

## Annexe C: Exigences envers les entraîneurs

EXIGENCE	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Classification</b>	Les entraîneurs connaissent la carrière sportive, les mesures de promotion et les exigences pour la classification immédiatement supérieure			Les entraîneurs connaissent les exigences pour les niveaux correspondants			
<b>Qualification</b>	Moniteur J+S avec complément Sport de performance (ancien entraîneur de la Relève) statut A	Entraîneur Sport de performance avec brevet fédéral ou formation équivalente		Entraîneur Sport d'élite avec diplôme fédéral ou formation équivalente			
<b>Entraînement</b>	Selon le mémento pour l'organisation des cours J+S		2 à 4 x 3 h d'entraînement technique par semaine au CRP avec des accompagnements supplémentaires pour les concours et les mesures d'entraînement du CNP	140 journées d'entraînement par an			
<b>Entraînement technique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvements clés selon le manuel J+S</li> <li>Enchaînement des mouvements coordonnés dans différentes disciplines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paramètres ESPIE</li> <li>Paramètres des tirs sportifs ESPIE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordination des enchaînements de mouvements selon le manuel d'entraînement J+S</li> <li>Formes différentes selon le manuel d'entraînement J+S</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rythmer, économiser et automatiser les formes différentes</li> </ul>			
<b>Motricité sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endurance de base avec une discipline sportive complémentaire ludiques ou entraînement spécifique à l'endurance</li> <li>Coordination générale et spécifique</li> <li>Stabilisation du tronc et entraînement de musculation</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement périodique, cyclique, individuel planifié individuellement selon la période d'entraînement et de concours dans le domaine de la musculation, de l'endurance et de la coordination générales et spécifiques</li> </ul>			
<b>Développement de la personnalité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentration sur le tir sportif</li> <li>Réaliser un scénario, stratégies de crise simples, auto-réflexion</li> <li>Visualisation d'éléments techniques, techniques d'arrêt, monologues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement de volition et gestion des baisses de motivation</li> <li>Etat optimal de performance, gestion de mauvais résultats au niveau psychique et stratégies de coping</li> <li>Visualisation des enchaînements de mouvements</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivation propre</li> <li>Responsabilité propre</li> <li>Etat d'esprit gagnant</li> </ul>			
<b>Généralités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentation</li> <li>Planification de l'entraînement</li> <li>Journal d'entraînement</li> <li>Analyse de concours</li> <li>Cool &amp; Clean</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planification de la carrière</li> <li>Diagnostic de performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prévention contre le dopage</li> <li>Formation d'équipe</li> <li>Planification individuelle et périodique de l'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relation avec les médias</li> <li>Auto-réflexion</li> <li>Planification de la carrière</li> <li>Assistance aux athlètes</li> </ul>			
<b>Assistance aux athlètes</b>	Sait à qui l'athlète peut s'adresser		Reconnait un besoin d'aide				
<b>Diagnostic de performance</b>	Connait des méthodes de diagnostic simples		Maîtrise les analyses SCATT et de vidéo simples		Collaboration intense et approfondie avec la division Diagnostic de performance de la FST		
<b>Concours</b>	Connait les concours de sélection, leurs règles, les contrôles d'équipement et maîtrise le coaching à son niveau						
EXIGENCE	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M