

05.04.2016, daf

# I- Etude personnelle

## A- Structure et description de la tâche

L'étude personnelle doit contenir les points suivants:

### 1. Introduction

### 2. Planification de la saison (macrocycle)

- A partir de la description de l'équipe que tu as reçue mentionne les **points importants** dont il faut tenir compte lors de **l'analyse de l'équipe**.
- Décris les **objectifs** que tu aimerais atteindre pendant la saison dans les domaines de la technique, de la tactique, de la condition physique et du mental.
- Planifie les **contenus généraux** de la saison dans les domaines de la technique, de la tactique, de la condition physique et du mental, en utilisant **le cahier d'entraînement J+S** et en tenant compte de la périodisation et indiquant l'intensité et le volume.
- Décris **l'organisation d'une semaine-type** (répartition du travail individuel, travail collectif, condition physique, discussions individuelles, etc.).

### 3. Planification d'un mésocycle

- Décris les **objectifs** que tu aimerais atteindre pendant la période allant du 5 septembre au 14 octobre 2016 (période de préparation).
- Planifie cette phase de 6 semaines en utilisant le formulaire "**Planification 6 semaines**".

### 4. Planification d'un microcycle

- Planifie les deux dernières semaines de la période en utilisant le formulaire "**Planification hebdomadaire**".
- Insère **les préparations des entraînements des deux semaines**. La préparation écrite de chaque entraînement doit contenir **l'analyse avant l'entraînement, les exercices et l'évaluation après l'entraînement**.
- Insère la **préparation du match**.

### 5. Evaluation du mésocycle et microcycle selon les directives de la présentation ppt

- Insère les **critères d'évaluation** des 6 semaines et envisage les **conséquences** pour le prochain mésocycle.

### 6. Conclusion

---

**Informations concernant les examens**

---

05.04.2016, daf

**B- Forme**

- L'étude personnelle
  - doit être rédigée dans les langues suivantes: **français, allemand ou italien**
  - doit être écrite à l'ordinateur (sauf les préparations d'entraînements, qui doivent être **lisibles**)
  - doit être remise en **1 exemplaire en format papier** et **1 exemplaire en format digital, au plus tard 2 mois avant le début de la 2me partie du cours (Cours d'entraîneurs de la relève J+S, Examen)** aux adresses suivantes:
    - [michel.chervet@baspo.admin.ch](mailto:michel.chervet@baspo.admin.ch)
    - Michel Chervet, Chef de sport J+S Basketball, OFSPPO Macolin, 2532 Macolin.
  
- L'exemplaire de l'étude personnelle en format papier reste propriété de l'OFSPPO.

**C- Présentation**

Lors de la 2ème partie du cours (Cours d'entraîneurs de la relève J+S, Examen) tu présenteras ton étude personnelle, pendant 30 minutes. **Tu te prépares en conséquence pour faire cet exposé.**

**II- Examen oral****A- Contenus**

Contenus dispensés lors du Cours d'entraîneurs de la relève J+S, 1<sup>re</sup> partie.

**B- Forme**

Tirage au sort d'un thème et entretien individuel d'une durée de 30 minutes.