

Travail de projet pour le "test d'aptitude"

I. Connaissances de base

Hiérarchie de planification

Une saison est à peine terminée qu'il faut déjà planifier la suivante. Peut-être reprendras-tu un nouveau niveau ? Avant de rédiger une planification annuelle, consulte le concept de formation (plan d'entraînement cadre) de swiss unihockey ou de ton club pour savoir quels contenus sont prévus à ton niveau et à quelle phase. Ensuite, tu vérifies si les contenus conviennent à ton équipe et tu procèdes à d'éventuelles adaptations. Tu établis une planification annuelle pour ton équipe, avec les échéances organisationnelles ainsi que tous les points forts de la formation en termes de contenu.



Illustration 1: Hiérarchie de la planification (swiss unihockey, 2022)

Une fois que tu as établi la planification annuelle, tu t'occupes des contenus plus détaillés. La plupart du temps, il s'ensuit une planification pluri-hebdomadaire, qui est réalisée pour une phase d'un point fort de la formation. Le degré de détail de cette planification dépend de ton niveau et de ta situation. Adapte cette étape de planification à tes besoins, mais veille à toujours garder un œil sur les points forts de la formation. Chaque fois qu'une priorité de formation est terminée, compare la situation actuelle avec la planification annuelle initiale. Sommes-nous toujours dans les temps ou faut-il procéder à des ajustements ? Si des ajustements sont nécessaires, tu peux adapter ta planification annuelle ultérieurement et/ou tu t'en assureras par le biais des planifications plurihebdomadaires.

L'étape suivante est la planification détaillée de l'entraînement. Tu gardes toujours à l'esprit le développement à moyen et long terme et tu veilles à ce que le contenu soit structuré. Tu planifies tes entraînements en fonction du niveau et de ton équipe. Pense à la conclusion d'Otte et al. (2021)¹, selon laquelle la conception de l'entraînement est le facteur d'apprentissage le plus important pour les athlètes.

Cycle de planification J+S



Illustration 2: Circuit de planification J+S (Manuel J+S Unihockey, 2022)

¹ Otte F. W., Davids K., Millar S.-K. and Klatt S. (2021). Comprendre comment les athlètes apprennent : Integrating Skill Training Concepts, Theory and Practice from an Ecological Perspective. *Applied Coaching Research Journal 2021*, Vol. 7. 22-33

A chaque niveau de la hiérarchie, tu peux suivre le cycle de planification. Ainsi, lorsque tu rédiges ta planification annuelle, tu fais d'abord une analyse (1). Pour cette analyse, tu te réfères à l'évaluation de ton équipe et à la comparaison avec le concept de formation et les groupes de référence (5 et 6). Sur la base de ton analyse, tu fixes les nouveaux objectifs (2) et élabores ta planification (3) pour atteindre ces objectifs. A la fin de la saison, tu recommences le cycle.

Au niveau hiérarchique de la planification plurihebdomadaire, tu suis également le cycle. Dans la planification plurihebdomadaire, l'analyse est à nouveau le point de départ. Tu intègres les évaluations de la période de formation précédente et tu définis les objectifs pour la période à venir. L'étape suivante consiste à établir les objectifs généraux pour la phase de la prochaine priorité de formation.

A chaque niveau de la hiérarchie, la planification du contenu devient plus détaillée. Si, par exemple, des priorités de formation sont définies dans la planification annuelle, la planification plurihebdomadaire présente des objectifs généraux. Dans la planification de l'entraînement, tu indiques de manière conséquente toutes les formes d'entraînement et comment tu veux les organiser.

Grâce à cette approche structurée, tu t'assures de ne jamais négliger le développement à long et moyen terme de tes athlètes. Tu gardes une vue d'ensemble et n'abandonnes pas la formation à long terme pour des résultats à court terme.

II. Objectifs d'apprentissage et calendrier

En terminant le travail de projet et le test d'aptitude, tu atteindras les objectifs d'apprentissage suivants :

- Tu peux effectuer une analyse et une planification conformément au cycle de planification et les documenter.
- Tu peux formuler un objectif "SMART" adapté à ton niveau pour une période de 2 semaines.
- Tu sais utiliser des outils techniques pour monter des séquences vidéo et réaliser une théorie vidéo adaptée au groupe cible.
- Tu sais mener et documenter une phase d'intervention ciblée et adaptée à chaque niveau.
- Tu peux évaluer l'objectif que tu as formulé, porter un regard critique sur les résultats et noter une conclusion.
- Tu peux réfléchir à ton propre travail et noter les conséquences personnelles.

Les créneaux horaires suivants sont prévus pour le travail :

<i>Test d'aptitude</i>	<i>Inscription aux cours</i>	<i>Analyse, objectif et planification</i>	<i>Phase d'intervention/ mise en œuvre</i>	<i>Finalisation du travail</i>	<i>Délai de remise du travail</i>
Novembre	Jusqu'en août	Jusqu'en août	Pendant 2 semaines jusqu'à début octobre	Jusqu'à la mi-octobre	2 semaines avant le cours
Février	Jusqu'en novembre	Jusqu'en novembre	Pendant 2 semaines jusqu'à fin décembre	Jusqu'à la mi-janvier	2 semaines avant le cours

III. Travail de projet

Utilise la subdivision de chapitre suivante pour ton travail. Tu trouveras de plus amples informations sur les exigences formelles au [point IV](#). Tu recevras un modèle de document avec la structure de chapitre correspondante.

1. Situation de départ

Concept de formation, planification annuelle

Dans ce chapitre, tu commences par te pencher sur le concept de formation du club ou de la fédération. Quels sont les contenus prévus pour la période de ta phase d'intervention ? Classe les raisons pour lesquelles le contenu proposé par le club ou la fédération convient à ton équipe ou pourquoi tu t'en écarter. Si le concept de formation de ton club ne donne pas de propositions concrètes par phase, classe néanmoins ce que tu peux tirer du concept de formation pour l'élaboration de ta planification annuelle.

Montre comment se présente ta planification annuelle. La planification annuelle doit faire apparaître les priorités de la formation et ne pas contenir uniquement des informations organisationnelles. Indique à quel moment de l'année, quels thèmes tu traites et pendant combien de temps.

Explique où tu en es actuellement, quels enseignements tu as tirés des semaines d'entraînement précédentes. Mentionnez les objectifs de la ou des dernières semaines qui ont été atteints et ceux qui ne l'ont pas encore été. Explique quelles sont les conséquences pour les objectifs de la planification pluri-hebdomadaire à venir (p. ex. nous avons déjà pu mettre en œuvre de manière satisfaisante la "première pensée : en avant ! de notre propre moitié de terrain. Néanmoins, je remarque que l'équipe doit et veut investir des semaines supplémentaires dans ce principe de jeu. C'est ce que je déduis de l'enquête menée auprès de l'équipe. Nous souhaitons maintenant approfondir le thème de la "première pensée : en avant !" et l'entraîner à partir de situations de gain de balle lors de la relance ou après un propre pressing).

2. Analyse du contenu

Analyse technique

Pénètre le contenu technique de ton intervention (par ex. un principe de jeu ou une tâche tactique individuelle). Si tu poursuis par exemple le thème "première pensée : en avant !", tu décris ici de manière concrète et précise ce que tu attends de ton équipe dans ce domaine. Indique l'état visé et les points clés nécessaires pour y parvenir. Pour ce faire, utilise des contenus du Swiss Way / de la formation ou des documents propres au club et réalise ta propre analyse vidéo.

Analyse vidéo

Crée une vidéo pour présenter les faits du sujet. La séquence vidéo peut être celle de ta propre équipe ou d'une équipe étrangère. La vidéo doit montrer pourquoi le thème à venir est important pour votre jeu et quel est l'état cible que vous poursuivez. La vidéo peut montrer une situation positive (c'est ce que nous voulons faire) ou une situation négative (c'est là que ça ne va pas, que devons-nous changer ?). Tu édites la vidéo avec les outils de ton choix. Utilise la visualisation et la "voix-off". Edite la vidéo de manière à pouvoir l'envoyer à ton équipe avant l'entraînement. La vidéo peut contenir plusieurs scènes, mais ce n'est pas obligatoire. Lors de la mise en œuvre avec ton équipe, tu peux également faire une courte théorie vidéo (sans voice-over), mais il est beaucoup plus clair pour nous, en tant qu'évaluateurs de ton travail par la suite, si tu édites ta vidéo de manière à ce que tout soit expliqué et démontré dans la vidéo. La vidéo (lien via la plateforme de ton choix) sera soumise avec le travail.

3. Objectif de la phase d'intervention

Formule un objectif pour ta phase d'intervention de deux semaines. L'objectif doit être formulé selon les critères SMART. Veille à ce que la formulation de ton objectif détermine le fil rouge du contenu pour toute la phase d'intervention. Plus ton objectif est concret et précis, plus le contenu de l'apprentissage sera clair. Dès la formulation des objectifs, réfléchis à la manière dont tu pourras les vérifier. Rends tes objectifs mesurables. Cela peut se faire à l'aide d'une simple statistique, d'auto-évaluations des joueurs ou d'autres méthodes. Tu trouveras [ici](#) plus d'informations sur la formulation des objectifs. Les préoccupations concernant l'évaluation des objectifs suivent au point 6.

4. Planification de la phase d'intervention (planification sur plusieurs semaines)

Etablis un planning pour les 2 semaines à venir. Présente tes objectifs généraux par entraînement. Montre comment tu construiras le thème ou comment tu atteindras progressivement l'objectif fixé pour la phase d'intervention.

5. Réalisation / Activité

Planification écrite de la formation

Tu prépares par écrit chaque entraînement pendant les 2 semaines des phases d'intervention et tu mets ta planification d'entraînement en annexe de ce travail. Les plans d'entraînement doivent être compréhensibles pour une tierce personne. Tu n'as cependant pas besoin de plans d'entraînement parfaitement formulés et conçus, reste pragmatique. Tu rédiges tes planifications d'entraînement pièce par pièce, afin de pouvoir tenir compte des enseignements tirés d'un entraînement pour le suivant (ne pas planifier complètement tous les entraînements dès le début de la phase d'intervention). Chaque planification d'entraînement doit comporter les contenus suivants :

- Objectif(s) de formation
- Explications sur les formes d'entraînement, y compris les croquis
- Méthode(s) d'évaluation des objectifs

Enseignements et ajustements pendant la phase d'intervention

Note également dans ce chapitre les conclusions que tu tires entre les différents entraînements. Si, par exemple, tu tires des conclusions pertinentes lors de l'évaluation d'un entraînement, mentionne-les ici et décris les conséquences pour la planification de l'entraînement suivant. Si tu t'écartes de temps à autre de ta planification, cela ne pose aucun problème. Cependant, notez-le dans ce chapitre. Une planification constitue toujours la base, mais sur place, tu dois tenir compte des joueurs et des joueuses, de la situation ou des circonstances actuelles. Si tu t'écartes de la planification, cela ne doit en aucun cas être considéré comme négatif, mais tu dois pouvoir le justifier.

6. Évaluation des objectifs de la phase d'intervention

Dans ce chapitre, tu évalueras les objectifs que tu t'es fixés pour la phase d'intervention. Indiquez la méthode que vous avez utilisée pour collecter les résultats et présentez les résultats. Dans ce chapitre, tu ne dois pas interpréter ou évaluer les résultats.

7. Discussion et conclusion

Voici l'interprétation et l'évaluation de tes résultats de l'évaluation des objectifs. Que disent tes résultats ? Discute des raisons pour lesquelles les résultats ont été obtenus de cette manière. Remets en question ta propre approche de manière critique, quelles sont les "erreurs de mesure" possibles ? Quelle conclusion en tires-tu pour ta phase d'intervention ? Quelles conséquences en tires-tu pour la suite de la procédure avec ton équipe ? Quels sont tes points forts pour la prochaine planification plurihebdomadaire ? Peux-tu continuer selon la planification annuelle ou faut-il procéder à des adaptations ?

8. Réflexion sur soi

A ce stade, tu décris les points forts et les points faibles de ton processus de travail. Qu'est-ce que tu as bien réussi, qu'est-ce que tu as moins bien réussi ? Qu'est-ce que tu ferais exactement de la même manière la prochaine fois et qu'est-ce que tu adapterais ? Pourquoi cela ? Quels enseignements et apprentissages as-tu pu tirer pour ton futur travail de formateur ?

IV. Conditions de forme

Il n'y a pas de volume minimum exigé concernant votre travail. Un modèle de document est mis à disposition. Une recommandation concernant le volume par chapitre est mentionnée dans le modèle de document. La taille de police 12 et un interligne de 1,15 point sont recommandés. Les points décrits dans ce document doivent être traités. Le travail se fait sous forme écrite. La planification annuelle, la planification des phases d'intervention et les différentes planifications d'entraînement doivent être jointes au travail.

V. Remise

Le travail, y compris l'annexe et la vidéo, est remis au/à la responsable de la formation de swiss unihockey. Pour ce faire, il faut choisir une plateforme d'échange de données de son choix.

Le délai de remise est de deux semaines au plus tard avant la date du cours de VAE. Par exemple, si le cours a lieu le 21.11, le travail doit être remis au plus tard le 6.11 à 23h59. Si le travail est remis trop tard, il est considéré comme "non réussi".

VI. Critères d'évaluation

L'évaluation est effectuée par la commission d'examen (formation des entraîneurs swiss unihockey, expertes ou experts J+S) et se traduit par une note de 1 à 4 (demi-notes incluses). La note est indiquée dans la BDNS dans le domaine des "compétences professionnelles théoriques". A partir de la note 2, le test d'aptitude est considéré comme "réussi". En cas d'évaluation "non satisfait", le travail de projet peut être retravaillé lors d'un prochain cours "examen d'aptitude". Les critères d'évaluation sont communiqués aux participants.

VII. Publication et présentation

Le travail de projet n'est ni publié ni présenté par swiss unihockey. Les éventuels contenus sensibles du travail (p. ex. l'orientation tactique) sont traités de manière confidentielle. Les éventuels conflits d'intérêts de la personne chargée de l'évaluation (p. ex. appartenance à un club) sont divulgués et pris en compte lors du choix de l'expert(e). L'auteur-e communique ses éventuelles réserves ou ses éventuels conflits d'intérêts lors de la remise du travail.

VIII. Journée de cours "Test d'aptitude"

La journée de cours a lieu de manière virtuelle et synchrone. L'organisation de la journée de cours relève de la responsabilité de swiss unihockey en accord avec J+S. Le jour du cours, tu reçois un feedback sur ton travail. Un entretien de carrière est également mené avec toi. Tu reçois une convocation de swiss unihockey concernant la planification de la journée.

IX. Déclaration d'indépendance

Par ta signature, tu confirmes que tu as rédigé ce travail de manière autonome et que tu as effectué un travail personnel. Les éventuelles sources ou citations sont indiquées comme telles.

Dans ton travail, tu peux copier le texte suivant et le signer avant de rendre ton travail :

"Je déclare par la présente que j'ai rédigé de manière autonome le contenu du présent travail. Je certifie en particulier que j'ai signalé comme telles toutes les reprises littérales et de sens d'autres sources".

Lieu et date : _____

Signature : _____

X. Annexe

En annexe, tu insères tous les plannings ainsi que d'autres documents pertinents pour le travail. Les documents suivants doivent au moins être présents :

- Extrait du concept de formation du club ou de la fédération
- Planification annuelle pour ton équipe
- Planification de la phase d'intervention
- Tous les plans de formation pendant la phase d'intervention

Ittigen, 22.06.2023

Pascal Haab, pascal.haab@swissunihockey.ch

Responsable de la formation J+S swiss unihockey