



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 de l'entraînement. Développer et appliquer des programmes d'entraînement.
Niveau C	Je crée et applique un programme d'entraînement de douze semaines.



Programme d'entraînement (C)

Description de la tâche	L'élève est capable de créer et d'appliquer correctement un programme d'entraînement pour son sport. Il est conseillé de veiller aux conditions saisonnières et aux spécificités du sport.								
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	<ul style="list-style-type: none">• Le sport choisi a été analysé au préalable.• Le plan d'entraînement correspond aux principes d'entraînement valables.• Une périodicité est perceptible.• Le choix des exercices est équilibré et correct.• Les exercices sont appliqués correctement.• Un journal d'entraînement est tenu.								
Consignes aux élèves	«Établissez un plan d'entraînement par écrit pour un entraînement de douze semaines. Analysez votre sport en matière d'exigences conditionnelles, coordinatrices, cognitives et émotionnelles et établissez un profil avec les parts en pourcents. Tenez compte des possibilités existantes dans la salle de sport/salle de fitness/nature lors de la planification. 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. Discutez de votre plan d'entraînement avec votre entraîneur ou votre enseignant d'éducation physique. 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). <i>ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. http://www.sportunterricht.de und http://www.sportunterricht.de/lksport/lktraing.html								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>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.</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Idéalement, toute la classe effectue cet exercice. Enseignement théorique nécessaire au préalable: introduction dans la théorie de l'entraînement.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 élève</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>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.</td></tr></table>	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.
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.								