**Ma fiche de coach**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom : | Prénom : | Classe : | Date : |

**Ma mission de coach : je dois…**

|  |  |
| --- | --- |
| **L’œil du coach**  Index pointant vers la droite vu du côté du dos de la main | 1. **Observer**: repérer les problèmes **(Placement, Amplitude, Symétrie, Expiration, Rythme) P-A-S-E-R** 2. **Analyser**: trouver les causes des problèmes 3. **Conseiller** : proposer des remédiations, des corrections |

**J’oserve : si je repère les problèmes suivants…**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénoms >>> | |  | |  | |  | |
| **Tps1** | **Tps2** | **Tps1** | **Tps2** | **Tps1** | **Tps2** |
| **Le dos ne reste pas droit / vertical à chaque mouvement** |  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Les mouvements deviennent de plus en plus petits** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Une jambe ou un bras et plus faible que l’autre** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Mon camarade ne souffle pas pendant l’effort** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Mon camarade n’atteint pas la FCE** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Les répétitions de mouvement sont de plus en plus lentes** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Mon camarade refuse de travailler** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Autre : décrire** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |

**J’analyse : c’est peut-être parce ce que…**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Perte d’équilibre sur des appuis trop faibles** | **Cerveau dans une tête** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Gainage du dos non tenu ou mal maîtrisé** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Vitesse trop rapide des mouvements** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Difficulté / nombre d’exercices / charges choisis trop élevés** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Expiration ou inspiration mal utilisée, mal maîtrisée** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Mon camarade n’est pas en état de travailler** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Autre propose : proposer** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |

**Alors, je conseille…**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Charges, difficultés ou nombre d’exercices** |  | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** |
| **Vitesse des mouvements de l’exercice** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** | **+/=/-** |
| **Écarter les appuis pieds** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Verrouiller les abdominaux** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Expirer fort et longtemps** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Augmenter l’amplitude des mouvements (plus grand)** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Je prends le temps d’écouter mon camarade** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |
| **Autre : proposer** | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ |

**Je me positionne : mes compétences de caoch…**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **RÔLE** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Coach**  **« O-A-C »**  **Défauts >>>**  **(P-A-S-E-R)**  **Posture**  **Amplitude**  **Symétrie**  **Expiration**  **Rythme** | * **O**bserver : je **ne sais pas** quoi regarder * **A**nalyser : je **ne vois pas** quelles sont les causes des problèmes d’exécution * **C**onseiller : j’ai des difficultés à donner un conseil | * **O**bserver : je vois **parfois** des défauts d’exécution * **A**nalyser : je **sais parfois trouver la cause** d’un problème d’exécution * **C**onseiller : je propose **parfois des conseils à la suite d’une séquence** de travail | * **O**bserver : je repère **assez souvent certains** défauts d’exécution * **A**nalyser : **je sais souvent trouver la cause** des problèmes d’exécution * **C**onseiller : je conseille **souvent après une séquence** de travail | * **O**bserver : je repère **systématiquement tous** les défauts d’exécution * **A**nalyser : **je sais immédiatement** trouver les causes des problèmes d’exécution * **C**onseiller : je corrige et **conseille pendant une séquence** de travail |