Planification d'entraînement: Programme d'entraînement (niveau B)

L'objectif de ce test est de mettre en pratique des connaissances de la théorie d'entraînement au travers d'un programme d'entraînement de huit semaines.

L'élève est capable de créer et d'appliquer correctement un programme d'entraînement pour la force (muscles du ventre, du dos, des épaules, des bras et des jambes au moyen d'appareils ou d'autres engins dans la salle de sport ou de fitness), pour la mobilité (selon TOP 10; sans/avec appareils et/ou engins spéciaux) et pour l'endurance (entraînement de la course à pied en plein air; év. avec ergomètre, tapis roulant ou crosswalker).

Programme d'entraînement (niveau B) (pdf)

Programme d'entraînement (niveau B): Fiche d'évaluation (xls)

Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO