



LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA PLANIFICATION D'UN ENTRAÎNEMENT

STRUCTURE ET ORGANISATION

- L'entraînement est organisé et bien structuré (introduction, échauffement, partie principale, récupération, conclusion).
- La durée de l'entraînement est adaptée à l'âge et au niveau d'habileté des joueurs.
- Les installations et l'équipement disponibles sont utilisés à bon escient dans le but d'atteindre les objectifs de l'entraînement.
- L'entraînement comprend diverses activités.
- Les activités sont planifiées de manière à réduire au minimum le temps d'attente pour les joueurs.
- La transition d'une activité à l'autre est planifiée de manière à minimiser les pertes de temps.
- Pendant la partie principale de l'entraînement, les activités sont présentées dans l'ordre approprié.
- L'équipement est disponible, prêt à être utilisé et installé à l'avance.

CHOIX DES ACTIVITÉS

- Les activités sont adaptées au stade de développement des joueurs.
- Les activités sont adaptées aux habiletés et à la condition physique des joueurs.
- Les activités ont des objectifs bien définis et le but de chacun des exercices demandés est clair.
- Les activités sont pertinentes pour le sport.

SUCCÈS ET DÉFIS

- Les activités offrent des défis raisonnables aux joueurs.
- Les activités sont choisies ou conçues de manière à ce que le taux de réussite des joueurs dans l'exécution ne soit pas inférieur à 70 %.

SÉCURITÉ

- Les facteurs de risque potentiels pour l'environnement, l'équipement, les installations et pour les gens ont été pris en compte et les activités sont conçues en conséquence.
- Un plan d'action d'urgence et des formulaires médicaux pour les joueurs sont disponibles.