



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétence spécifique
Aspect spécifique	Planification d'entraînement
Compétence	Mettre en pratique des connaissances de la théorie d'entraînement. Développer et appliquer des programmes d'entraînement.
Niveau A	Je crée et applique un programme d'entraînement de quatre semaines.



Programme d'entraînement (A)

Description de la tâche

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).

Evaluation/Exigences

Le plan d'entraînement est remis par écrit et évalué par l'enseignant. Le test est réussi si tous les critères suivants sont respectés.

Critères d'observation

- Le plan d'entraînement correspond aux principes d'entraînement valables (nombre de séries, nombre de mouvements, choix des poids; exercices de souplesse reconnus et/ou exercices de gymnastique reconnus selon la théorie de l'entraînement; mesure du pouls et selon des méthodes d'entraînement reconnues).
- Le choix des exercices est équilibré et correct.
- Les exercices sont appliqués correctement.
- Un journal d'entraînement est tenu.

Consignes aux élèves

«Etablissez un plan d'entraînement par écrit pour un entraînement de quatre semaines. Tenez compte des possibilités existantes dans la salle de sport/salle de fitness/nature. Le plan d'entraînement doit comporter le genre d'exercices, le nombre de séries et de mouvements ainsi que le choix des poids, des appareils ou le parcours/le terrain. Veillez à diversifier votre entraînement et à y intégrer tout le corps. Après l'établissement du plan, mettez-le en pratique de manière autonome et selon votre planification. Tenez un journal d'entraînement.»

Mise en place

Selon l'infrastructure. Dans la salle de sport avec le matériel usuel ou au moyen d'appareils de force dans une salle de fitness, dans la nature.

Matériel

Selon l'infrastructure

Source

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. Sportkommission.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 90 min. pour la mise en place du plan d'entraînement et env. 45 min. pour la démonstration, ensuite mise en pratique durant trois mois.
Organisation	Idéalement, toute la classe effectue cet exercice. Enseignement théorique nécessaire au préalable: introduction dans la théorie de l'entraînement.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Mauvaise tenue du corps lors de la mise en pratique des exercices. Un besoin important en temps ainsi que grande compétence spécifique de l'enseignant (établissement/conseil pour le plan d'entraînement) sont indispensables.