

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Jeunesse + Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Tout sous la main

Le cahier d'entraînement, créé par J+S, est un instrument qui offre une aide précieuse. Il permet de travailler à partir d'une grille clairement définie, sans entraver pour autant la liberté des utilisateurs.

**Bernhard Rentsch**

**E**laborer un plan d'entraînement, concevoir un cours complet, assembler des contenus d'entraînement judicieux, tout cela demande non seulement une certaine expérience, mais encore une bonne vue d'ensemble. La question essentielle qui se pose au moniteur est la suivante: «Que veulent et que peuvent les enfants et les jeunes par rapport aux conditions données et à leurs propres objectifs?»

Il s'agit de faire progresser les enfants et les jeunes sans les surestimer ni les sous-estimer, car dans le premier cas ils se fatiguent vite et, dans le deuxième, ils stagnent. Le changement, la diversité et la variation permettent de garder intacte la motivation naturelle des enfants. Ce climat profite aux moniteurs qui sont alors davantage enclins en cas de difficultés, à chercher les causes, à trouver des solutions et à ne pas baisser les bras immédiatement.

Il convient, pour chaque étape de la planification, de définir des objectifs sensés et réalistes. Pas trop faciles, ils mettront l'accent sur la recherche d'une solution et seront susceptibles d'être vérifiés. On distingue les objectifs globaux – planification sur plusieurs années – et les objectifs généraux et particuliers pour des périodes de planification plus courtes.

## A chaque degré sa planification

Le cahier d'entraînement J+S a été conçu pour permettre l'application pratique de ces bases théoriques. Il sert à la fois de planification, de documentation et de contrôle. Toutes les planifications sont formulées et adaptées en fonction des disciplines sportives; elles tiennent compte du niveau d'apprentissage (ou de l'âge correspondant) en distinguant trois catégories d'apprenants: les débutants, les avancés et les chevronnés. Les objectifs d'apprentissage sont présentés dans diverses rubriques telles que «Technique/Tactique», «Mental», «Condition physique», «Compétition» ou «Social/Environnement».

L'évaluation tient aussi une place importante. A ce titre, le cahier d'entraînement permet de contrôler facilement ce qui a été fait ou non. Il fournit également des indications statistiques précieuses.

Disponible sous forme de document papier, le cahier d'entraînement peut également être téléchargé à partir d'Internet et complété directement sur ordinateur. **m**

## Accès aux informations sur Internet :

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) → Jeunesse+Sport → Disciplines sportives J+S → Discipline sportive

## Un instrument de travail obligatoire

Dans le cadre de Jeunesse + Sport, l'utilisation du cahier d'entraînement obéit aux principes suivants:

- le programme de formation est obligatoire;
- il est possible d'utiliser des documents de planification personnels déjà existants, mais à condition qu'ils contiennent les éléments exigés, à savoir la planification, l'évaluation, ainsi que le contrôle des présences;
- ces documents doivent être conservés pendant trois ans au moins;
- le coach J+S doit avoir accès à la planification et à l'évaluation.

