



## CSO avec Éric DEYNA



### **Valoriser ses compétences d'enseignant-entraîneur en CSO**

Exposé des motifs de la formation : Il est important de sécuriser les parcours professionnels des enseignants en leur permettant d'optimiser leurs compétences pédagogiques en fonction du niveau technique de leurs élèves.

Donner aux enseignants la possibilité d'assurer les fonctions d'enseignement de la discipline et de la préparation aux compétitions de niveau « Amateur ».

Objectif général de l'action de formation : L'objectif de cette action est d'optimiser les compétences pédagogiques de l'enseignant.

De développer des compétences techniques afin d'être capable d'assurer la planification et la mise en œuvre de l'entraînement de couples évoluant sur le circuit « Amateur » en saut d'obstacles dans le but d'optimiser leurs performances.

Public visé et zone géographique : Enseignants d'équitation et plus particulièrement ceux de la Région Centre Val de Loire.

Critères et modalités d'évaluation des résultats : Acquisition d'outils pédagogiques et techniques afin que l'enseignant puisse poursuivre une démarche éducative qu'il associe aux valeurs du sport, de la compétition et du fair-play.

### **Programme de l'Action de Formation**

#### **Module 1 : 3h00 (Jeudi 11/01/2018)**

Objectifs pédagogiques : S'approprier la réglementation et la terminologie de la discipline.

Contenus : - Les fondamentaux de la discipline.  
- La réglementation spécifique au CSO  
- La terminologie technique.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.



## **Module 2 : 4h00 (Jeudi 11/01/2018)**

Objectifs pédagogiques : Élaborer et planifier un programme d'entraînement.

Contenus : - Les différents champs de l'entraînement.  
- Définition de la performance.  
- Identifier des objectifs intermédiaires et finaux.  
- Établir un programme.  
- La planification dans le temps.  
- L'adaptation.  
- La lutte contre le dopage.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.

## **Module 3 : 3h00 (Jeudi 18/01/2018)**

Objectifs pédagogiques : Programmer, planifier un entraînement dans la discipline de saut d'obstacles.

Contenus : La méthodologie de l'entraînement, définition et facteurs de performance, le contexte d'entraînement, la programmation, la planification, les cycles.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.



#### **Module 4 : 4h00 (Jeudi 18/01/2018)**

Objectifs pédagogiques : Optimiser l'aménagement du milieu.

Contenus : - La construction des obstacles.  
- Les distances dans les lignes et combinaisons.  
- Les barres de réglage.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Pratique en carrière avec matériels.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.

#### **Module 5 : 3h00 (Jeudi 25/01/2018)**

Objectifs pédagogiques : Sensibilisation à la préparation mentale et à la dimension psychologique de l'entraînement.

Contenus : - Les enjeux de la préparation mentale.  
- Les impacts physiologiques et cognitifs du stress.  
- Les outils d'entraînement mental.  
- La relation entraîneur-entraîné.  
- Le jour J.  
- La gestion de l'échec ou de la réussite.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : France ROCHE, Conseillère Technique Régionale.



### **Module 6 : 4h00 (Jeudi 25/01/2018)**

Objectifs pédagogiques : Connaître les facteurs psychologiques de la performance. Évoluer dans la compétition tout en respectant l'éthique, l'hygiène et la santé.

Contenus : - La connaissance des facteurs psychologiques de la performance : motivation, confiance, préparation à la compétition.  
- Découverte des outils pratiques : imagerie, relaxation, techniques de concentration et d'attention.  
- L'éthique, l'hygiène et la santé, le dopage animal et humain, les conduites addictives.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : France ROCHE, Conseillère Technique Régionale.

### **Module 7 : 3h00 (Jeudi 01/02/2018)**

Objectifs pédagogiques : Connaître la réglementation en vigueur du circuit « Amateur » dans la discipline de saut d'obstacles.

Contenus : La terminologie technique de la discipline et les aspects réglementaires du circuit « Amateur ».

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.

### **Module 8 : 4h00 (Jeudi 01/02/2018)**

Objectifs pédagogiques : Élaborer des objectifs de travail dans la discipline de saut d'obstacles.

Contenus : Description et analyse de prestations techniques de niveau amateur et définition d'objectifs de travail.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.



### **Module 9 : 3h00 (Jeudi 22/02/2018)**

Objectifs pédagogiques : Élaborer une logique de progression dans la discipline de saut d'obstacles.

Contenus : Mise en situation pratique et élaboration de logiques de progression.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Pratique en carrière avec matériels.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.

### **Module 10 : 4h00 (Jeudi 22/02/2018)**

Objectifs pédagogiques : Identifier et trouver des solutions aux problèmes rencontrés.

Contenus : Mise en situation pédagogique, définir un diagnostic, identifier des solutions face aux problèmes rencontrés.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Pratique en carrière avec matériels.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.

### **Module 11 : 3h00 (Jeudi 19/04/2018)**

Objectifs pédagogiques : Planifier sa saison sportive dans la discipline de saut d'obstacles.

Contenus : - La planification de la saison sportive appliquée à des cas concrets.  
- Accompagnement à la conception du dossier.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.

### **Module 12 : 4h00 (Jeudi 19/04/2018)**

Objectifs pédagogiques : Pouvoir optimiser ses performances en saut d'obstacles.

Contenus : Mise en situation pédagogique, optimisation de la performance.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels : Présentation en salle avec vidéoprojecteur.

Moyens d'encadrement : Éric DEYNA, Écuyer du Cadre Noir de Saumur.