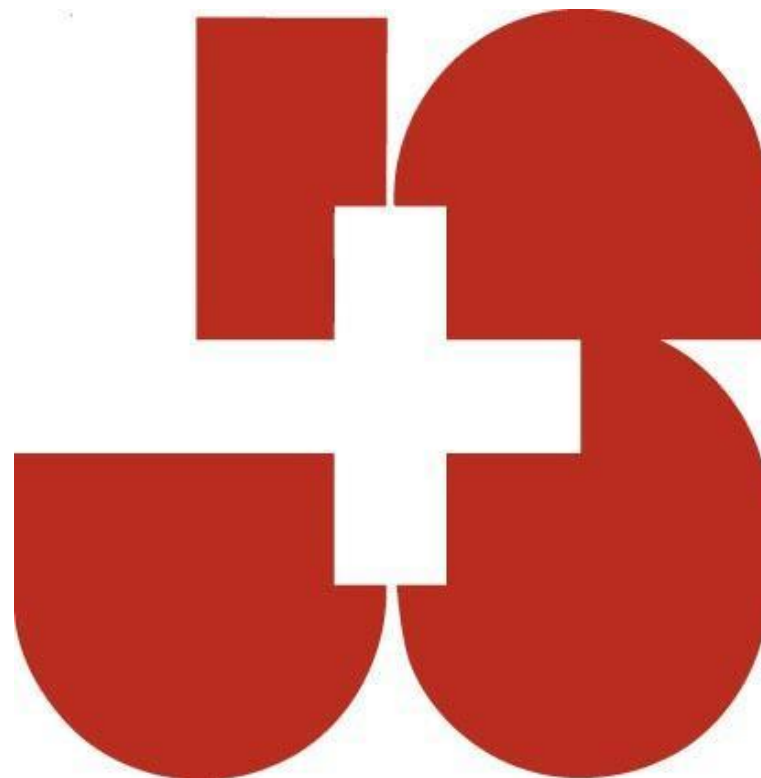




Planifier une leçon d'entraînement

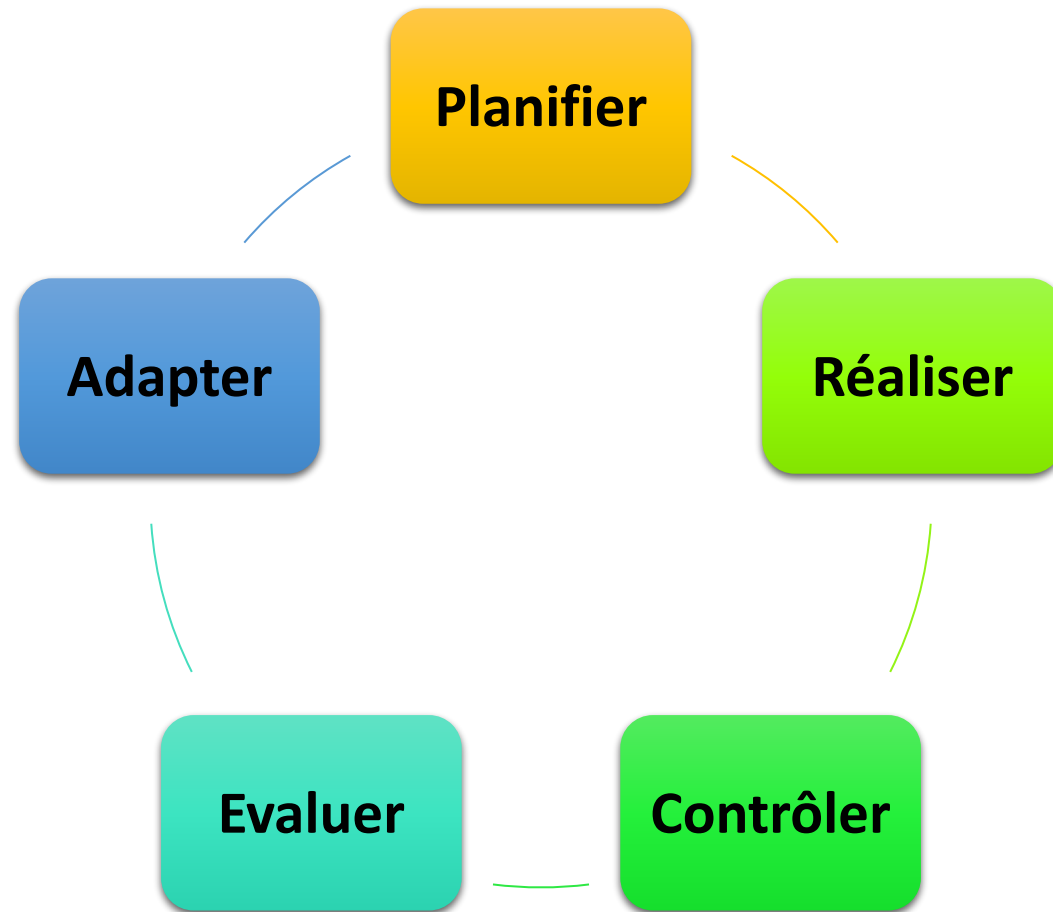
Le processus de planification

<https://jamboard.google.com/d/16MRk1ht1buEmdz5koQwROUR19V3vZLXNoVm8AOPh-ko/edit?usp=sharing>



Le processus de planification

Ce sont les objectifs qui déterminent le contenu et non le contraire !





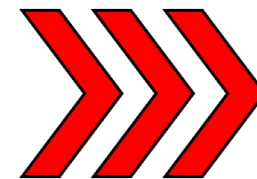
Planifier signifie : après une analyse des conditions cadres et de la situation, **fixer les objectifs** et les formuler par écrit

Le public cible

- Âge
- Aptitudes
- Motivation
- Besoins
- Taille du groupe
- Points forts et points faibles

Les conditions cadres

- Lieu
- Durée
- Matériel
- Horaire
- Infrastructure
- Nombre de moniteurs auxiliaires

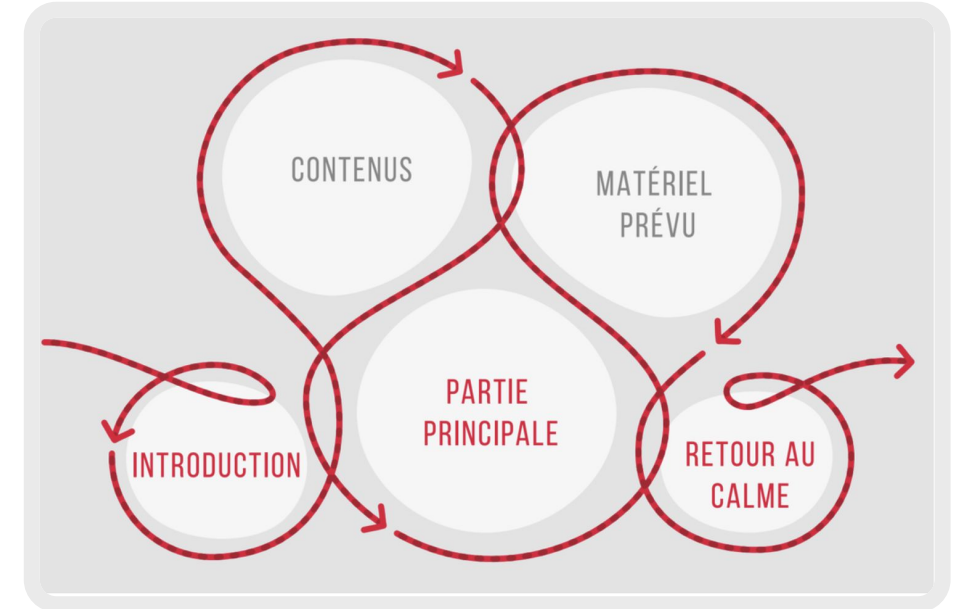
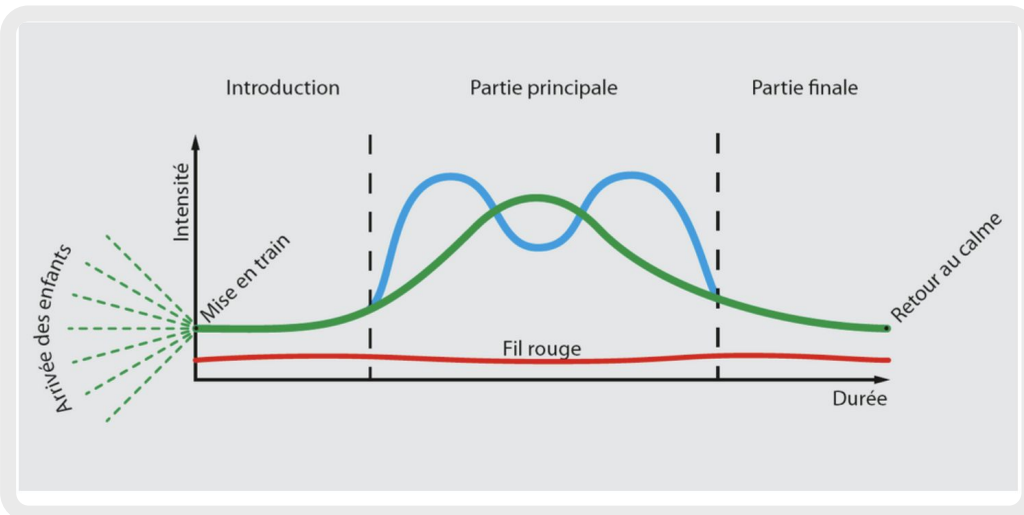


Fixer les objectifs



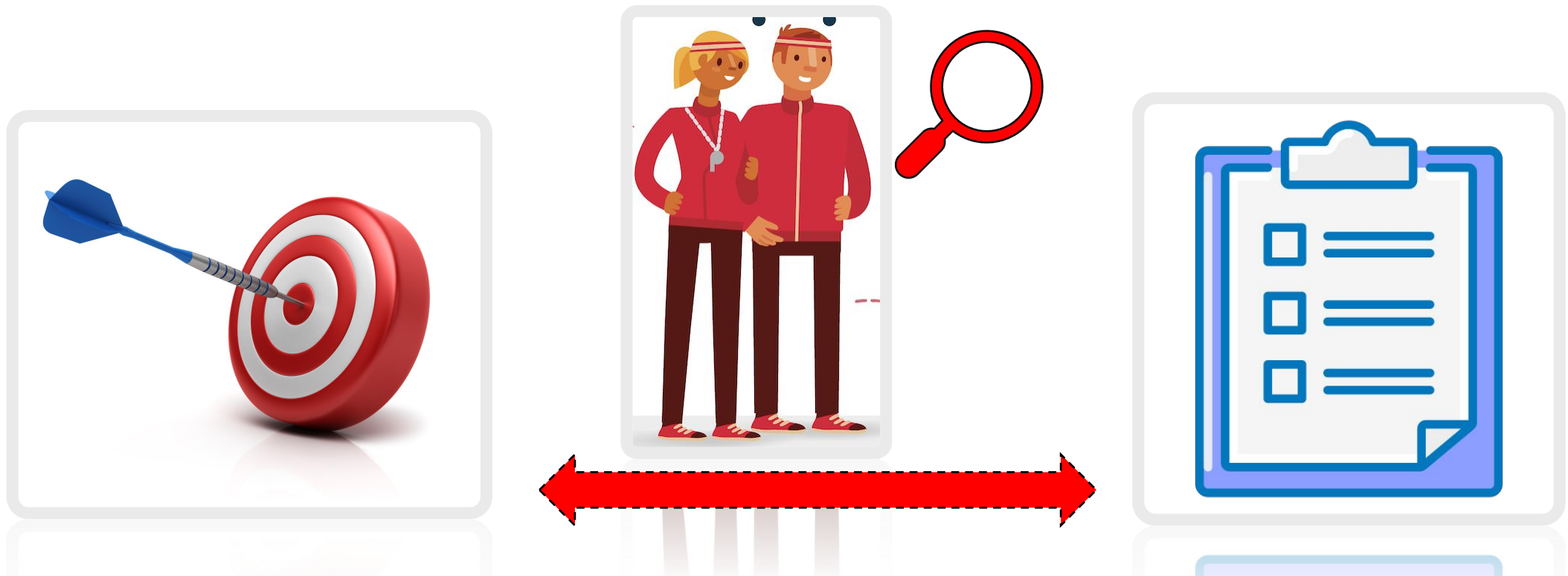


Réaliser signifie : exécuter les étapes de la planification et les mettre en pratique.





Contrôler signifie : vérifier les résultats obtenus d'un point de vue quantitatif et qualitatif par rapport aux objectifs visés



Evaluer signifie : comparer l'état actuel avec l'état visé et apprécier les résultats obtenus



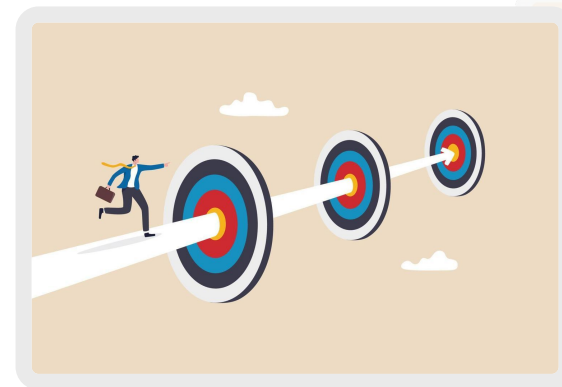
Expectation



Reality

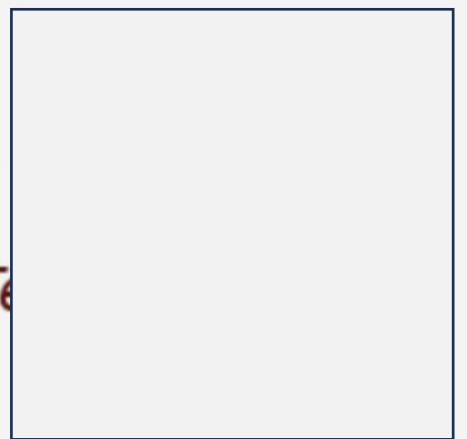
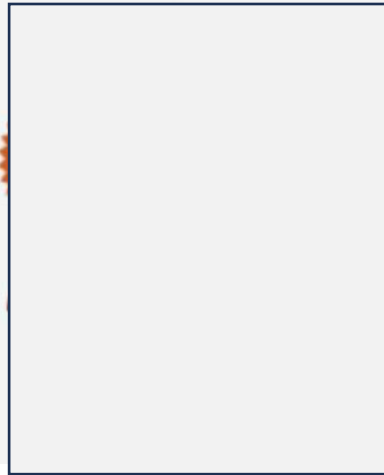
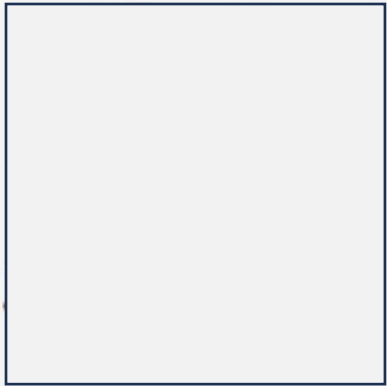


Adapter signifie : modifier la planification, ajuster les objectifs, en définir de nouveaux , fixer de nouveaux délais et de nouveaux contenus

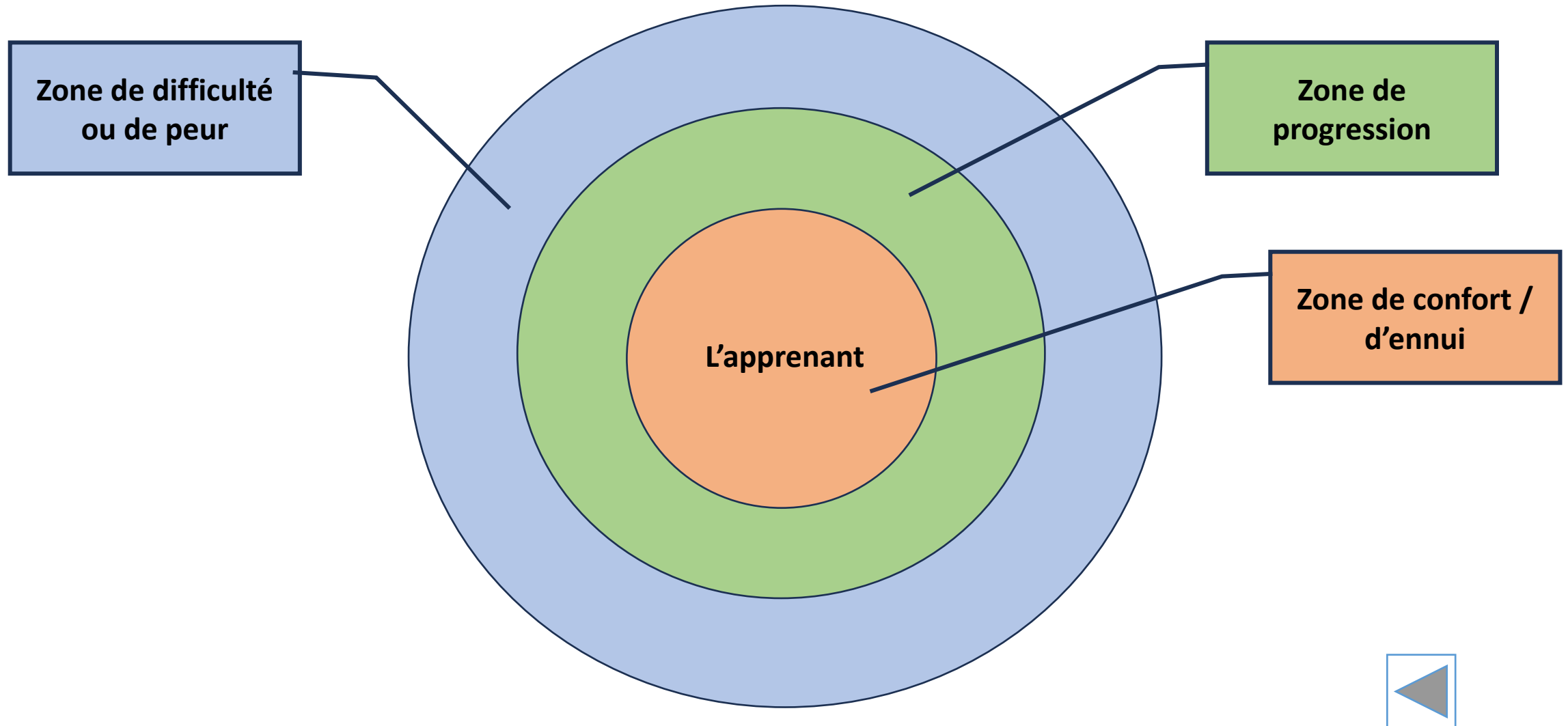


Le modèle SMART

S M A R T



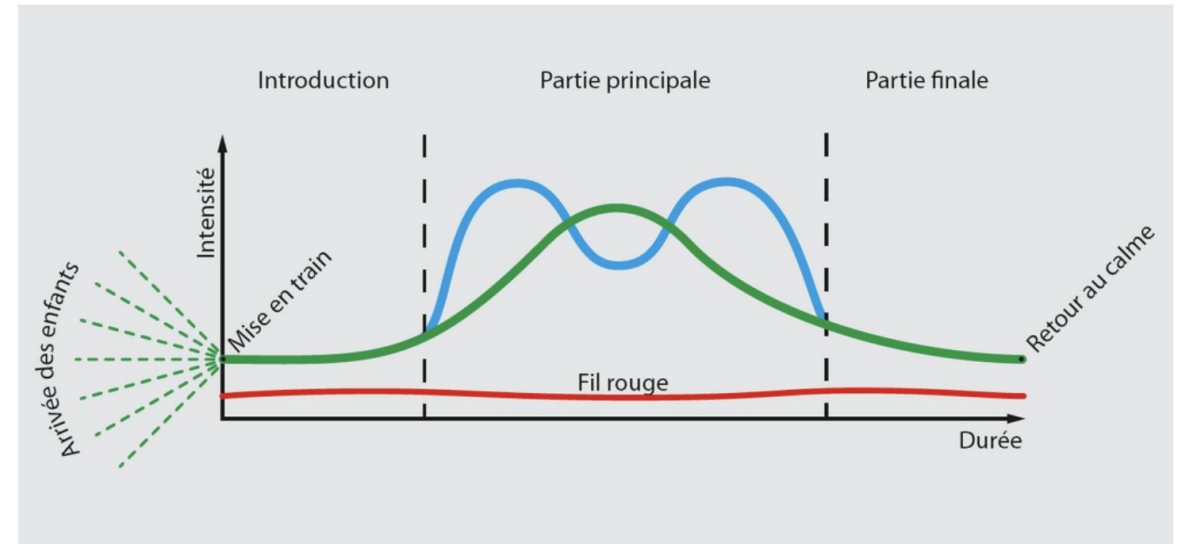
Zone proximale de développement



Concept méthodologique

Conception d'un entraînement

Qu'est-ce qui organise un entraînement ?



Les 5 temps d' un entrainement (sur une séance d'1h30)

1. Echauffement - env.20'

- Formes de jeu
- Coordination
- Technique de ballon
- Renforcement musculaire

2. Exercices de bases - env. 15'

- Technique individuelle
- Tactique individuelle

3. Jeux de zones / Contre-attaques - env. 25'

- Jeux de zones en supériorité numérique (du 2:1 au 4:3)
- Jeux de zones en égalité numérique (du 2:2 au 4:4)

4. Jeu(x) avec ou sans contre-attaque - env. 25'

- Formes finales de jeu
- Contre-attaque

Retour au calme - 5'

- Décontraction
- Étirements
- Retour au calme

Classe :

Effectif :

Durée :

Lieu :

Thèmes et intentions : 1.
2.

Objectif général :

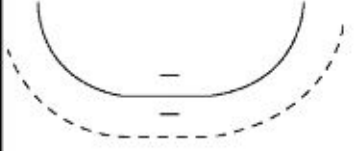
Objectif spécifique :

Objectif opérationnel	Temps	Activités	Intervention / Organisation / Contrôle
Echauffement			
Exercice de base			
Jeu de zone			
Jeu			

Le canevas
de leçon

Les conditions cadres et le public cible

ISSUI Handball Pratique Préparation de leçon d'EPS Nom :

Classe :	Effectif :	Durée :	Lieu :
Thèmes et intentions : 1. 2. Objectif général : Objectif spécifique :			
Objectif opérationnel	Temps	Activités	Intervention / Organisation / Contrôle
Echauffement			
Exercice de base			
Jeu de zone			
Jeu			
Retour au calme			

Le(s) thème(s) ou les objectifs visés

- But de la tâche
- Organisation
- Temps
- Les consignes et les règles
- Critères de réussite et/ou critères de réalisation
- Variation et/ou différenciation possible



Exemples de planification





Quizz sur la planification



<https://tool.jeunesseetsport.ch/modules/63d2944dbf8a9d09d10f7ff2?lang=fr>

Références - Sources

<https://www.mobilesport.ch/resultats/?q=handball>

Thème du mois Mobilesport :

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/08/08_12

mobilesport.ch

Exemple le Tire en suspension :

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/08/Handball_F_Lecon_2_Tir_suspension.pdf

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/mobilesport-ch-comment-fonctionne-la-plateforme/>

Apprendre à jouer : <https://www.handball.ch/media/mbahxkfq/apprendre-%C3%A0-jouer.pdf>

L'éventail Handball Basics : Jouer au softhandball :

<https://shop.handball.ch/fr/products/handballfacher-basics-softhandball-spielen>

L'éventail Handball Elements: Jouer au minihandball :

<https://shop.handball.ch/fr/products/handballfacher-elements-minihandball-spielen>

