

4.2.2 Module CS 2.2.12 Planification et programmation de l'entraînement

1 Code et titre du module

CS 2.2.12 : Planification et programmation de l'entraînement

2 Résumé

La prise en compte des spécificités liées à l'âge et au sexe mais aussi aux rythmes scolaires et à la réalité des entraînements en club devrait guider la démarche du candidat quant à l'agencement des séances, tant à l'échelle hebdomadaire qu'annuelle. Elle devrait aboutir à une répartition optimale des sollicitations physiques sur les plans neuromusculaire et bioénergétique afin d'éviter les surcharges et de permettre un développement harmonieux des jeunes sportifs.

3 Concepts et mots-clés

- Objectifs
- Périodiser
- Cycles
- Pyramide (inversée)
- Principes de l'entraînement
- Liaisons dangereuses
- Délais de récupération
- Croissance
- Rythme scolaire
- Charge d'entraînement

4 Résultats d'acquis d'apprentissage / compétences terminales attendues au terme des apprentissages

D'un point de vue générique, les compétences sont identifiées et développées comme « des aptitudes à mettre en œuvre ». Elles sont envisagées comme « un ensemble organisé de savoirs (connaissances), de savoir-faire (capacité de faire / de mettre en œuvre), et d'attitudes (savoir-être / comportements professionnels et déontologiques « cadre sportif ») qui permettent d'accomplir un certain nombre de tâches ».

Les résultats au terme des apprentissages sont décrits dans le tableau ci-dessous. Chaque descripteur de "comportements" est décliné sous 4 niveaux attendus au terme des apprentissages.

Descripteurs des résultats attendus au terme des apprentissages	1	2	3	4
Le lauréat est capable de (d') :				
établir une planification cohérente à l'échelle d'une saison sportive tenant compte des échéances compétitives, du calendrier scolaire et des caractéristiques propres aux différents groupes d'âge,				✓
proposer une programmation des séances progressive et variée,				✓
concevoir des variantes dans la programmation en fonction des différences individuelles,			✓	
répartir judicieusement les contenus d'entraînement en tenant compte des impératifs liés à la physiologie de l'effort et aux spécificités du jeune pratiquant,				✓

Tableau : Descripteurs des résultats attendus au terme des apprentissages

(1 : « Simple » information - Sensibilisation – 1ers contacts, 2 : Approches élémentaires permettant l'application / la reproduction de concepts fondamentaux "standardisés", 3 : Appréhension / appropriation de concepts fondamentaux permettant une autonomie fonctionnelle de base dans un contexte / dans un cadre d'intervention simple, 4 : Maîtrise / adaptation au contexte, possibilité de transposition élémentaire à un autre contexte similaire.

5 Liens entre modules de formation

La bonne compréhension de ce module est facilitée par l'étude ou la révision de la matière ou d'une partie de celle-ci contenue dans les modules suivants :

Code module CG	Liens	Code autre module CS	Liens
CG 2.2.1	**	CS 2.2.1	**
CG 2.3.1	**	CS 2.3.1	**
CG 2.2.2	**	CS 2.2.11	**
CG 2.3.3	*	CS 2.3.11	**

Tableau : Liens entre modules de formation
(Force du lien : fort = * et très fort = **)

6 Volumes horaires, charge de travail et modules de formation

La charge de travail indique le temps en principe nécessaire aux candidats pour suivre toutes les activités d'apprentissage (cours, séminaires, projets, travaux pratiques, préparations de cours, étude personnelle, évaluations, stages obligatoires, ...) requises pour parvenir aux résultats d'apprentissages attendus.

Dès lors, l'estimation de la charge de travail ne doit pas être exclusivement basée sur le nombre d'heures passées en compagnie des chargés de cours / des formateurs / des maîtres de stages / des évaluateurs / (activités en présentiel). La charge théorique de travail est donc bien plus large et englobe aussi l'ensemble des activités d'apprentissage et de préparation aux certifications / évaluations.

Pour ce module, le candidat aura une charge théorique de travail totale de 15h15 répartie comme suit :

Temps total de présence en formation :					06:00
Temps total de présence en évaluation :					00:15
Temps total en présentiel :					06:15
Assister / participer aux cours théoriques (en auditoires, classes, ... apprentissages « théoriques », activités de conceptualisation, ...)	06:00	Assister / participer aux cours pratiques (sur le terrain, ... apprentissages « pratiques », exercices tactico-techniques, de démonstrations, de didactique, d'animations, de (micro-) enseignement, ...)	00:00	Participer à des séminaires, colloques, workshop, clinics, ...	00:00
S'exercer dans des travaux pratiques,	00:00	Assister à des séances de révisions /	00:00	Se soumettre aux examens théoriques	00:15

dans des travaux dirigés, stages, ...		Observer des séances-types			
Se soumettre aux examens pratiques	00:00	Autre :	00:00	Autre :	00:00

Temps total en non présentiel :					09:00
S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés en dehors des activités en présentiel	00:00	Se préparer aux examens, étudier de manière indépendante et personnelle	09:00	Préparer des projets, des dossiers en dehors des activités en présentiel	00:00
Produire / finaliser tous types travaux (préparation, portfolio, rapports, ...)	00:00	Autre :	00:00	Autre :	00:00

7 Méthodologie et supports de l'animation

- Méthodologie

Magistral	X	Interactif / interdépendant / participatif	X	Classe inversée	O
Outils "digital learning"	O	Mise en situation de résolution de problèmes (étude de cas)	X	Ateliers (semi-) dirigés ;	O
Micro-enseignement entre candidats	O	Mises en situation avec public cible	O	Séance de questions / réponses	X
Auto-formation, recherches personnelles	O	Documentations / expériences personnelles	O	Exercices pratiques	X

- Type de support de cours

Syllabus "classique"	X	PréAO : ppt, prezi, keynote, scenarii, ...	X	Cahier formaté d'exercices	X
Notes personnelles du candidat	X	Livres, manuels, revues, articles, ...	X	Dossiers, portfolio, ...	O
Vidéos, clips, podcasts, ...	O	Autre : ...	O	Autre : ...	O

(PréAO : Présentation Assistée par Ordinateur)

- Mode de diffusion

Exposé "tableau", projection, ...	X	Format "papier"	X	Format électronique, digital, numérique, ...	O
Distribués / envoyés	X	A télécharger	O	Plateforme type "LMS"	O
Sans support	O	Autre : ...	O	Autre : ...	O

8 Modalités d'évaluation

- Champs d'évaluation

Savoirs/connaissances	X	SF Techniques	O	SF Tactiques	O	SF Tactico-Techniques	O
SF Didactiques	O	SF Méthodologiques	O	SF Pédagogiques	O	SE / Attitudes	O

(SF = Savoir-Faire et SE = Savoir-Etre)

- Type d'évaluation

Continue / permanente / formative / en cours de formation	Normative	O	Sommative	Normative	O	Certificative	Normative	O
	Critériée	O		Critériée	O		Critériée	X

- Forme d'évaluation

- Contexte

Orale	X	Ecrite	O
Pratique s/ terrain	O	Autre : ...	O

Remarque :

- Les modules CS 2.2.11 Progresser en taekwondo, CS 2.2.12 Planification et programmation de l'entraînement et CS 2.3.11 Développement de la condition physique auprès d'un public jeune sont évalués conjointement.

- Mode

QCM	O	Questions ouvertes	X	Etudes de cas / mise en situation	X
Démonstrations	O	Dossier / portfolio	O	Cahier de travail / d'exercices	O
Autre : ...	O	Autre : ...	O	Autre : ...	O

Remarque :

- Au terme de la formation, le candidat reçoit un sujet d'étude de cas relatif aux modules évalués conjointement. Il développe son argumentation en dehors de l'activité en présentiel. Lors de l'évaluation, il présente le fruit de son travail et répond aux questions des différents chargés de cours.
 - Critères d'évaluation

Les niveaux de « comportements observables » sont tous repris dans la fiche d'évaluation du module (voir annexe). Ils sont évalués sur base des critères suivants :

- **NA** : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue Plusieurs comportements observables attestent de manquements.
- **EVA** : En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue. Les comportements attendus ne sont identifiables que trop peu fréquemment. Il n'est pas encore en état de réussite / de validation.
- **A** : Acquis - le candidat répond adéquatement à ce qui est attendu. Il peut régulièrement démontrer le seuil de compétence qui permet de signifier que la personne est en situation de réussite / de validation
- **AM** : Acquis avec une certaine Maîtrise - le candidat peut toujours démontrer les comportements attendus et ce, quelle que soit la situation de transposition.

Dans la fiche d'évaluation du module, certains « comportements observables » sont présents dans une case grisée. Ceux-ci sont définis comme incontournables.

Pour réussir :

- le candidat doit obtenir au minimum un « A » (Acquis) lors de l'évaluation du module et
- les « comportements observables » incontournables sont au minimum évalués « A ». Une évaluation insuffisante (« NA » ou « EVA ») dans l'un de ces comportements observables incontournables engendre l'échec du module.

9 Pondérations et crédits

- La pondération de la thématique 2 dans le cursus est de 46 %.
- La pondération du module CS 2.2.12 dans la thématique 2 est de 15 %.

10 Norme d'encadrement et de matériel

- Encadrement : un chargé de cours sera nécessaire par groupe de 20 apprenants.
- Matériel :
 - Un local pouvant accueillir le nombre de candidats,
 - Des tables et des chaises en suffisance,
 - Un projecteur et un écran,
 - Matériel didactique nécessaire à l'enseignement interactif (cahier du moniteur, document de référence, affiches, jeu de cartes, ...)
 - ...

11 Qualification et expériences utiles exigées pour les intervenants

Le chargé de cours est porteur de titres et qualifications et bénéficie d'une expérience utile qui sont décrits ci-dessous :

Titres / qualifications	Expériences utiles
Il est diplômé en science de la motricité à finalité Education Physique (baccalauréat ou master) et/ou est porteur d'un titre pédagogique (MSEd ou MStrain en taekwondo ou dans une discipline « pieds-poings »).	Dans sa pratique professionnelle ou en tant que moniteur, il est amené régulièrement à planifier des saisons sportives et programmer des séances pour un public de jeunes taekwondoins ou il a suivi ce module en tant qu'apprenant et l'a animé une fois en présence d'un formateur.

12 Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit

Aucune dispense n'est accordée pour ce module.