

# Planification de l'entraînement journalier

0.1

SHA8100004



NATHALIE BORGOGNON

26.08.2016





B. Exercice : Remplir la partie exercice de la leçon.....	14
<b>III - 03   Analyse de la leçon</b>	<b>19</b>
A. Contrôler les objectifs.....	19
B. Exercice : Questionnaire sur la partie analyse.....	19
<b>IV - Ressources</b>	<b>21</b>
<b>Conclusion</b>	<b>23</b>
<b>Solution des exercices</b>	<b>25</b>
<b>Crédit des ressources</b>	<b>29</b>
<b>Contenus annexes</b>	<b>31</b>
A. SMART.....	31
1. Spécifique.....	31
2. Mesurable.....	31
3. Atteignable.....	32
4. Réaliste.....	32
5. Défini dans le temps.....	32

# Objectifs

Dans ce module, nous allons aborder le remplissage de la fiche de planification de l'entraînement journalier.

A la fin de ce module vous serez capable de :

- introduire les buts de la leçon en lien avec la planification annuelle ;
- sélectionner la méthode d'apprentissage, les exercices et l'organisation appropriés ;
- identifier les indicateurs d'analyse la leçon pendant et après l'entraînement.



# Introduction

## PRÉREQUIS

Ce module se base sur les connaissances acquises lors des cours et modules suivants :

- concept méthodologique I ;
  - types d'apprenants ;
  - degrés d'apprentissage ;
  - analyse d'équipe ;
  - conception de l'enseignement ;
- concept méthodologique II ;
  - planification annuelle de l'entraînement .

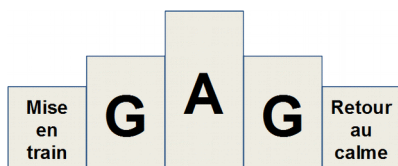
## Bref rappel de la conception de l'enseignement

1. Définir quel est la tâche, respectivement quel est l'objectif à atteindre (planification annuelle) ;
2. déterminer les contenus concrets de la leçon ainsi que les objectifs SMART y relatif (planification journalière) ;
3. et enfin, déterminer la variante d'enseignement et la méthode prometteuse.

*Choisissez un but à atteindre, puis le moyen d'y parvenir, pas l'inverse !*

POUR QUOI?	Sens, tâche	Objectif
QUOI?	Contenu, thème	Choix des exercices
COMMENT?	Forme d'enseignement	Choix des méthodes

*Image 1 Conception de l'enseignement*



*Image 2 Conception GAG*

## Bref rappel de la méthodologie GAG

Global :

- répéter la forme élémentaire
- déterminer les tâches motrices
- travailler avec des aides pédagogiques

Analytique :

- exercer à partir de mouvements connus
- introduire un nouveau mouvement
- fractionner des mouvements difficiles

Global :

- forme finale dans des conditions faciles
- application de la matière enseignée
- formes de concours, test





# 01 | But de la leçon

Se poser les bonnes questions	9
Formuler des objectifs SMART	10
Exercice : Fixer des objectifs SMART	11
Exercice : Remplir le but de la leçon	11

## A. Se poser les bonnes questions

### *Avant de démarrer...*

Quelques informations sont nécessaires pour réaliser un bon entraînement journalier. Voici les points importants à retenir, découlant des modules précédents (analyse de groupe & planification annuelle) :

- Avez-vous parfaitement connaissance de la situation de départ ?
- Avez-vous en votre possession la planification annuelle du groupe à entraîner ?

Si une de ces deux questions est sans réponse, il est important d'aller chercher l'information auprès de la personne à même d'y répondre (ex : entraîneur en chef, précédent entraîneur de l'équipe, responsable technique, coach, etc.)

Pour la suite de ce module, nous prendrons en compte la situation de départ suivante :

	Exemple :
Age des jeunes	15-18 ans
Catégorie junior	Juniors A
Objectif pour l'équipe	Consolider les bases
Objectif pour le championnat	Finir dans les 3 premiers
Points faibles	Concentration & gardien
Points forts	Envie de jouer & conduite de balle

Tableau 1 Situation de départ

Pour ce qui est de la planification annuelle et par mesure de simplification, nous ne considérerons que les points faibles comme éléments à travailler.

**Cette première étape est primordiale afin d'améliorer sensiblement la qualité de vos entraînements, encore une fois, choisissez un but à atteindre, puis le moyen d'y parvenir, pas l'inverse !**

## B. Formuler des objectifs SMART

### *C'est quoi un objectif SMART ?*

Une fois le groupe correctement analysé, nous pouvons démarrer le contenu concret de l'entraînement journalier. Pour ce faire, il est important d'avoir à l'esprit ce qu'est un objectif SMART, car ce dernier amène la motivation nécessaire pour l'atteindre.

### 1. SMART

La formulation d'objectifs n'est pas aussi évidente qu'elle n'y paraît à première vue. Afin de formuler les objectifs sous une forme valable, le recours à la technique SMART est tout approprié.

<b>S</b>	<b>Spécifique</b>
<b>M</b>	<b>Mesurable</b>
<b>A</b>	<b>Atteignable / Acceptable</b>
<b>R</b>	<b>Réaliste</b>
<b>T</b>	Défini dans le <b>T</b> emps

Tableau 2 SMART signifie

Ces différentes exigences liées aux objectifs sont détaillées ci-dessous.

#### a) Spécifique

Un objectif ne peut être formulé de manière vague et générale, mais doit être défini de manière rigoureuse et précise.

C'est-à-dire que l'objectif doit être clair et précisément se rapporter au problème rencontré, sans quoi, il risque de ne pas être accepté par le joueur voire le groupe en entier.

#### b) Mesurable

Afin de pouvoir examiner si les objectifs sont atteints, ceux-ci doivent être mesurables. Des statistiques peuvent être établies par exemple. Il est d'ailleurs important de pouvoir mesurer de manière objective si les objectifs visés ont été atteints.

Cette mesure peut se traduire sous la forme de notions de buts marqués ou encaissés, de passes réussies ou plus simplement de minutes d'invincibilité.

#### c) Atteignable

Les objectifs doivent être acceptés par le joueur et l'équipe. Il est également important que ceux-ci s'inscrivent dans la vision et la mission qui leur est attribuée.

Lors de la formulation d'objectifs il faut qu'il y ait un dépassement de soi, et ceux-ci

doivent être déterminants dans l'évolution du joueur et/ou de l'équipe.

#### d) Réaliste

Lors de la détermination des objectifs, il est utile de s'accorder un temps de réflexion au sujet de sa faisabilité et du réalisme des objectifs.

Si les objectifs sont trop ambitieux, il est impossible de les atteindre, ce qui est inévitablement démotivant pour le groupe.

#### e) Défini dans le temps

Il est convenu d'une échéance à laquelle l'objectif doit être atteint. Une évolution sous forme de ligne du temps peut éventuellement être tracée sur laquelle sont placés des objectifs intermédiaires.

## C. Exercice : Fixer des objectifs SMART

[Solution n°1 p 25]

*Dans la liste ci-dessous, quels sont les objectifs dit SMART applicable à un entraînement/match ?*

☐ Travailler la mobilité.

☐ Améliorer la passe à une touche de balle au sein de l'équipe.

☐ Augmenter le taux d'engagements réussi de 20%.

☐ Varier les différentes possibilité de jeux en Power-Play.

☐ 90% des tirs sont cadrés durant l'échauffement des gardiens

☐ Améliorer la conduite de balles des gardiens

☐ Aucun but n'est encaissé lors du premier tiers de jeu

☐ 80% des duels en 1vs1 sont remportés par les défenseurs

☐ Toute l'équipe revient en défense

☐ Tenir 180 sec en planche couchée

## D. Exercice : Remplir le but de la leçon

[Solution n°2 p 25]

*En prenant en compte la situation de départ de votre équipe de Juniors A, définissez les buts SMART du prochain entraînement journalier. Consigne : seuls*

deux thèmes pourront être abordés dans le temps donné.

Rappel de la situation de départ de l'équipe :

	Exemple :
Age des jeunes	15-18 ans
Catégorie junior	Juniors A
Objectif pour l'équipe	Consolider les bases
Objectif pour le championnat	Finir dans les 3 premiers
Points faibles	<b>Concentration &amp; gardien</b>
Points forts	Envie de jouer & conduite de balle

Tableau 3 Situation de départ

Par mesure de simplification, nous ne considérerons que les points faibles comme éléments à travailler.

- 1 - Les joueurs restent couchés en silence pendant 5min lors du debriefing
- 2 -
- 3 - Taux d'arrêt des shoots masqués >70%
- 4 - 90% des tirs sont cadrés durant le jeu libre
- 5 - Améliorer la conduite de balles des gardiens
- 6 - Chacun aide son coéquipier
- 7 - Les joueurs restent couchés en silence lors du debriefing
- 8 - Aucun but n'est encaissé lors du premier tiers de jeu
- 9 - Créer un rituel d'équipe en début d'entraînement
- 10 - 80% des duels en 1vs1 sont remportés par les défenseurs

Échauffement   1er thème   2e thème   3e thème   Retour au calme   Non attribué

# 02 | Contenu de la leçon

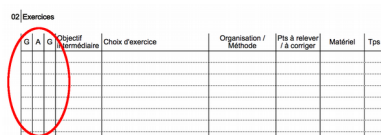


Description des colonnes d'exercices	13
Exercice : Remplir la partie exercice de la leçon	14

## A. Description des colonnes d'exercices

Afin de pouvoir remplir le contenu de l'entraînement journalier, nous allons passer en revue les différents éléments qui composent ce dernier.

### 1. GAG - Global Analytique Global



02 Exercices							
G	A	G	Objectif intermédiaire	Choix d'exercice	Organisation / Méthode	Pts à relever / à corriger	Matériel

Dans la partie gauche du tableau, on retrouve trois sous-colones correspondantes au GAG.

C'est avec cette première partie, que l'on démarre la construction de l'entraînement, en choisissant tout

d'abord la méthode. A savoir, est-ce que l'on cherche à travailler la forme globale du mouvement ou une partie fractionnée de celui-ci.

L'objectif étant de respecter le modèle mixte **G**lobal puis **A**nytique et enfin **G**lobal.

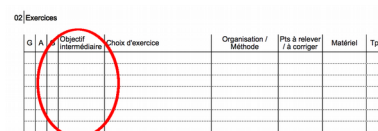


#### Rappel

La conception GAG est disponible ici : *toto* - p.31

### 2. Objectif intermédiaire

Dans la partie d'objectif intermédiaire, on retrouve une déclinaison du but de la leçon mais décomposé par partie d'exercice afin de quantifier ce qui est maîtrisé de ce qui ne l'est pas et ainsi d'améliorer son entraînement.



02 Exercices							
G	A	G	Objectif intermédiaire	Choix d'exercice	Organisation / Méthode	Pts à relever / à corriger	Matériel



#### Attention

Le but est de faire des objectifs SMART, soyez spécifique ! Reportez-vous à

*l'explication des objectifs SMART - p.31 vue précédemment.*

### 3. Choix d'exercice

C'est à cette étape là et seulement maintenant, que nous allons définir quel exercice nous allons appliquer pour atteindre le but recherché.

En respectant cette manière de procéder, à savoir : "Quel est mon but ? Donc j'applique précisément ça !" et pas l'inverse alors je suis assuré d'atteindre ma cible.

### 4. Organisation

A ce niveau, il est impératif de noter clairement quelle est l'organisation de l'exercice retenue. Combien de groupe ? Deux par deux ? En individuel ?

### 5. Pts à relever ou à corriger

Pour la partie des points à relever, il convient de noter les points connus comme étant difficile à maîtriser, à suivre ou quels sont les parties techniques auxquels il ne faut pas oublier de prêter attention.



#### Complément

Si le but à atteindre est clair, alors les corrections techniques ou organisationnelles deviennent limpides à appliquer.

### 6. Matériel & Durée de l'exercice

On prêtera attention à noter le matériel nécessaire et de vérifier que celui-ci est disponible, ou dans le cas contraire, de le préparer à l'avance.

On veillera également à correctement planifier son entraînement. Ni trop, ni trop peu. Visez plutôt la qualité à la quantité, l'intégration par les joueurs n'en sera que meilleure,



#### Attention

Un entraîneur désorganisé entraîne systématiquement un entraînement désorganisé. Ce qui a pour influence directe de diminuer le plaisir des joueurs, et donc la qualité de la leçon.

## B. Exercice : Remplir la partie exercice de la leçon

[Solution n°3 p 26]

Remplissez le tableau ci-dessous, comme si vous prépariez votre entraînement, en vous basant sur les points vus précédemment.

G	A	G	Objectif intermédiaire	Choix d'exercice	Organisation / Méthode	Pts à relever / à corriger	Matériel	Tps
[X   ]	[X   ]	[X   ]	[Respect des ]	[L'équilibre dans ]	[Equipe en cercle ]	[Ne pas suivre les ]	[rien   balles ]	[5 mi ]

			<p>règles en équipe   Shoots sur le goal avec déviation   1 contre 1 et shoots du poignet   Rotation des joueurs &lt;90 sec   Stretching au sol   aaaa]</p>	<p>le cercle   Shoots masqués en arc de cercle   Double passe, entrée zone 1o1   Jeu libre   Étirements   jambes/dos/adducteurs   aaaa]</p>	<p>donne la main   2 équipes réparties / 2 côtés   4 groupes à la ligne rouge   2 groupes avec changements   Individuel   aaaa]</p>	<p>règles = danger   Shoot ras terre, Goalie masqué   Attention exercice symétrique   Soutien au gardien, changements   Ne pas forcer   aaaa]</p>	<p>casaque   es   aaaa]</p>	<p>n   10 min   15 min   20 min   25 min   30 min   35 min   40 min   45 min   50 min   55 min   60 min   65 min   70 min   75 min   80 min   85 min   90 min   95 min   100 min   105 min   110 min   115 min   120 min   125 min   130 min   135 min   140 min   145 min   150 min   155 min   160 min   165 min   170 min   175 min   180 min   185 min   190 min   195 min   200 min   205 min   210 min   215 min   220 min   225 min   230 min   235 min   240 min   245 min   250 min   255 min   260 min   265 min   270 min   275 min   280 min   285 min   290 min   295 min   300 min   305 min   310 min   315 min   320 min   325 min   330 min   335 min   340 min   345 min   350 min   355 min   360 min   365 min   370 min   375 min   380 min   385 min   390 min   395 min   400 min   405 min   410 min   415 min   420 min   425 min   430 min   435 min   440 min   445 min   450 min   455 min   460 min   465 min   470 min   475 min   480 min   485 min   490 min   495 min   500 min   505 min   510 min   515 min   520 min   525 min   530 min   535 min   540 min   545 min   550 min   555 min   560 min   565 min   570 min   575 min   580 min   585 min   590 min   595 min   600 min   605 min   610 min   615 min   620 min   625 min   630 min   635 min   640 min   645 min   650 min   655 min   660 min   665 min   670 min   675 min   680 min   685 min   690 min   695 min   700 min   705 min   710 min   715 min   720 min   725 min   730 min   735 min   740 min   745 min   750 min   755 min   760 min   765 min   770 min   775 min   780 min   785 min   790 min   795 min   800 min   805 min   810 min   815 min   820 min   825 min   830 min   835 min   840 min   845 min   850 min   855 min   860 min   865 min   870 min   875 min   880 min   885 min   890 min   895 min   900 min   905 min   910 min   915 min   920 min   925 min   930 min   935 min   940 min   945 min   950 min   955 min   960 min   965 min   970 min   975 min   980 min   985 min   990 min   995 min   1000 min   1005 min   1010 min   1015 min   1020 min   1025 min   1030 min   1035 min   1040 min   1045 min   1050 min   1055 min   1060 min   1065 min   1070 min   1075 min   1080 min   1085 min   1090 min   1095 min   1100 min   1105 min   1110 min   1115 min   1120 min   1125 min   1130 min   1135 min   1140 min   1145 min   1150 min   1155 min   1160 min   1165 min   1170 min   1175 min   1180 min   1185 min   1190 min   1195 min   1200 min   1205 min   1210 min   1215 min   1220 min   1225 min   1230 min   1235 min   1240 min   1245 min   1250 min   1255 min   1260 min   1265 min   1270 min   1275 min   1280 min   1285 min   1290 min   1295 min   1300 min   1305 min   1310 min   1315 min   1320 min   1325 min   1330 min   1335 min   1340 min   1345 min   1350 min   1355 min   1360 min   1365 min   1370 min   1375 min   1380 min   1385 min   1390 min   1395 min   1400 min   1405 min   1410 min   1415 min   1420 min   1425 min   1430 min   1435 min   1440 min   1445 min   1450 min   1455 min   1460 min   1465 min   1470 min   1475 min   1480 min   1485 min   1490 min   1495 min   1500 min   1505 min   1510 min   1515 min   1520 min   1525 min   1530 min   1535 min   1540 min   1545 min   1550 min   1555 min   1560 min   1565 min   1570 min   1575 min   1580 min   1585 min   1590 min   1595 min   1600 min   1605 min   1610 min   1615 min   1620 min   1625 min   1630 min   1635 min   1640 min   1645 min   1650 min   1655 min   1660 min   1665 min   1670 min   1675 min   1680 min   1685 min   1690 min   1695 min   1700 min   1705 min   1710 min   1715 min   1720 min   1725 min   1730 min   1735 min   1740 min   1745 min   1750 min   1755 min   1760 min   1765 min   1770 min   1775 min   1780 min   1785 min   1790 min   1795 min   1800 min   1805 min   1810 min   1815 min   1820 min   1825 min   1830 min   1835 min   1840 min   1845 min   1850 min   1855 min   1860 min   1865 min   1870 min   1875 min   1880 min   1885 min   1890 min   1895 min   1900 min   1905 min   1910 min   1915 min   1920 min   1925 min   1930 min   1935 min   1940 min   1945 min   1950 min   1955 min   1960 min   1965 min   1970 min   1975 min   1980 min   1985 min   1990 min   1995 min   2000 min   2005 min   2010 min   2015 min   2020 min   2025 min   2030 min   2035 min   2040 min   2045 min   2050 min   2055 min   2060 min   2065 min   2070 min   2075 min   2080 min   2085 min   2090 min   2095 min   2100 min   2105 min   2110 min   2115 min   2120 min   2125 min   2130 min   2135 min   2140 min   2145 min   2150 min   2155 min   2160 min   2165 min   2170 min   2175 min   2180 min   2185 min   2190 min   2195 min   2200 min   2205 min   2210 min   2215 min   2220 min   2225 min   2230 min   2235 min   2240 min   2245 min   2250 min   2255 min   2260 min   2265 min   2270 min   2275 min   2280 min   2285 min   2290 min   2295 min   2300 min   2305 min   2310 min   2315 min   2320 min   2325 min   2330 min   2335 min   2340 min   2345 min   2350 min   2355 min   2360 min   2365 min   2370 min   2375 min   2380 min   2385 min   2390 min   2395 min   2400 min   2405 min   2410 min   2415 min   2420 min   2425 min   2430 min   2435 min   2440 min   2445 min   2450 min   2455 min   2460 min   2465 min   2470 min   2475 min   2480 min   2485 min   2490 min   2495 min   2500 min   2505 min   2510 min   2515 min   2520 min   2525 min   2530 min   2535 min   2540 min   2545 min   2550 min   2555 min   2560 min   2565 min   2570 min   2575 min   2580 min   2585 min   2590 min   2595 min   2600 min   2605 min   2610 min   2615 min   2620 min   2625 min   2630 min   2635 min   2640 min   2645 min   2650 min   2655 min   2660 min   2665 min   2670 min   2675 min   2680 min   2685 min   2690 min   2695 min   2700 min   2705 min   2710 min   2715 min   2720 min   2725 min   2730 min   2735 min   2740 min   2745 min   2750 min   2755 min   2760 min   2765 min   2770 min   2775 min   2780 min   2785 min   2790 min   2795 min   2800 min   2805 min   2810 min   2815 min   2820 min   2825 min   2830 min   2835 min   2840 min   2845 min   2850 min   2855 min   2860 min   2865 min   2870 min   2875 min   2880 min   2885 min   2890 min   2895 min   2900 min   2905 min   2910 min</p>
--	--	--	---	---	---	---	-----------------------------	---

			shoots du poignet   Rotation des joueurs <90 sec   Stretching au sol   aaaa]	zone 1o1   Jeu libre   Étirements   jambes/dos/adducteurs   aaaa]	groupes avec changements   Individuel   aaaa]	symétrique   Soutien au gardien, changements   Ne pas forcer   aaaa]		mi n   aa aa ]
[X   ]	[X   ]	[X   ]	[Respect des règles en équipe   Shoots sur le goal avec déviation   1 contre 1 et shoots du poignet   Rotation des joueurs <90 sec   Stretching au sol   aaaa]	[L'équilibre dans le cercle   Shoots masqués en arc de cercle   Double passe, entrée zone 1o1   Jeu libre   Étirements   jambes/dos/adducteurs   aaaa]	[Equipe en cercle donne la main   2 équipes réparties / 2 côtés   4 groupes à la ligne rouge   2 groupes avec changements   Individuel   aaaa]	[Ne pas suivre les règles = danger   Shoot ras terre, Goalie masqué   Attention exercice symétrique   Soutien au gardien, changements   Ne pas forcer   aaaa]	[rien   balles   casaques   aaaa]	[5 mi n   10 mi n   15 mi n   20 mi n   aa aa ]
[X   ]	[X   ]	[X   ]	[Respect des règles en équipe   Shoots sur le goal avec déviation   1 contre 1 et shoots du poignet   Rotation des joueurs <90 sec   Stretching au sol   aaaa]	[L'équilibre dans le cercle   Shoots masqués en arc de cercle   Double passe, entrée zone 1o1   Jeu libre   Étirements   jambes/dos/adducteurs   aaaa]	[Equipe en cercle donne la main   2 équipes réparties / 2 côtés   4 groupes à la ligne rouge   2 groupes avec changements   Individuel   aaaa]	[Ne pas suivre les règles = danger   Shoot ras terre, Goalie masqué   Attention exercice symétrique   Soutien au gardien, changements   Ne pas forcer   aaaa]	[rien   balles   casaques   aaaa]	[5 mi n   10 mi n   15 mi n   20 mi n   aa aa ]



			aaaa]	aaaa]				
--	--	--	-------	-------	--	--	--	--

1 : 02 Exercices



# 03 | Analyse de la leçon



Contrôler les objectifs

19

Exercice : Questionnaire sur la partie analyse

19

## A. Contrôler les objectifs

bla bla

## B. Exercice : Questionnaire sur la partie analyse

[Solution n°4 p 26]

### Exercice

bla bla

☐ bla bla

☐ bla bla

### Exercice

bla bla

☐ bla bla

☐ bla bla



# Ressources



IV

Fiche planification entraînement journalier (cf. Fiche planification entraînement journalier)



# Conclusion

bla bla





# Solution des exercices

## > Solution n°1 (exercice p. 11)

<input type="checkbox"/>	Travailler la mobilité. <i>Ni Spécifique, ni mesurable et encore moins défini dans le temps.</i>
<input type="checkbox"/>	Améliorer la passe à une touche de balle au sein de l'équipe. <i>Pas mesurable.</i>
<input checked="" type="checkbox"/>	Augmenter le taux d'engagements réussis de 20%. <i>SMART, car défini dans le temps. En effet, le terme engagement ne concerne qu'une partie bien spécifique de l'entraînement.</i>
<input type="checkbox"/>	Varier les différentes possibilité de jeux en Power-Play. <i>Pas spécifique.</i>
<input checked="" type="checkbox"/>	90% des tirs sont cadrés durant l'échauffement des gardiens <i>✓ Spécifique ✓ Mesurable ✓ Atteignable ✓ Réaliste ✓ Défini dans le temps</i>
<input type="checkbox"/>	Améliorer la conduite de balles des gardiens <i>Pas mesurable, ni défini dans le temps.</i>
<input type="checkbox"/>	Aucun but n'est encaissé lors du premier tiers de jeu <i>Éventuellement atteignable, mais globalement irréaliste !</i>
<input checked="" type="checkbox"/>	80% des duels en 1vs1 sont remportés par les défenseurs <i>✓ Spécifique ✓ Mesurable ✓ Atteignable ✓ Réaliste ✓ Défini dans le temps</i>
<input type="checkbox"/>	Toute l'équipe revient en défense <i>✗ Spécifique ✗ Mesurable ✗ Atteignable ✗ Réaliste ✗ Défini dans le temps</i>
<input checked="" type="checkbox"/>	Tenir 180 sec en planche couchée <i>SMART : spécifique à la position de gainage en planche couchée et réaliste dans un temps donné.</i>

## > Solution n°2 (exercice p. 11)

Échauffement	Créer un rituel d'équipe en début d'entraînement
1er thème	Taux d'arrêt des shoots masqués >70%
2e thème	90% des tirs sont cadrés durant le jeu libre

## Solution des exercices

3e thème	
Retour au calme	Les joueurs restent couchés en silence pendant 5min lors du debriefing
Non attribué	<p>Améliorer la conduite de balles des gardiens</p> <p>80% des duels en 1vs1 sont remportés par les défenseurs</p> <p>Aucun but n'est encaissé lors du premier tiers de jeu</p> <p>Les joueurs restent couchés en silence lors du debriefing</p> <p>Chacun aide son coéquipier</p>

*fichePlanificationEntrainementJournalierCorrectionPartie1.pdf*  
*Document 1 Correction But De La Leçon*

### > Solution n°3 (exercice p. 14)

G	A	G	Objectif intermédiaire	Choix d'exercice	Organisation / Méthode	Pts relever / à corriger	Matériel	Tps
X	aa aa	aa aa	Respect des règles en équipe	L'équilibre dans le cercle	Equipe en cercle donne la main	Ne pas suivre les règles = danger	rien	10 min
aa aa	X	aa aa	Shoots sur le goal avec déviation	Shoots masqués en arc de cercle	2 équipes réparties / 2 côtés	Shoot ras terre, Goalie masqué	balles	10 min
aa aa	X	aa aa	1 contre 1 et shoots du poignet	Double passe, entrée zone 1o1	4 groupes à la ligne rouge	Attention exercice symétrique	balles	20 min
aa aa	aa aa	X	Rotation des joueurs <90 sec	Jeu libre	2 groupes avec changements	Soutien au gardien, changements	casques	15 min
aa aa	X	aa aa	Stretching au sol	Étirements jambes/dos/adducteurs	Individuel	Ne pas forcer	rien	5 min

2 : 02 Exercices

bla bla

### > Solution n°4 (exercice p. 19)

#### Exercice

☐ bla bla

☒ bla bla

bla bla

### Exercice

☒ bla bla

☒ bla bla

bla bla



# Crédit des ressources



## **Conception de l'enseignement** *p. 7*

© Office fédéral du sport OFSPO

## **Conception GAG** *p. 7*

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/>, Swiss Streethockey

## **Correction But De La Leçon** *p. 26*

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/fr/>, Swiss Streethockey



# Contenus annexes

## - Formuler des objectifs SMART

### *C'est quoi un objectif SMART ?*

Une fois le groupe correctement analysé, nous pouvons démarrer le contenu concret de l'entraînement journalier. Pour ce faire, il est important d'avoir à l'esprit ce qu'est un objectif SMART, car ce dernier amène la motivation nécessaire pour l'atteindre.

## A. SMART

La formulation d'objectifs n'est pas aussi évidente qu'elle n'y paraît à première vue. Afin de formuler les objectifs sous une forme valable, le recours à la technique SMART est tout approprié.

<b>S</b>	<b>Spécifique</b>
<b>M</b>	<b>Mesurable</b>
<b>A</b>	<b>Atteignable / Acceptable</b>
<b>R</b>	<b>Réaliste</b>
<b>T</b>	Défini dans le <b>Temps</b>

Tableau 4 SMART signifie

Ces différentes exigences liées aux objectifs sont détaillées ci-dessous.

### 1. Spécifique

Un objectif ne peut être formulé de manière vague et générale, mais doit être défini de manière rigoureuse et précise.

C'est-à-dire que l'objectif doit être clair et précisément se rapporter au problème rencontré, sans quoi, il risque de ne pas être accepté par le joueur voire le groupe en entier.

### 2. Mesurable

Afin de pouvoir examiner si les objectifs sont atteints, ceux-ci doivent être mesurables. Des statistiques peuvent être établies par exemple. Il est d'ailleurs important de pouvoir mesurer de manière objective si les objectifs visés ont été atteints.

Cette mesure peut se traduire sous la forme de notions de buts marqués ou encaissés, de passes réussies ou plus simplement de minutes d'invincibilité.

### **3. Atteignable**

Les objectifs doivent être acceptés par le joueur et l'équipe. Il est également important que ceux-ci s'inscrivent dans la vision et la mission qui leur est attribuée.

Lors de la formulation d'objectifs il faut qu'il y ait un dépassement de soi, et ceux-ci doivent être déterminants dans l'évolution du joueur et/ou de l'équipe.

### **4. Réaliste**

Lors de la détermination des objectifs, il est utile de s'accorder un temps de réflexion au sujet de sa faisabilité et du réalisme des objectifs.

Si les objectifs sont trop ambitieux, il est impossible de les atteindre, ce qui est inévitablement démotivant pour le groupe.

### **5. Défini dans le temps**

Il est convenu d'une échéance à laquelle l'objectif doit être atteint. Une évolution sous forme de ligne du temps peut éventuellement être tracée sur laquelle sont placés des objectifs intermédiaires.