

# Examen Sport de performance J+S

*Il ou elle : Par analogie, il est toujours fait référence à l'autre sexe*

## Compétences et notes

<i>Domaine</i>	<i>Tâches</i>	<i>Évaluation</i>
<b>Pratique</b> <i>Compétence professionnelles pratiques</i>	Préparation écrite d'un entraînement. Conduire un entraînement de sa propre équipe. Discussion d'évaluation de l'entraînement.	<b>Note 1 – 4</b> (y compris demi-notes)
<b>Théorie</b> <i>Compétence professionnelles théoriques</i>	Examen écrit sur le contenu des cours J+S.	<b>Note 1 – 4</b> (y compris demi-notes)
<b>Stage</b> <i>Compétences méthodiques</i>	Visiter 3 entraînements et 1 match d'une équipe de performance dans le sport de jeu. Effectuer une présentation de 5 min. des constatations personnelles les plus importantes.	<b>Atteint oui / non</b>

L'examen sport de performance est considéré comme réussi si tous les domaines ont été évalués avec au minimum la note de 2 ou « atteint ».

Si un domaine n'est pas réussi, l'examen doit être répété lors du prochain cours «Examen sport de performance». Il n'est pas possible d'accélérer ce processus. Le module «Introduction sport de performance» n'a pas besoin d'être répété. L'examen «Sport de performance» peut être passé au maximum deux fois. Le responsable de la formation (RF) de swiss unihockey informe le coach J+S en cas d'échec à l'examen.

Toute personne ayant réussi l'examen «Sport de performance» peut s'inscrire au «Portfolio J+S Sport de performance» et peut compléter sa formation J+S par cette étape.

# 1. Examen pratique

## Déroulement et organisation

1. L'entraîneur s'inscrit à l'examen.
2. Le RF convient trois possibilités de date d'examen avec le candidat.
3. Le RF organise un expert pour l'examen.
4. L'expert de l'examen accepte une date et le RF informe l'entraîneur.
5. L'entraîneur transmet sa préparation écrite avant l'examen (au RF et à l'expert)
6. Lors du déroulement de l'examen, l'expert est sur place dans la salle
7. A la fin de l'examen il y a deux possibilités :
  - a) L'expert mène un entretien d'évaluation avec l'entraîneur
  - b) L'expert prend rendez-vous avec l'entraîneur pour l'entretien d'évaluation
8. Entretien d'évaluation
9. Annonce de la note
10. Rédaction d'un protocole avec signature des deux parties
11. Transmission au RF

## Préparation écrite

Planification et préparation écrite d'un entraînement complet (y compris échauffement et retour au calme). Les aspects suivants doivent être pris en compte :

- Le planning doit être soumis par écrit (un modèle propre peut être utilisé). La préparation peut se faire électroniquement ou à la main. Les exercices et les formes de jeu doivent être décrits sous la forme de croquis/dessin et expliqués.
- Si un entraînement avec moins de 90 minutes de temps en salle est prévu comme entraînement d'examen, cela doit être discuté au préalable avec le RF.
- Les objectifs de l'entraînement doivent être définis. Il faut expliquer ce qui est important pour atteindre l'objectif et comment la réalisation de l'objectif sera contrôlée. Qu'est-ce que les joueuses apprennent lors de cet entraînement et comment cela peut-il être repéré ?
- L'entraîneur place le contenu de l'entraînement dans le cadre de la planification à long et moyen terme et explique pourquoi les objectifs de l'entraînement ont été choisis de cette manière.
- Les gardiens doivent être intégrés dans l'entraînement (définir des objectifs/tâches).
- La préparation écrite de l'entraînement doit être remise au RF et à l'expert d'examen **au plus tard 24 heures** avant la visite de l'entraînement ! Si ce délai ne peut pas être respecté, l'examen est considéré comme non réussi.

## Déroulement de l'entraînement évalué

Un expert d'examen participera à l'entraînement de l'équipe convenu. L'expert observera sur place dans la salle et pourra également faire des enregistrements vidéo si nécessaire. L'entraîneur doit informer l'équipe de la situation et présente brièvement l'expert au début.

## Évaluation de l'entraînement

Une évaluation de l'entraînement est organisée après celui-ci. Selon la situation, cet entretien peut également avoir lieu à une date ultérieure. Dans ce cas, il est important que l'entraîneur se prépare à l'entretien en prenant les notes suivantes :

- Les objectifs de l'entraînement ont-ils été atteints ? Quelles sont les justifications de l'atteinte de ses objectifs ?
- Quelles conséquences/conclusions dois-je tirer de cet entraînement pour les entraînements suivants ? Quels sont mes objectifs pour les prochains entraînements ?

- Si je pouvais refaire le même entraînement, est-ce que je changerais quelque chose ? Quoi et pourquoi ?
- Ai-je pu présenter mes compétences d'entraîneur de manière appropriée ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ? Ou se situent mes points forts et mes points faibles ?

## Critères d'appréciation et d'évaluation

Les critères d'évaluation détaillés se trouvent dans le document «Critères d'évaluation examen pratique sport de performance». Voici une liste de termes par domaine.

### Planification de l'entraînement : préparation écrite

- Analyse et contexte
- Objectif et contenu
- Planification efficace de l'organisation de l'entraînement et de l'engagement du staff d'équipe (assistants, ...)

### Déroulement de l'entraînement

- Climat propice à l'apprentissage
- Objectifs d'apprentissages priorités et structurés
- Définir des tâches attrayantes et donner des feed-backs
- Conduite de l'équipe de manière optimale et organisation efficace

### Évaluation de l'entraînement

- Analyse de la réalisation des objectifs et description des conséquences pour la suite de sa planification
- Justification des décisions
- Réflexion sur soi-même

## Évaluation

- Chacun des domaines «planification écrite», «déroulement de l'entraînement» et «évaluation de l'entraînement» doit être évalué avec au moins la note 2, faute de quoi l'examen est considéré comme non réussi. Les domaines sont évalués avec une note de 1 à 4, y compris les demi-notes.
- Les domaines partiels tels que «climat propice à l'apprentissage» ou «réflexion sur soi-même» doivent être jugés au moins «suffisants». Il n'y a pas de note pour les domaines partiels. Si un domaine partiel est jugé «insuffisant», l'ensemble de l'examen est considéré comme non réussi et entraîne donc toujours la note finale 1.
- Le résultat final de l'examen pratique reflète la moyenne des trois domaines «planification écrite de la leçon», «réalisation de l'entraînement» et «évaluation et réflexion» et est également indiqué par la valeur 1-4, y compris les demi-notes arrondies. Exception : si un domaine partiel n'est pas réussi, cela donne toujours la note finale 1.

### Exemple d'évaluation «réussi»

Domaines	Atteint	Note 1 – 4 (inclus demi note)
<b>Planification écrite de la leçon d'examen</b>		<b>2.5</b>
<i>Analyse et justification</i>	Oui / Non	
<i>Objectifs et choix du contenu</i>	Oui / Non	
<i>Organisation et gestion du staff d'équipe</i>	Oui / Non	
<b>Déroulement de l'entraînement</b>		<b>3</b>
<i>Climat propice à l'apprentissage</i>	Oui / Non	
<i>Objectifs d'apprentissages priorisés et structurés</i>	Oui / Non	
<i>Conduite d'un groupe de manière sûre et efficace</i>	Oui / Non	
<i>Définir des tâches attrayantes et donner des feed-backs</i>	Oui / Non	
<b>Évaluations et réflexions</b>		<b>3.5</b>
<i>Analyse de la réalisation des objectifs et conséquences</i>	Oui / Non	
<i>Justification des décisions</i>	Oui / Non	
<i>Réflexion sur soi-même</i>	Oui / Non	
<b>Jugement de l'examen</b>	<b>Oui / Non</b>	<b>3.0</b>

### Exemple d'évaluation «non réussi»

Domaines	Atteint	Note 1 – 4 (inclus demi note)
<b>Planification écrite de la leçon d'examen</b>		<b>2.5</b>
<i>Analyse et justification</i>	Oui / Non	
<i>Objectifs et choix du contenu</i>	Oui / Non	
<i>Organisation et gestion du staff d'équipe</i>	Oui / Non	
<b>Déroulement de l'entraînement</b>		<b>1.0</b>
<i>Climat propice à l'apprentissage</i>	Oui / Non	
<i>Objectifs d'apprentissages priorisés et structurés</i>	Oui / <b>Non</b>	
<i>Conduite d'un groupe de manière sûre et efficace</i>	Oui / Non	
<i>Définir des tâches attrayantes et donner des feed-backs</i>	Oui / Non	
<b>Évaluations et réflexions</b>		<b>2.5</b>
<i>Analyse de la réalisation des objectifs et conséquences</i>	Oui / Non	
<i>Justification des décisions</i>	Oui / Non	
<i>Réflexion sur soi-même</i>	Oui / Non	
<b>Jugement de l'examen</b>	<b>Oui / Non</b>	<b>1.0</b>

Domaine	Exemples de «non atteint» (liste non exhaustive)
<b>Planification écrite de la leçon d'examen</b>	
<i>Analyse et justification</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse et/ou justification insuffisantes</li> <li>• Lien insuffisant avec la planification (à court, moyen et long terme)</li> <li>• Planification contradictoire</li> </ul>
<i>Objectifs et choix du contenu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulation insuffisante des objectifs</li> <li>• Objectifs irréalistes, inatteignables pour l'âge et le niveau</li> <li>• Les contenus n'ont rien à voir avec les objectifs</li> </ul>
<i>Organisation et gestion du staff d'équipe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune indication sur l'organisation et la gestion du staff</li> <li>• Manquements évidents dans la planification de l'organisation ou du déroulement de l'entraînement par rapport aux objectifs fixés</li> </ul>
<b>Déroulement de l'entraînement</b>	
<i>Climat propice à l'apprentissage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des joueurs sont traités de manière humiliante ou irrespectueuse (p. ex. insulter, ridiculiser, ...)</li> <li>• Des joueurs sont mis à l'écart</li> <li>• Violation de la charte éthique</li> <li>• Aucun effort pour un traitement équitable n'est visible</li> </ul>
<i>Objectifs d'apprentissages priorités et structurés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principe de la séquence correcte des charges n'est pas respecté</li> <li>• Le contenu n'a rien à voir avec la planification (et il n'est pas possible d'expliquer clairement dans l'évaluation pourquoi on s'en est écarté)</li> <li>• Le contenu n'a rien à voir avec l'objectif (et il n'est pas possible d'expliquer clairement dans l'évaluation pourquoi on s'en est écarté)</li> <li>• Les objectifs et les points clés pour la réalisation des objectifs ne sont pas suffisamment repris à l'entraînement (et il n'est pas possible d'expliquer clairement dans l'évaluation pourquoi on s'en est écarté)</li> <li>• Les objectifs n'ont pas été vérifiés/évalués à la fin de l'entraînement (et il n'est pas possible d'expliquer clairement dans l'évaluation pourquoi on s'en est écarté)</li> </ul>
<i>Conduite d'un groupe de manière sûre et efficace</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser le chariot de bandes derrière la bande alors que l'espace de chute est insuffisant</li> <li>• Laisser la porte du local de matériel ouverte alors que l'espace de chute est insuffisant</li> <li>• Du matériel présentant un risque élevé de glissement, comme par exemple des chasubles, est laissé par terre</li> <li>• Les juniors s'entraînent sans lunettes malgré le fait qu'ils soient dans l'âge qui rend le port de lunettes obligatoire</li> <li>• Pas d'échauffement adéquat et ciblé</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps de mouvement inférieur à la moitié du temps d'entraînement (calculé sur l'équipe et non sur l'individu), dans la mesure où il n'y a pas de justification compréhensible</li> </ul>
<p><i>Définir des tâches attrayantes et donner des feed-backs</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant l'entraînement, aucun feed-back n'est donné qui ait une valeur plus importante en termes de contenu que de simples félicitations ou motivation orale («excellent», «allez, on y va», etc.)</li> <li>• L'entraîneur ne prend pas d'influence sur les explications/la mise en œuvre du contenu (seulement un organisateur)</li> <li>• Seules des formes d'exercices analytiques sont choisies</li> <li>• On joue exclusivement sans orientation tactique / tâches ou coaching ciblé («lancer la balle au milieu et laisser jouer»)</li> <li>• Les instructions techniques de base du jeu sont mal faites (p. ex. un comportement contraire aux règles est ordonné)</li> <li>• Les contenus ne sont clairement pas adaptés au groupe cible (clairement trop facile ou trop difficile)</li> </ul>
<p><b>Évaluations et réflexions</b></p>	
<p><i>Analyse de la réalisation des objectifs et conséquences</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La réflexion sur la réalisation des objectifs est insuffisante</li> <li>• Lors des justifications, il est fait référence à toutes les circonstances possibles (p. ex. se cacher derrière des excuses, éviter des thèmes à plusieurs reprises, imputer la responsabilité à d'autres personnes).</li> <li>• Les mesures pour la suite du travail/de la planification sont insuffisamment définies.</li> </ul>
<p><i>Justification des décisions</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat ne peut pas donner d'explication cohérente sur les raisons du choix des contenus ou des décisions.</li> </ul>
<p><i>Réflexion sur soi-même</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une évaluation critique insuffisante de ses propres performances. Il n'est presque pas possible de déterminer ses propres possibilités de développement.</li> <li>• Capacité insuffisante à faire face à la critique. Il n'est presque pas possible de discuter sur un plan objectif.</li> </ul>

## 2. Examen écrit

### Méthodologie

L'utilisation de documents et de notes personnelles est autorisée pendant l'examen («open book»). L'examen dure au maximum 120 minutes. L'examen comprend différentes méthodes de questionnement (choix multiple, questions ouvertes, questions/exemples de cas, ...).

### Contenus

L'examen écrit porte sur le contenu des cours J+S effectués et sur les documents de formation importants.

### Swiss Way

- Pouvoir expliquer le sens et le but.
- Expliquer les principes du jeu aux phases respectives et transférer quelques points dans l'examen pratique.
- Connaître les profils des joueurs et être capable de mettre en place des entraînements conséquents.
- Comprendre les super-compétences et expliquer leur signification et leur but ainsi que leur importance pour vos entraînements.

### Conception de la formation J+S

- Pouvoir expliquer les domaines d'action «Transmettre» et «Encourager» à l'aide des différents champs d'action.
- Savoir relier les domaines d'action à sa propre activité d'entraîneur et donner des exemples d'application dans votre propre entraînement.
- Savoir expliquer les objectifs des effets de J+S

### Structures d'encouragement du sport en Suisse, [FTEM](#)

- Connaître le système de promotion du sport en Suisse et citer les tâches principales des différents acteurs principaux (Swiss Olympic, OFSPO, fédérations sportives nationales).
- Expliquer le parcours idéal de l'athlète en unihockey à l'aide du [tableau Unihockey FTEM](#) et savoir attribuer les objectifs aux phases.
- Pouvoir justifier les mesures d'entraînement et de promotion à l'aide du parcours de l'athlète en unihockey.
- Connaître les structures de sélection de swiss unihockey et des associations cantonales
- Pouvoir donner à un athlète des conseils de base sur la planification de sa carrière
- Pouvoir expliquer le processus de sélection des talents à partir du niveau U17 à l'aide des différentes parties impliquées (swiss unihockey, associations cantonales, clubs)
- Pouvoir expliquer le but des Swiss Olympic Talent Cards
- Pouvoir expliquer l'attribution des Swiss Olympic Talent Cards en unihockey
- Pouvoir expliquer le RAE (effet de l'âge relatif) et décrire les effets sur votre propre travail en tant qu'entraîneur.

### [Concept de la relève de swiss unihockey](#)

- Connaître les contenus du concept de la relève de swiss unihockey et savoir où trouver les informations nécessaires.

### [Concept de formation «Manuel Unihockey»](#)

- Connaître, différencier et classer les différents niveaux d'apprentissage et leurs points forts

### **Planification**

- Expliquer le modèle du processus cyclique de la gestion de l'entraînement et savoir l'appliquer dans un exemple de concret (court, moyen, long terme).
- Savoir formuler un objectif SMART (spécifique, mesurable, accepté, réaliste, déterminé dans le temps).
- Savoir prioriser et vérifier les objectifs d'un entraînement et structurer les contenus de manière pertinente.

### **Technique**

- Pouvoir justifier le choix des méthodes dans la formation technique.
- Être capable de planifier et d'organiser une formation technique.

### **Tactique**

- Savoir expliquer les éléments tactiques individuels et de groupe à l'aide des 4 rôles du joueur
- Distinguer les tactiques individuelles, les tactiques de groupe et les tactiques d'équipe.
- Savoir analyser les systèmes tactiques de base en fonction des avantages et des inconvénients d'un système
- Être capable d'expliquer et de justifier des solutions tactiques dans un cas concret.

### **Analyse du sport, y compris les conséquences de l'entraînement**

- Être capable de créer un profil d'exigences approximatif pour le unihockey et les conséquences de l'entraînement qui en découlent.
- Connaître les exigences athlétiques du unihockey et être capable de définir des principes d'entraînement basés sur celles-ci.
- Pouvoir expliquer les techniques de base ainsi que les domaines d'intervention dans l'entraînement psychologique.
- Savoir expliquer et justifier des exemples de formes d'entraînement psychologique.

### **Les bases de la science de l'entraînement**

- Être capable d'expliquer les principes de l'entraînement selon des principes scientifiques
- Être capable de planifier des procédures d'entraînement correctes selon les principes méthodique de formation.
- Connaître les principes de l'alimentation sportive (pyramide alimentaire, planification des repas) et pouvoir expliquer un exemple de mise en œuvre dans le unihockey.

### **Sécurité**

- Savoir expliquer les [caractéristiques de sécurité](#) importantes en unihockey.
- Être capable de prendre les bonnes mesures en cas de blessures sportives musculaires et de conseiller un athlète ou de l'orienter pour trouver une solution.
- Être capable de prendre les bonnes mesures en cas de [blessures sportives musculaires](#) et de conseiller un athlète ou de l'orienter pour trouver une solution.

### **Coaching**

- Pouvoir expliquer les tâches du coaching

- Pouvoir appliquer le modèle des six facteurs du coaching efficace selon Lothar Linz

### **Communication**

- Connaître et être capable d'appliquer les principes de base de la communication.
- Comprendre les modèles théoriques traités dans les documents de J+S et être capable d'en tenir compte lors d'une justification ou intervention
- Savoir classer et justifier les [relations adaptées avec les parents](#)

### **Évaluation**

Une note comprise entre 1 et 4, y compris la possibilité de donner une demi note, résultera des réponses. Le barème des points et des notes est fixé par swiss unihockey.

### **Documents/ Littérature**

- [www.swissunihockey.ch](http://www.swissunihockey.ch)
- Swiss Way, swiss unihockey
- *Dossier J+S Unihockey (Comprendre, enseigner, coacher)*
- *Manuel Unihockey*
- *Brochures J+S Psyché et Physique (pratique et théorie), planification dans le sport, apprendre à bouger, communication*
- *Documents et contenus des cours J+S (modules obligatoires)*

### 3. Stage pratique

Chaque candidat effectue un stage dans une équipe de performance dans un sport particulier (équipe d'un club ou sélection) avant la journée de cours «Examen Sport de performance». Le stage comprend au moins 3 visites d'entraînement et l'observation d'un match de la même équipe.

Le candidat est lui-même responsable de sa place de stage. swiss unihockey peut soutenir le candidat si nécessaire.

Le choix de l'équipe est libre sous réserve des conditions suivantes :

- Il doit s'agir d'une équipe axée sur la performance
- L'équipe ne doit pas se trouver dans votre propre club
- Le stage doit être réalisé auprès d'une équipe de sport de jeu. Toutefois, des exceptions sont possibles en accord avec le RF.

Les contenus d'apprentissage personnels du stage seront présentés aux autres participants lors de la journée de cours «Examen Sport de performance».

#### 3.1 Points d'observation

Les possibles observations pourraient être :

- Planification des entraînements
- Contrôle de l'entraînement : méthodes, domaines, intensité
- Évaluation et réflexion sur les entraînements
- Préparation à la compétition
- Conduite de l'équipe et coaching
- Structure de l'équipe et/ou du club
- La philosophie et sa mise en œuvre dans l'équipe

Vos propres notes et impressions constituent la base de la présentation du contenu de votre stage.

#### 3.2 Présentation des contenus d'apprentissage

Le contenu d'apprentissage personnel du stage est présenté oralement aux autres candidats. La présentation dure **au minimum 5 minutes et au maximum 10 minutes** (questions non comprises) ! Il est permis d'utiliser une présentation électronique, mais ce n'est pas nécessaire. Il est recommandé de montrer quelques images afin de rendre le vécu plus visible pour les auditeurs.

Rapportez les points les plus importants de votre stage lors de la présentation. Ne communiquez que l'essentiel ! Par exemple, les points suivants peuvent être communiqués :

- Où ai-je effectué le stage (club, équipe, entraîneur) ?
- Qu'est-ce qui m'a impressionné / surpris

- Qu'est-ce que j'interroge ? Où c'est que je me positionne de manière critique ?
- Que puis-je prendre avec pour mon futur travail d'entraîneur ?

Mars 2022, Ittigen

Pascal Haab

Responsable de la formation swiss unihockey