

« ComPass » Unihockey

<i>Domaine</i>	<i>Tâches</i>	<i>Évaluation</i>
Pratique <i>Compétence Pratique</i>	Préparation écrite d'un entraînement. Diriger un entraînement. Discussion d'évaluation de l'entraînement.	Note 1 – 4 (y compris demi-notes)
Théorie <i>Compétence Théorie</i>	Examen écrit sur le contenu des cours J+S.	Note 1 – 4 (y compris demi-notes)
Stage <i>Compétence Méthodique</i>	1 entraînement plus 1 match ou 2 entraînements auprès d'une équipe de performance (relève) dans le sport concerné. Brève présentation de 5min (en petits groupes) avec les principaux enseignements personnels.	Atteint oui / non
«ComPass» <i>Exercices d'apprentissage en ligne</i>	Examen des compétences acquises lors des tâches asynchrones concernant les contenus valables pour plusieurs sports	Atteint oui/non

Le module « ComPass » 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 « ComPass ». Il n'est pas possible d'accélérer ce processus. Le module « Introduction sport de performance » n'a pas besoin d'être répété. Le module « ComPass » 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. Après la réussite du module « ComPass » la formation J+S est terminée.

1. Processus et déroulement chronologique

Quoi	Jusqu'à quand	Qui
Inscription au cours « Introduction au sport de compétition »	2 mois avant le cours « Introduction LS	Entraîneur/se → J+S-Coach
Invitation au cours « Introduction au sport de compétition »	1 mois avant le début du cours	swiss unihockey
Plate-forme d'apprentissage Onboarding «Edubreak»	2 semaines avant le début du cours	swiss unihockey
Effectuer des tâches de préparation de cours sur «Edubreak»	Avant le début du cours	Entraîneur / Entraîneuse
Participation au cours « Introduction au sport de compétition ».	A la date du cours	Entraîneur / Entraîneuse
Inscription au cours «ComPass»	3 mois avant le cours	Entraîneur/se → J+S-Coach
Réalisation du stage	Entre « Introduction LS » et «ComPass»	Entraîneur / Entraîneuse
Transmission des données d'examen pratique sur «Edubreak»	3 mois avant le cours	Entraîneur / Entraîneuse
Organisation et coordination pour l'examen pratique	Individuel	swiss unihockey, Entraîneur/entraîneuse, expert(e) d'examen
Préparation écrite pour l'examen pratique	24 heures avant l'entraînement	Entraîneur/entraîneuse → swiss unihockey et expert(e) d'examen
Réalisation de l'examen pratique	Fin octobre	Entraîneur/entraîneuse, expert(e) d'examen
Entretien de réflexion et d'évaluation Examen pratique	Soit à l'issue de la formation, soit un jour suivant	Entraîneur/entraîneuse, expert(e) d'examen
Protocole d'examen pratique	1 semaine après l'examen pratique	expert(e) d'examen → Entraîneur/entraîneuse → swiss unihockey
Invitation au cours «ComPass»	1 mois avant le cours	swiss unihockey
Effectuer des tâches d'apprentissage sur « Edubreak »	Avant le début du cours «ComPass»	Entraîneur/entraîneuse
Participation aux cours «ComPass»	Date du cours	Entraîneur/entraîneuse

Correction de l'examen écrit	1 semaine après le cours	swiss unihockey
Reconnaissance « complément sport de performance » dans la BDNS	1 mois après le cours	swiss unihockey, J+S
Poursuite de la formation continue auprès de la Formation des entraîneurs Suisse	Ouvert et individuel	Entraîneur/entraîneuse

2. Examen pratique

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 :

- La planification doit être soumise par écrit avec le modèle de swiss unihockey. La préparation peut être faite électroniquement ou à la main. Il est attendu que les formes d'entraînement soient esquissées et expliquées clairement à une tierce personne.
- Les objectifs d'entraînement doivent être clairement formulés pour une tierce personne. Il convient d'expliquer ce qui est important pour atteindre l'objectif et comment la réalisation de l'objectif sera contrôlée. Qu'apprennent les joueurs/joueuses lors de cet entraînement ?
- L'entraîneur/entraîneuse 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(e) 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 (e) expert (e) d'examen participera à l'entraînement de l'équipe convenu. L'expert (e) observera sur place dans la salle et pourra également faire des enregistrements vidéo si nécessaire. L'entraîneur/entraîneuse doit informer l'équipe de la situation et présente brièvement l'expert(e) 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 (en présentiel ou en visio). Dans ce cas, il est important que l'entraîneur/entraîneuse 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/entraîneuse 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

- Créer un climat propice à l'apprentissage
- Objectifs d'apprentissages priorités et structurés
- Mener un groupe de manière sûre et efficiente
- Définir des tâches attrayantes et donner des feed-backs

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)
Planification écrite de la leçon d'examen		2.5
<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	
Déroulement de l'entraînement		3
<i>Créer un 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	
Évaluations et réflexions		3.5
<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	
Jugement de l'examen	Oui / Non	3.0

Exemple d'évaluation «non réussi»

Domaines	Atteint	Note 1 – 4 (inclus demi note)
Planification écrite de la leçon d'examen		2.5
<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	
Déroulement de l'entraînement		1.0
<i>Créer un 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	
Évaluations et réflexions		2.5
<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	
Jugement de l'examen	Oui / Non	1.0

Domaine	Exemples de « non atteint » (liste non exhaustive)
Planification écrite de la leçon d'examen	
<i>Analyse et justification</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse et/ou justification insuffisantes • Lien insuffisant avec la planification (à court, moyen et long terme) • Planification contradictoire
<i>Objectifs et choix du contenu</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Formulation insuffisante des objectifs • Objectifs irréalistes, inatteignables pour l'âge et le niveau • Les contenus n'ont rien à voir avec les objectifs • Pas de fil rouge reconnaissable lors de l'entraînement (simple juxtaposition d'exercices)
<i>Organisation et gestion du staff d'équipe</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune indication sur l'organisation et la gestion du staff • Manquements évidents dans la planification de l'organisation ou du déroulement de l'entraînement par rapport aux objectifs fixés
Déroulement de l'entraînement	
<i>Climat propice à l'apprentissage</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Des joueurs sont traités de manière humiliante ou irrespectueuse (p. ex. insulter, ridiculiser, ...) • Des joueurs sont mis à l'écart • Violation de la charte éthique • Aucun effort pour un traitement équitable n'est visible
<i>Objectifs d'apprentissages priorités et structurés</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Le principe de la séquence correcte des charges n'est pas respecté • 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) • 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) • 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) • 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)
<i>Conduite d'un groupe de manière sûre et efficace</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser le chariot de bandes derrière la bande alors que l'espace de chute est insuffisant • Laisser la porte du local de matériel ouverte alors que l'espace de chute est insuffisant • Les matériaux présentant un risque élevé de glissade, tels que les survêtements, sont laissés en place de manière à créer un risque important de blessure.

	<ul style="list-style-type: none"> • Les junior-e-s s'entraînent sans lunettes malgré le fait qu'ils soient dans l'âge qui rend le port de lunettes obligatoire • Pas d'échauffement adéquat et ciblé • 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
<i>Définir des tâches attrayantes et donner des feed-backs</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.) • L'entraîneur/-e ne prend pas d'influence sur les explications/la mise en œuvre du contenu (seulement un organisateur/-trice) • Seules des formes d'exercices analytiques sont choisies • On joue exclusivement sans orientation tactique / tâches ou coaching ciblé («lancer la balle au milieu et laisser jouer») • Les instructions techniques de base du jeu sont mal faites (p. ex. un comportement contraire aux règles est ordonné) • Les contenus ne sont clairement pas adaptés au groupe cible (clairement trop facile ou trop difficile)
Évaluations et réflexions	
<i>Analyse de la réalisation des objectifs et conséquences</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La réflexion sur la réalisation des objectifs est insuffisante • 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). • Les mesures pour la suite du travail/de la planification sont insuffisamment définies.
<i>Justification des décisions</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat ne peut pas donner d'explication cohérente sur les raisons du choix des contenus ou des décisions.
<i>Réflexion sur soi-même</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Une évaluation critique insuffisante de ses propres performances. Il n'est presque pas possible de déterminer ses propres possibilités de développement. • Capacité insuffisante à faire face à la critique. Il n'est presque pas possible de discuter sur un plan objectif.

3. 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. Le temps disponible est compté de façon très limitée par rapport au contenu à traiter. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas devoir chercher ou vérifier des informations. L'examen comprend différentes méthodes de questionnement (choix multiple, questions ouvertes, questions/exemples de cas, ...).

Les compétences minimales J+S, supplément sport de performance

S'engager en tant que moniteur/ monitrice J+S

Le moniteur / la monitrice J+S est capable :

- de pénétrer la compréhension du sport de performance spécifique à la discipline sportive.
- de s'imprégner des différents cadres et documents (produits) dans les domaines de l'éthique, de la diversité, de la prévention (par ex. charte éthique, statut éthique, principes de comportement J+S, FTEM Suisse).
- de s'imprégner des différents cadres et documents (produits) dans le domaine du sport de performance de la relève sur les thèmes du développement des talents, de la détection des talents, de la promotion des talents et de l'entraînement avec les talents (par exemple le manuel PISTE, les fiches PISTE).
- de pénétrer, de guider et d'évaluer ce sport précieux.
- de pénétrer ses droits et ses obligations (ex. devoir d'assistance, obligation d'annoncer, CFA, logique de promotion J+S, obligation de formation continue).
- de pénétrer la fascination des camps d'entraînement et de concevoir de tels camps à l'aide d'outils et de documents appropriés.
- de transmettre et de promouvoir des compétences en matière de santé et de vie et de les évaluer chez soi et chez d'autres personnes
- de faire comprendre qu'il faut renoncer aux avantages et aux moyens déloyaux dans le sport et la compétition sportive et de respecter les réglementations en vigueur.
- de concevoir les prochaines étapes de son parcours de formation et de perfectionnement en vue de devenir formateur professionnel.

Comprendre le sport

Le moniteur / la monitrice J+S est capable :

- d'évaluer sa propre discipline sportive sur la base des formes caractéristiques, des dimensions de développement et des facteurs de développement en mettant l'accent sur la "fondation" et le "talent" (analyse de la discipline sportive).
- de diriger, de concevoir et d'évaluer des formes d'entraînement relatives aux formes caractéristiques de la discipline sportive en mettant l'accent sur le "talent".
- de préciser et d'évaluer les facteurs de développement pertinents de son/ses sport(s) en mettant l'accent sur le "talent".
- de diriger des formes d'entraînement sur les facteurs de développement pertinents pour améliorer les performances individuelles et collectives et pour prévenir les blessures en mettant l'accent sur le "talent".

Enseigner un sport

Le moniteur / la monitrice J+S est capable :

- se concentrer sur les dix domaines d'action axés sur le "talent
- de guider et de transmettre toutes les recommandations d'action pertinentes.

Contenus et documents

Les documents de tous les modules obligatoires J+S sont pertinents. Le contenu de l'examen s'orientera autant que possible vers des situations proches de la pratique. Les documents suivants t'aideront à te préparer à l'examen écrit.

- [La conception de la formation J+S](#)
 - [« Transmettre »](#)
 - [« Encourager »](#)
 - [« Innover »](#)
 - [« se soucier de l'entourage »](#)
 - [Impliquer les parents](#)
 - [Des événements attractifs](#)
- [J+S-Manuel Unihockey](#) (Benutzer: unihockey // Passwort: tpnRm)
- [Les facteurs de développement](#)
- [Lernbaustein Sammelseite](#) J+S, Trainerbildung Schweiz und nationale Sportverbände
- [Valeurs et éthique](#)
 - Séquences d'apprentissage [Un sport respectueux des valeurs éthiques](#)
- [FTEM Unihockey](#)
 - [Nachwuchskonzept swiss unihockey](#) (en allemand)
- [Swiss Way](#)
- [Concept de formation «Unihockey manuel»](#)
- [Lexique planification](#)
- [Lexique technique](#)
- [Lexique tactique](#)
- Séquences d'apprentissage [tactique et technique : Principe de base](#)
- [Séquences d'apprentissage sécurité dans le unihockey](#)
- [Aide-mémoire Prévention des blessures sportives](#)
- Coaching (Documents du module Coaching 2)
- Physis
 - [Ready to Play](#)
 - [Ready to develop](#)
 - [Ready to adapt](#)
 - [Lexique nutrition](#)
 - [Femme et sport d'élite](#)
- Psyché
 - [Concentration](#)
 - [Motivation](#)
 - [Technique psychologique de base](#)
 - [Conscience de soi](#)
- [Le charme des camps](#)

Évaluation

Les prestations fournies donnent lieu à une note comprise entre 1 et 4, y compris les demi-notes. La limite "suffisant" se situe à la note 2.0, ce qui correspond à 60% du nombre de points maximum possible.

4. Stage pratique

Avant la journée de cours "ComPass", tous les participants effectuent un stage dans une équipe de performance (de la relève) d'un sport de jeu. Le stage comprend au moins deux visites d'entraînements ou une visite d'entraînement plus une observation de match de la même équipe. Les participants sont responsables de l'organisation et de la coordination du stage.

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 module « ComPass ».

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 participants-es. 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-es.

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 ?

4. Tâche d'apprentissage en ligne « ComPass »

Tous les participants reçoivent quelques semaines avant le jour du module « Introduction de sport de performance » une invitation par mail pour s'inscrire à la plateforme d'apprentissage. Les tâches en ligne doivent ensuite être travaillées et terminées de façon autonome sur cette plateforme. Les devoirs « ComPass » incluent des contenus valables pour plusieurs sports.

Pour que le module « ComPass » soit réussi, il faut terminer toutes les tâches sur la plateforme d'apprentissage dans le délai imparti.

März 2025, Ittigen

Pascal Haab

Responsable de la formation swiss unihockey