure de la module</b>
			16:00 <b>Praxisbeispiel Ausdauer</b> <b>Exemple pratique endurance</b>	C111	
18:30	Nachtessen / Souper	18:30	Nachtessen / Souper		
19:45	<b>Trainingslehre Ausdauer</b> <b>Théorie de l'entraînement endurance</b>	C111	19:45 <b>Trainingsplanung</b> <b>Planification d'entraînement 2</b>	C105106	

Spорт / Discipline  
Titel / Titre  
Datum / Date  
Ort / Lieu

Leichtathletik / Athlétisme / Atletica leggera  
Modul Trainer C / Module entraîneur C / Modulo allenatori C



# Trainer C Leichtathletik / entraîneur C Athlétisme

Tag 0 / Jour 0		Tag 1; Wissenslücken schliessen Jour 1; Remédier aux lacunes		Tag 2; Bewegungslernen Jour 2; Apprendre des mouvements		Tag 3; Methodiktag Jour 3; Méthodologie		
7:30	Morgenessen/ Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner	C206	8:00	Lektionen durchführen und auswerten (Auftrag Teilnehmer) Donner des leçons et les évaluer (selon tâche du participant)	C205	
9:00	<b>Moduleröffnung</b> <i>Début du module</i>	C201						
10:00	<b>J+S-Info/ Swiss Athletics</b>	C201						
11:00	<b>Einführung IAAF-Lehrmittel</b> <i>Introduction IAAF</i>	C203						
12:00	Mittagessen / Dîner		12:00	Mittagessen / Dîner	12:00	Mittagessen / Dîner		
13:30	Workshops zu den Disziplingruppen <i>workshops par groupes de disciplines</i>	C202	13:30	<b>Kernelemente</b> <i>Mouvements clés</i>	C207	13:30	<b>Didaktische Auswertung</b> <i>Evaluation didactique</i>	C205
			14:00	<b>Bewegungsverwandtschaften</b> <i>Mouvements apparentés</i>	C208	14:00	<b>Prüfungsvorbereitung</b> <i>Préparation examen</i>	C209
			15:00	<b>Grundlagenübungen</b> <i>Exercices de bases</i>	C207	15:00	<b>Modulschluss</b> <i>Closure de la module</i>	C210
18:30	Tenero, einrücken am Vorabend							
19:45	Tenero: Arrivée la veille		18:30	Nachtessen / Souper	18:30	Nachtessen / Souper		
			19:45	<b>Vorbereitung Lektionen</b> <i>Préparation leçon</i>	C204			

# Trainer B Leichtathletik / entraîneur B Athlétisme

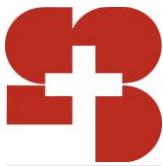
1. Teil		Tag 2 / Jour 2		Tag 3 / Jour 3		Tag 4 / Jour 4		2. Teil		Tag 5 / Jour 5	
7:30	Morgenessen	7:30	Morgenessen					7:30	Morgenessen		
8:00	Trainingsplanung <i>Planification de l'entraînement</i>	B104	8:00	Disziplinspez. Theorie/ <i>Théorie spécifique à la discipline</i>	B107/108			8:00	Trainingsplanung <i>Plan de l'entraînement</i>	B104	
9:15	Moduleröffnung <i>Ouverture du module</i>	B101	9:15	Disziplinspezifische Vertiefung Praxis <i>Pratique spécifique à la discipline</i>	B107/108	9:15	Eröffnung 2. Teil <i>Ouverture 2<sup>ème</sup> partie</i>	B101	9:15	Disziplinspezifische Vertiefung Praxis <i>Pratique spécifique à la discipline</i>	B107/108
10:00	J+S-Info <b>Swiss Athletics</b>	B102				10:00	Labor-Diagnostik <i>Test de laboratoire</i>	B109			
12:00	Mittagessen		12:00	Mittagessen		12:00	Mittagessen		12:00	Mittagessen	
13:30	Disziplinspez. Praxis <i>Pratique spécifique à la discipline</i>	B107	13:30	Disziplinspezifische Biomechanik <i>Biomécanique spéc. à la discipline</i>	B106	13:30	Prüfungsvorbereitung <i>Préparation de l'examen</i>	B113	13:30	Disziplinspezifische Vertiefung Praxis <i>Pratique spécifique à la discipline</i>	B107/108
15:30	Feld-Diagnostik <i>Test de terrain</i>	B109	15:30	Disziplinspezifische Vertiefung Praxis <i>Pratique spécifique à la discipline</i>	B107/108	15:30	Schluss 1. Teil <i>Clôture 1<sup>ère</sup> partie</i>	B114	14:30	Prüfungsvorbereitung <i>Préparation examen</i>	B113
17:00	Trainingsanalyse <i>Analyse de l'entraînement</i>	B105				16:00	Disziplinspezifische Praxis Hanteltraining <i>Pratique entr. avec des haltères</i>	B107/108	15:30	Modulschluss <i>Clôture de la module</i>	B114
18:30	Abendessen		18:30	Abendessen				18:30	Abendessen		
19:45	Karriereplanung <i>Plan. de la carrière</i>	B111	19:45	Sporternährung <i>Alimentation et sport</i>	B103	19:45	Coaching	B110			



Sportart / Sport Basissportarten / Sports de base / Sport di base  
 Titel / Titre Nachwuchstrainerkurs 1. Teil / Cours d'entraîneurs de la relève 1<sup>re</sup> partie  
 Datum / Date Datum / Date  
 Ort / Lieu Ort / Lieu

# Nachwuchstrainerkurs 1. Teil / Cours d'entraîneurs de la relève 1<sup>re</sup> partie

Tag 1 Sportartübergreifender / 1 <sup>er</sup> jour Interdisciplinaire		Tag 2 Sportartspezifischer Tag / 2 <sup>e</sup> jour Spécifique du sport	
Ab/ dès 9:15	<b>Eintreffen und Begrüßungskaffee / Arrivée des participants et café de bienvenue</b>	Ab/ dès 7:00 8:30	<b>Morgenessen/ Déjeuner</b> <b>Umsetzung der allgemeinen Erkenntnisse in der Sportart / Mise en oeuvre des enseignements généraux dans le sport concerné</b>
10:00	<b>Eröffnung NWT / Ouverture du CER</b> Informationen Kursleitung / Information de la direction du cours	A101 10:00	<b>Verbandsstruktur / Structure de la fédération</b>
	<b>J+S Nachwuchsförderung / Promotion de la relève J+S</b>	A101	
12:30	Mittagessen / Dîner	12:30	Mittagessen / Dîner
13:30	<b>Trainerkarrieren/ Trainerbildung Schweiz Carrières d'entraîneur / Formation des entraîneurs Suisse</b>	A102 13:30	<b>Vorbereitung weitere Ausbildungsteile NWT / Préparation d'autres parties de la formation CER</b>
15:00	<b>Talentsichtung und -selektion / Détection et sélection des talents</b>	A103 15:00	<b>Kursschluss 1. Teil / Clôture de la 1<sup>re</sup> partie du cours</b>
18:30	Abendessen / Souper		
19:30	<b>Auftrag für 2. Tag / Tâche pour le 2<sup>e</sup> jour</b>		



Trainer A Leichtathletik / Entraîneur A Athlétisme

Tag 1 / 1 <sup>er</sup> jour		Tag 2 / 2 <sup>e</sup> jour		Tag 3 / 3 <sup>e</sup> jour	
		7:30	Morgenessen / Déjeuner	7:30	Morgenessen / Déjeuner
10:15	<b>Modulbeginn / Début du module</b> <b>Info J+S und Swiss Athletics /</b> <b>Information J+S et Swiss Athletics</b>	8:30	<b>Supplémentierung / Supplémentation</b> Inkl. Dopingprävention / Y compris prévention du dopage <b>Erholungsfördernde Massnahmen /</b> <b>Mesures susceptibles de favoriser la récupération</b>	8:30	<b>Erfahrungen und Probleme im Trainingsprozess und in Wettkampf</b> Ziele setzen/ Trainingsplanung/ Belastungsdynamik Trainings- und Wettkampfprozess <b>Expériences et problèmes dans le processus d'entraînement et en compétition</b> Définition des objectifs/ Planification de l'entraînement/ Dynamique des charges/ Processus d'entr. et de compétition <b>Vertiefung Langhanteltraining/</b> <b>Approfondissement de l'entraînement avec haltères longs</b>
		10:00	<b>Talenterkennung / Détection des talents</b>	12:00	<b>Mittagessen / Dîner</b>
		12:00	Mittagessen / Dîner	13:30	<b>Wie weiter? / Suite des travaux</b> Hospitalisationsbericht / Rapport d'observation Restliche Trainer A-Ausbildung / Reste de la formation Entraineur A
13:30	<b>Trainingsphilosophien in der LA</b> Vor- und Nachteile verschiedener Trainingstypen, pers. Trainingsanalyse, Blockperiodisierung, Testmöglichkeiten <b>Philosophies d'entraînement en Athlétisme</b> Avantages et inconvénients de différentes formes d'entraînement, analyse personnelle de l'entraînement, périodisation par blocs, possibilités de tests	13:30	<b>Wissenschaftliches Arbeiten /</b> <b>Travaux scientifiques</b>	15:00	<b>Trainingsanalysen, Videofeedback</b> Arbeiten mit modernen Medien Videofeedback auf Platz und Auswertung <b>Analyses d'entraînement, feed-back vidéo</b> Travail avec les médias modernes Feed-back vidéo sur place et évaluation
15:00	<b>Grossanlass</b> Zielsetzungen, Analysen, Coachingelemente, psychologische Trainingsformen <b>Grande manifestation</b> Objectifs, analyses, éléments du coaching, formes d'entraînement psychologiques	15:00		15:00	<b>Modulschluss / Fin du module</b>
19:30	<b>Sportmedizinisches Verhalten</b> Zusammenarbeit mit Arzt, Physio, Psychologe, Ernährungsberater <b>Médecine du sport</b> Collaboration avec le médecin, le physiothérapeute, le psychologue, le nutritionniste/diététicien	19:30		20:00	<b>Umfeldoptimierung</b> <b>Optimisation de l'environnement</b>