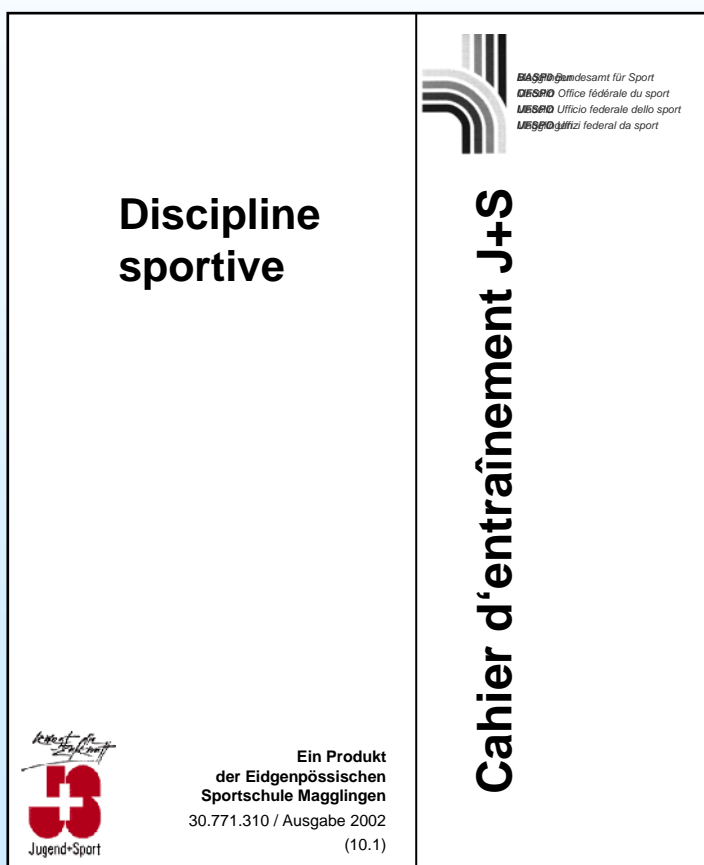


# Cahier d'entraînement J+S

# Cahier d'entraînement – CE



Outil de travail des moniteurs pour...

- ...le quotidien
- ...la conduite
- ...la documentation
- ...le contrôle

**Le coach J+S surveille la tenue des cahiers d'entraînement J+S de ses moniteurs.**

# Contenu du cahier d'entraînement



- Introduction
  - Programme de formation
  - Instruments de planification
  - Feuille de préparation de la leçon
  - Contrôle de présence
- 
- Bien que les contenus des cahiers d'entraînement J+S se ressemblent sur le plan de la structure, ils peuvent être amenés à varier d'une discipline sportive à l'autre.

# Concernant le cahier d'entraînement



- Le moniteur tient son cahier d'entraînement J+S, avec lequel il planifie et documente ses cours J+S.
- Le cahier d'entraînement contient, entre autres:
  - le **plan de l'entraînement** (contenu) et
  - Le **contrôle des présences** avec les indications pour les entraînements réguliers.
- Le **programme de formation** est **obligatoire**.
- Les documents de planification existants, peuvent être utilisés à condition qu'ils contiennent les indications exigées.

# CE: Aperçu et conservation



- Les moniteurs doivent donner au coach J+S la possibilité de **consulter** en tout temps leurs documents de planification et d'évaluation!
- Ces documents doivent être conservés par le coach J+S pendant au moins **trois ans**.

# Programme de formation



Niveaux d'apprentissage

Thèmes

		Débutants, terrain réduit et terrain normal			Avancés			Bons juniors du club, jusqu'à R5/R6
Technique / Tactique	Servir (1er et 2e services)	Toucher de balle, ex. individuels, ex. de lance Progression du service sans effet Servir lentement, sans effet Placer le service à droite et à gauche	Servir (1er et 2e services)	Servir avec sûreté et régularité Servir placé Progression du service slice Progression du service lifté	Servir (1er et 2e services)	Servir placé Service rapide (1er service) Servir avec effet (2e service) Adapter le service à la situation		
	Retourner (1er et 2e services CD et R)	Retourner des services lents Retourner des services placés à dr. et à g. Placer le retour de service à droite et à gauche Retourner le service et poursuivre l'échange	Retourner (1er et 2e services CD et R)	Retourner des services placés Retourner des services avec effet Placer le retour de service Retourner quand le joueur monte au filet	Retourner (1er et 2e services CD et R)	Retourner des services rapides Retourner des services avec beaucoup d'effet Placer le retour de service Adapter son retour à la situation		
	Jouer en fond de court (CD et R)	Toucher de balle, exercices individuels Percevoir différentes trajectoires Renvoyer des balles lentes Placer des balles à droite et à gauche Placer des balles courtes et des balles longues Renvoyer des balles placées à dr. ou à g. Renvoyer des balles courtes ou longues Ralentir des balles rapides Accélérer des balles lentes	Jouer en fond de court (CD et R)	Renvoyer la balle avec sûreté et régularité Différencier les balles (direction/long./haut.) Renvoyer des balles différenciées Accélérer ou ralentir la balle Progression des coups slicés Progression des coups liftés Progression de l'amortie Progression de la demi-volée Adapter son jeu à la situation	Jouer en fond de court (CD et R)	Renvoyer la balle avec sûreté et régularité Différencier les balles (direction/long./haut.) Utiliser judicieusement les effets Accélérer ou ralentir la balle Renvoyer des balles extrêmes Jouer une amortie et la suivre au filet Construire le point Casser le rythme - varier Jouer selon un concept de jeu		
	Monter ou jouer au filet (CD et R)	Toucher de balle, exercices individuels Jouer des volées sur balles lentes Monter au filet, enchaîner 1re et 2e Vo+smash Monter au filet pendant l'échange	Monter ou jouer au filet (CD et R)	Placer des volées et des smashes Progr. smash sauté, volée amortie, smash R Monter au filet, enchaîner 1re et 2e Vo+smash Monter au filet pendant l'échange	Monter ou jouer au filet (CD et R)	Monter au filet pendant l'échange Attaquer une balle haute en volée Service-volée Retour-volée		
	L'adversaire monte ou joue au filet (CD et R)	Jouer des balles lentes sur le partenaire Jouer des passings à droite et à gauche Jouer par-dessus le volleyeur Adapter son jeu à la situation	L'adversaire monte ou joue au filet (CD et R)	Jouer des passings croisés ou longline Jouer un lob Jouer dans les pieds Adapter son jeu à la situation	L'adversaire monte ou joue au filet (CD et R)	Jouer un passing avec peu d'angle (centre) Jouer un passing avec beaucoup d'angle Lobber l'adversaire (off - déf.) Choisir le bon passing		
	Mental	Etre fair-play et honnête, savoir se contrôler Comprendre les trajectoires Comprendre la technique Comprendre la tactique	Mental	Etre autonome (moi, ici et maintenant) Comportement entre deux points Comprendre la technique et la tactique Doser le risque	Mental	Auto-analyse et analyse de l'adversaire Concentration Visualisation Préparation à la compétition (comportement)		
Condition physique	Petits jeux avec différentes sortes de balles Jeux sous forme de poursuites Différentes formes de saut à la corde Course d'estafettes (vitesse) Exercices de gymnastique	Condition physique	Petits jeux - saut à la corde Autres jeux sportifs Vitesse Renforcement des abdominaux et des dorsaux Gymnastique - stretching	Condition physique	Endurance Vitesse, force-vitesse, force du tronc Vitesse Souplesse En complément - autres disciplines sportives			
Compét.	Compétition de tennis polysportive Tournoi sur terrain réduit ou terrain normal Interclubs juniors	Compét.	Tournoi de juniors au sein du club Interclubs juniors Double	Compét.	Tournoi de juniors dans la région Interclubs juniors Double			
Vie sociale	Après-midi de jeu Soirée des parents Règles du jeu Comportement sur le court et hors du court	Vie sociale	Video Soirée des parents Participation à la vie du club Camp	Vie sociale	Video Soirée des parents Participation à la vie du club Camp			

## Composantes

# Instruments de planification



- Planification semestrielle ou annuelle
- Planification hebdomadaire ou mensuelle
- Planification de la leçon / de l'entraînement

**Il est raisonnable et utile de faire une telle planification!**

# Planification de l'entraînement et évaluation



Cette planification doit se faire pour chaque groupe!

Planifie d'un entraînement à l'autre!

Qu'est-ce que je fais aujourd'hui?  
→ x

Ce que l'on a fait → x  
Ce que l'on n'a pas fait → o

Légende: p = planifié (x), r = réalisé (oui = x / non = o)

		Date									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Débutants, terrain réduit et terrain normal		p	r	p	r	p	r	p	r	p	r
Servir (1er et 2e services)	Toucher de balle, ex. individuels, ex. de lancer										
	Progression du service sans effet										
	Servir lentement, sans effet										
	Placer le service à droite et à gauche										
Retourner (1er et 2e services CD et R)	Retourner des services lents										
	Retourner des services placés à dr. et à g.										
	Placer le retour de service à droite et à gauche										
Jouer en rond de court (CD et R)	Retourner le service et poursuivre l'échange										
	Toucher de balle, exercices individuels										
	Percevoir différentes trajectoires										
	Renvoyer des balles lentes										
	Placer des balles à droite et à gauche										
	Placer des balles courtes et des balles longues										
	Renvoyer des balles placées à dr. ou à g.										
	Renvoyer des balles courtes ou longues										
	Ralentir des balles rapides										
	Accélérer des balles lentes										
Monter ou jouer au filet (CD et R)	Toucher de balle, exercices individuels										
	Jouer des volées sur balles lentes										
	Monter au filet, enchaîner 1re et 2e Vo+smash										
L'adversaire monte ou joue au filet (CD et R)	Monter au filet pendant l'échange										
	Jouer des balles lentes sur le partenaire										
	Jouer des passings à droite et à gauche										
	Jouer par-dessus le volleyeur										
	Adapter son jeu à la situation										

# Préparation de la leçon



- Fixe-toi des objectifs!
- Planifie!
- Quand on planifie bien sa leçon par écrit, on a plus de temps à consacrer aux enfants et aux jeunes pendant la leçon.

Un outil supplémentaire!  
→ facultatif

Office fédéral du sport Macolin / EFSM  
Jeunesse + Sport

Cahier d'entraînement J+S Tennis  
Édition 2002

Préparation de la leçon Feuille 1

Moniteur/Moniteur: \_\_\_\_\_

Lieu/Date/Heure: \_\_\_\_\_

Groupe: \_\_\_\_\_

Prédispositions: \_\_\_\_\_

Thème: \_\_\_\_\_

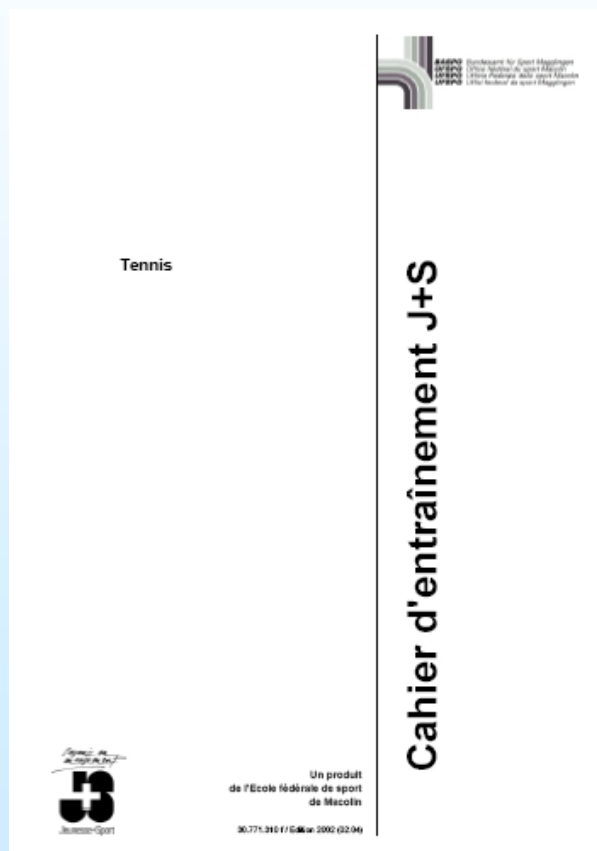
Buts: \_\_\_\_\_

Matériel: \_\_\_\_\_

Bibliographie/Vidéo: \_\_\_\_\_

Durée	Buts et contenus	Organisation									
		<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>									
		<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>									

# Tous les moniteurs / monitrices tiennent un cahier d'entraînement



[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

- Disciplines sportives/groupes d'utilisateurs
- «Discipline sportive»
- Documents spécifiques