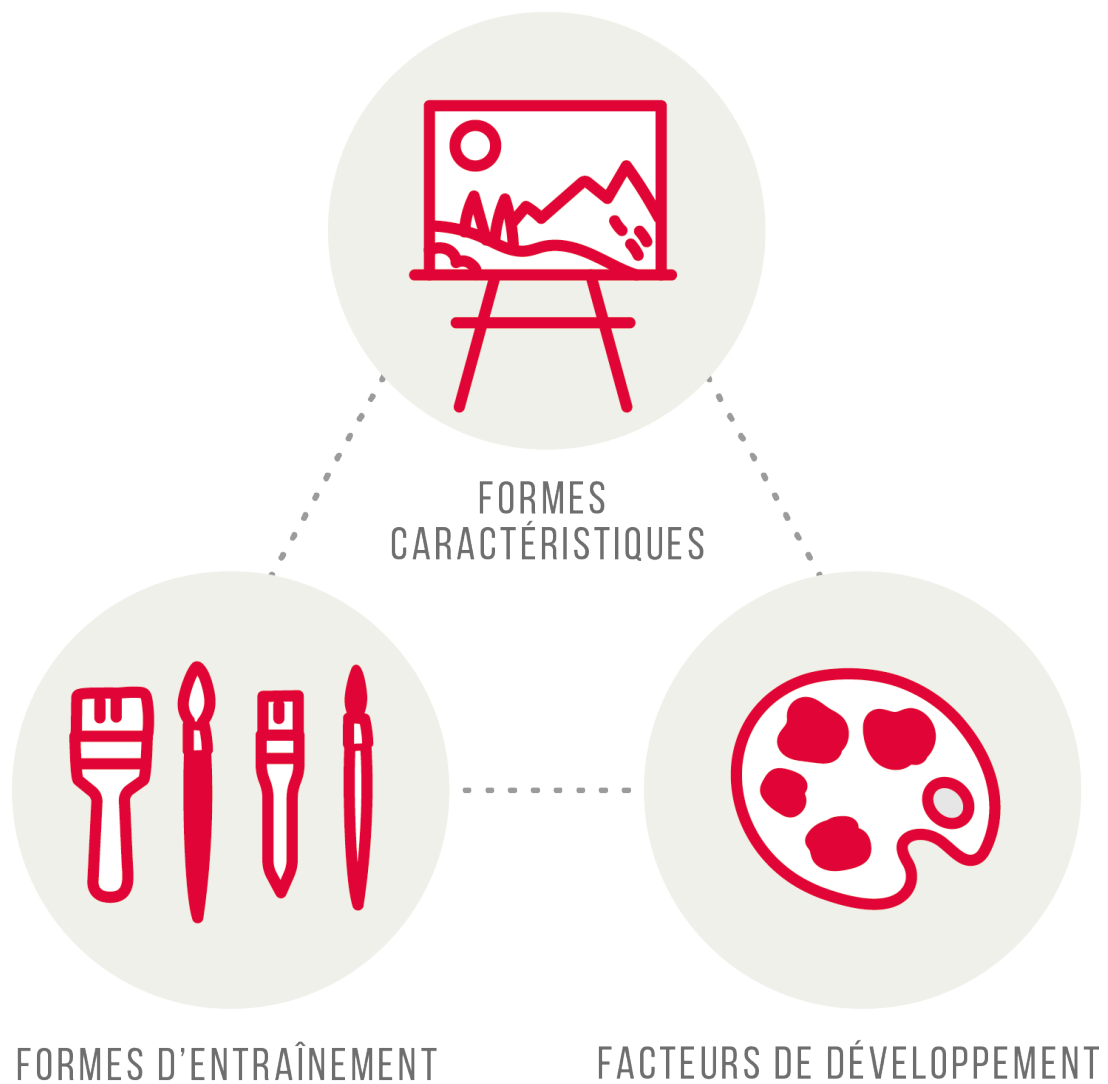


Formes d'entraînement – Bonnes pratiques: Comprendre le sport

Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore.



Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore.

La peinture (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe à chaque phase du

développement d'un sport . Elle exprime l'objectif visé, la performance.

Pour réaliser une peinture, il faut des couleurs (facteurs de développement), qui diffèrent (qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental) en fonction de l'œuvre. Les couleurs à disposition ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique nécessitera une grande part de technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, l'entraînement. Selon l'œuvre envisagée et les acteurs impliqués, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).

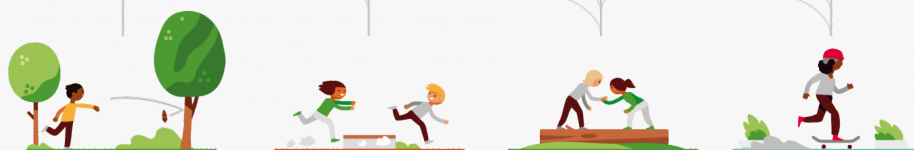
FORMES CARACTÉRISTIQUES



SPÉCIFIQUES DU SPORT



FORMES D'ENTRAÎNEMENT



INTERDISCIPLINAIRES

Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement propres au sport et formes d'entraînement interdisciplinaires.

Facteurs de développement

Les formes caractéristiques reposent sur seize facteurs de développement. Ceux-ci se déclinent en cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental. L'influence de ces différents facteurs dépend de la forme caractéristique concernée. L'importance de chacun peut varier considérablement. La liste des facteurs de développement n'est pas exhaustive. Elle se limite aux facteurs fondamentaux qui jouent un rôle prépondérant dans (presque) tous les sports J+S.

Formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans les dix phases de développement de chaque sport (FTEM). Définies par des experts du sport concerné, elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive. L'image en bas montre des exemples de formes caractéristiques dans certains sports.

Formes d'entraînement

Les formes d'entraînement sont des tâches, exercices et jeux pertinents qui soutiennent les participants

dans leur processus d'apprentissage et de développement. Une distinction est faite entre les formes d'entraînement interdisciplinaires et celles propres au sport qui s'orientent vers des formes caractéristiques spécifiques. Ce thème du mois se concentre sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires, en particulier de la phase F1.

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO