

Concept d'entraînement

« Formation des coachs de programme »



- Certifié Swiss Moto
 - Certifié Swiss Moto
- « Talent Base Trainer »
« Coach de moto »

Soutien :

Moto, Fédération nationale de la moto suisse | CH-Däniken

Approbation par la Commission d'examen :

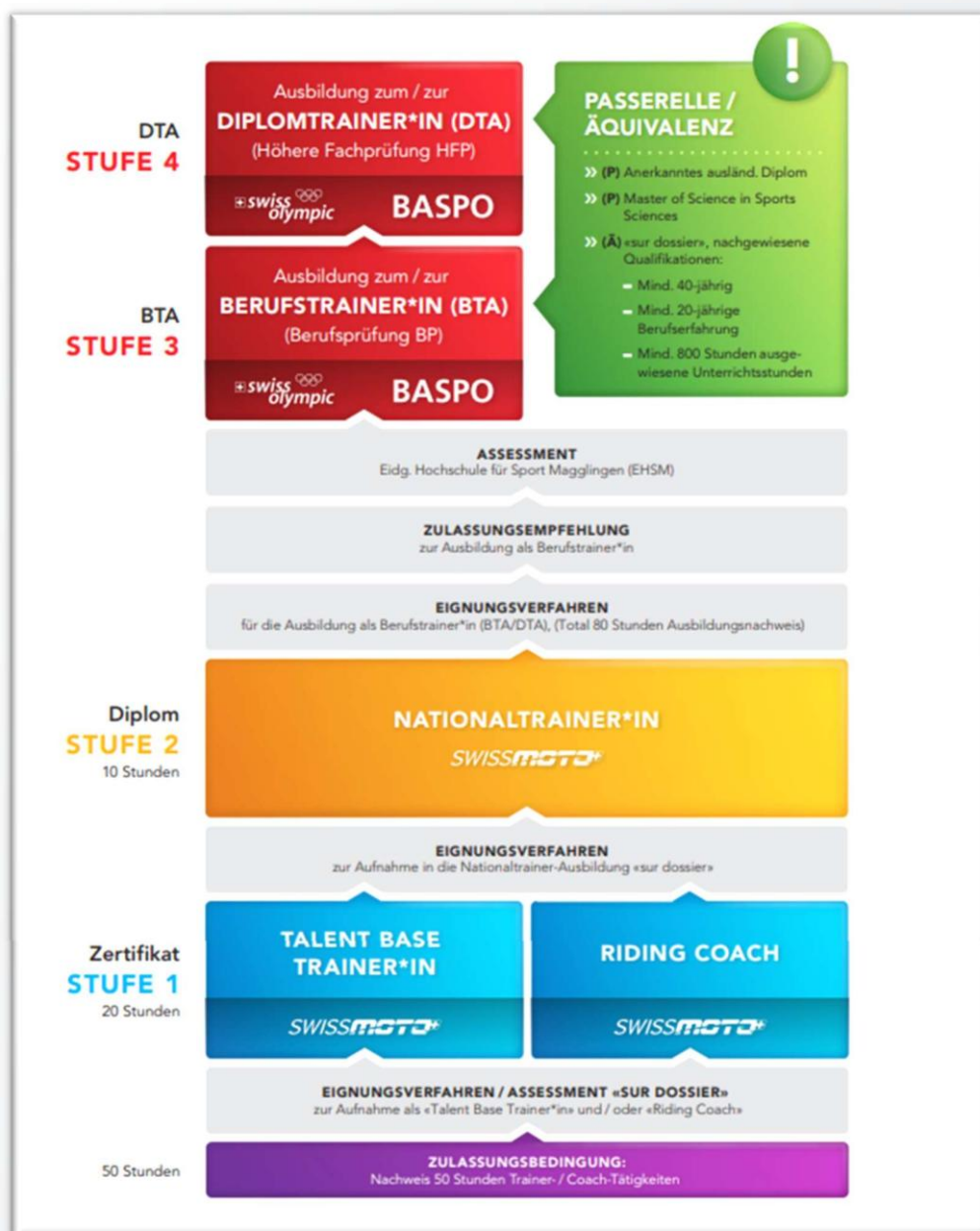
Le concept de formation actuel « Curriculum Coach Training » a été développé par Swiss Moto et fait partie du concept éducatif « Swiss Moto Trainer », **approuvé par le** Conseil d'examen (PK) de Swiss Olympic.

Le comité d'examen est nommé par Swiss Olympic et est responsable de la reconnaissance dans le cadre du système national de formation des entraîneurs.

STATUT DE LA RÉVISION

Version	Datum	Autor	Kommentar
0.1	23.11.2025	Martin Bichsel	Initialversion
0.2	08.12.2025	Martin Bichsel	Überarbeitung nach interner Vernehmlassung
1.0	12.12.2025	Rolf Enz	Revidierte/ Freigegebene Endversion

Systeme éducatif selon le « Concept éducatif suisse des formateurs de motos »



Sommaire

Introduction	4
Conception didactique pour la formation	4
Gamme générale des tâches	4
Swiss Moto « Talent Base Trainer*in »	4
Swiss Moto «Riding Coaches»	4
Compétences à acquérir	5
Compétence technique et méthodologique	5
Compétences sociales	5
Compétences personnelles - Autonomie	5
Planification et durée de l'entraînement	6
Preuve de compétence	6
Module 0 « Module d'introduction »	6
Leçon 0.1 Présentation de bienvenue et de formation – 30 minutes (en présentiel)	6
Leçon 0.2 Présentation Swiss Moto – 30 minutes (en présentiel)	6
Module 1 « Bases de la formation et des sciences du sport »	6
Leçon 1.1 Bases de la formation à moto – 60 minutes (en présentiel)	7
Leçon 1.2 Compétences motrices et de coordination – 30 minutes (en présentiel)	7
Leçon 1.3 Sécurité, gestion des risques et de la charge – 30 minutes (en ligne)	7
Module 2 « Planification de la formation et diagnostics de performance »	7
Leçon 2.1 Année et planification de la formation pour les jeunes – 90 minutes (30 minutes en ligne / Temps d'auto-apprentissage guidé 60)	7
Leçon 2.2 Diagnostic de performance – 30 minutes (en face à face)	7
Leçon 2.3 Pratique : Planification d'un atelier de séquence d'entraînement – 60 minutes	7
Leçon 2.4 Devoirs : Développement d'une séquence d'entraînement et d'auto-apprentissage - 360 minutes (temps d'auto-apprentissage individuel)	7
Module 3 « Communication, mentorat et gestion des conflits »	8
Leçon 3.1 Fondamentaux de la communication avec un formateur – 60 minutes (en ligne)	8
Leçon 3.2 Gestion des conflits dans le sport pour les jeunes – 60 minutes (en face à face)	8
Leçon 3.3 Mentorat pour les jeunes athlètes – 60 minutes (en face à face)	8
Leçon 3.4 Auto-apprentissage : Travail sur des études de cas – 120 minutes (Temps d'auto-apprentissage guidé)	8
Module 4 « Compétence en soi, éthique et rôle de coaching professionnel »	8
Leçon 4.1 Éthique dans le sport / Charte d'éthique Olympiques suisses - 30 minutes (en ligne)	8
Leçon 4.2 Intelligence émotionnelle et gestion de soi – 30 minutes (en ligne)	8
Leçon 4.3 Auto-réflexion : Forces, faiblesses, axes de développement – 60 minutes (Temps d'auto-apprentissage guidé)	8
Leçon 4.4 Conclusion : Évaluation des compétences – 60 minutes (en ligne)	9
Aperçu de la leçon	9
Planification de l'entraînement	9
Entrée en vigueur	10
Décret	10

Introduction

Le contenu et les objectifs d'apprentissage de ce programme ont été élaborés conformément au « Concept éducatif suisse des entraîneurs moto » sur la base des exigences de la Swiss Coach Education (TBS) et en coopération avec Swiss Olympic.

Conception didactique pour la formation

La formation selon ce programme permet aux futurs entraîneurs de la Swiss Moto Talent Base et aux coachs Swiss Moto Riding d'enseigner, superviser et diriger des formations au nom de Swiss Moto. La formation est orientée vers le niveau de base 1 dans le concept global de formation des entraîneurs motos suisses. Le contenu de la formation est transmis de manière constructive, axée sur la pratique et authentique.

Les participants doivent être capables de reconnaître la signification des objets d'apprentissage enseignés à travers des exercices réalistes, des situations et des arrangements d'enseignement-apprentissage, et être capables de transférer ce qu'ils ont appris des situations vécues dans leur travail ultérieur en tant que formateurs et coachs. Pour les séquences de formation sur des domaines thématiques individuels, un spécialiste est impliqué lorsque possible et de manière raisonnable. Ainsi, les participants sont informés de la manière la plus compétente possible.

Gamme générale des tâches

Swiss Moto «Talent Base Trainer*in»

Les formateurs de la base de talents jouent un rôle central dans le développement et la formation de mise en œuvre des offres de sports motocyclistes. Ils conçoivent une large gamme d'offres d'entraînement et de soutien spécifiquement adaptées aux besoins et intérêts des sports populaires et des jeunes athlètes.

En tant que personnes de contact direct pour les athlètes, ils les soutiennent par leur expertise et leur engagement. Ils offrent des conseils et un soutien individuels afin de promouvoir spécifiquement le développement sportif des athlètes. Les « Entraîneurs de la base de talents » accordent une importance particulière à une atmosphère d'entraînement reconnaissante et motivante qui maintient le sport vivant tout en augmentant la volonté de performer. Grâce à leur gamme complète de services et à leur soutien personnalisé, les « Talent Base Trainers » apportent une contribution significative au renforcement de la compétition moto et à la création d'une base solide pour la découverte et la promotion des talents.

Swiss Moto «Riding Coaches»

Les entraîneurs de pilotes sont généralement d'anciens pilotes (ou en activité) qui concourent à un haut niveau dans les plus hautes catégories du championnat suisse (Swiss Moto Inter), le Championnat d'Europe (FIME) ou Championnat du Monde (FIM). Grâce à leur vaste expertise spécialisée et à leur précieuse expérience en course, ils jouissent d'une grande confiance envers les jeunes pilotes et assument de solides fonctions de modèles pédagogiques. Son domaine de responsabilité inclut la promotion individuelle de jeunes pilotes sportifs populaires, avec un accent particulier sur la technique, le style de conduite et la technologie du châssis. Grâce à des analyses ciblées et un coaching personnel, ils soutiennent les pilotes dans l'amélioration continue de leurs compétences et la réalisation de leurs objectifs personnels.

L'accent est mis sur l'optimisation de la technique de conduite, le bon choix de la trajectoire et l'utilisation efficace de la moto.

De plus, les Riding Coaches peuvent également avoir une influence décisive dans le domaine de la technologie de suspension en utilisant leur expertise pour optimiser la configuration de la moto. Grâce à leur engagement et leur passion pour ce sport, les entraîneurs de moto apportent une contribution significative au développement des jeunes talents et au renforcement du sport populaire dans le secteur motocycliste.

De plus, ils peuvent accompagner les athlètes aux compétitions sur place et offrir un soutien précieux pour marcher sur le parcours, choisir l'itinéraire optimal ainsi qu'un soutien psychologique. Ils sont disponibles pour les athlètes en tant que personnes de contact pour répondre aux besoins individuels et garantir la meilleure préparation possible à la compétition.

Compétences à acquérir

Les compétences des entraîneurs de Swiss Moto reposent sur une combinaison équilibrée de compétence professionnelle, de compétence sociale et d'auto-compétence. Ces valeurs sont fondées sur les valeurs éthiques et fondamentales de Swiss Moto et Swiss Olympic et garantissent un soutien global aux athlètes.

Compétence technique et méthodologique

Les entraîneurs peuvent élaborer et planifier des formations en fonction des découvertes actuelles en sciences du sport. Ce faisant, ils utilisent des diagnostics ciblés de performance en coopération avec le partenaire médical officiel de l'association (Rennbahnklinik, MuttENZ) pour analyser les forces et faiblesses individuelles des athlètes et en tirer des mesures de soutien personnalisées. En plus de la planification méthodologique et didactique, ses missions incluent également l'évaluation régulière des processus de formation afin d'assurer une amélioration continue.

Compétences sociales

Une communication claire et efficace ainsi que la capacité à gérer les conflits de manière constructive sont des exigences centrales pour les formateurs. Vous avez la compétence de gérer les conflits au sein de l'équipe ou avec les athlètes de manière orientée vers la solution. De plus, ils jouent un rôle de mentorat en supervisant et en soutenant les entraîneurs juniors. Par leur nature empathique et motivante, ils favorisent la coopération et l'esprit d'équipe tant au sein de l'association que dans toute la scène des courses de moto.

Autonomie

Les entraîneurs motos suisses agissent conformément à la Charte d'éthique olympique suisse et se distinguent par un haut niveau de capacité décisionnelle éthique. Ils sont conscients de leurs propres forces et faiblesses et en tirent des mesures ciblées pour leur développement personnel. De plus, ils possèdent une adaptabilité marquée, ce qui leur permet de réagir de manière flexible à différents besoins et défis lors des situations d'entraînement. Leur capacité à reconnaître et contrôler les émotions, les aide à servir de modèles même dans des situations difficiles.

Ces compétences holistiques garantissent que les entraîneurs agissent non seulement en tant qu'experts techniques, mais aussi en tant que compagnons dignes de confiance et responsables des athlètes sur leur parcours sportif.

Planification et durée de l'entraînement

Le programme de formation « Swiss Moto Trainer/Coach » a généralement lieu une fois par an selon les besoins et est assuré exclusivement par Swiss Moto en tant que prestataire officiel de formation. La formation est assurée par un spécialiste qualifié qui possède au moins le certificat de « formateur » ou une formation équivalente. La durée de l'offre d'éducation de base (niveau 1) est de 20 heures afin d'assurer une formation complète et approfondie. La formation est structurée comme suit :

- 10 heures de contact en apprentissage, dont 5 heures seront présentes en présentiel pour favoriser l'échange direct et l'enseignement pratique du contenu.
- 4 heures d'auto-apprentissage guidé, ce qui permet une participation flexible et indépendante du lieu.
- 6 heures sont prévues en auto-apprentissage individuel afin que les participants puissent approfondir leurs connaissances de manière autonome.

Preuve de compétence

À la fin de l'offre éducative, un certificat de compétence (complétion obligatoire) est requis, garantissant que les participants ont maîtrisé et peuvent appliquer le contenu enseigné. Grâce à ce mélange de phases en présentiel, en ligne et d'auto-apprentissage, Swiss Moto garantit une formation pratique et flexible, parfaitement adaptée aux exigences de la moto.

Module 0 « Module d'introduction »

Objectif indicatif :

Les participants connaissent le déroulement de la formation, le cadre organisationnel et comprennent le rôle et la structure de l'association moto-suisse.

Leçon 0.1 Présentation de bienvenue et de formation – 30 minutes (en présentiel)

Objectifs d'information :

- Les participants sont informés des objectifs, de la structure et des exigences de la formation.
- Les participants comprennent les compétences à acquérir et la structure de l'évaluation des compétences.
- Les participants connaissent les exigences de présence, de performance et de comportement.

Leçon 0.2 Présentation Moto suisse – 30 minutes (en présentiel)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent bien la structure, les tâches et les offres du Moto suisse.
- Les participants comprennent le rôle de l'association dans le processus de développement de la jeunesse.

Module 1 « Bases de la formation et des sciences du sport »

Objectif indicatif :

Les participants comprennent les principes fondamentaux des sciences du sport et peuvent les appliquer à la moto.

Leçon 1.1 Bases de la formation à moto – 60 minutes (en présentiel)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent les concepts de base de la théorie de l'entraînement.
- Les participants peuvent nommer les exigences physiques de la moto.
- Les participants reconnaissent la différence entre endurance, force, coordination et entraînement de vitesse.

Leçon 1.2 Compétences motrices et de coordination – 30 minutes (en présentiel)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent les compétences de coordination et leur pertinence pour la moto.
- Les participants comprennent l'importance de l'entraînement sensorimoteur.

Leçon 1.3 Sécurité, gestion des risques et de la charge – 30 minutes (en ligne)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent les risques de stress dans le sport motocycliste chez les jeunes.
- Les participants peuvent appliquer les principes de base de la conception sécurisée de la formation.

Module 2 « Planification de la formation et diagnostics de performance »

Objectif indicatif :

Les participants peuvent planifier des séquences d'entraînement simples, comprendre les diagnostics de performance et les intégrer de manière significative à leur travail de formation.

Leçon 2.1 Année et planification de la formation en cyclisme junior – 90 minutes (30 minutes en ligne / Temps d'auto-apprentissage guidé 60)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent bien les structures de planification cyclique.
- Les participants peuvent formuler des objectifs pour les jeunes conducteurs selon SMART.
- Les participants comprennent les principes de la planification de formation adaptée à l'âge.

Leçon 2.2 Diagnostic de performance – 30 minutes (en face à face)

Objectifs d'information :

- Les participants comprennent quelles procédures d'examen conviennent aux jeunes conducteurs.
- Les participants peuvent interpréter les résultats et les intégrer dans la planification de la formation.

Leçon 2.3 Pratique : Planification d'un atelier de séquence d'entraînement – 60 minutes (en présentiel)

Objectif de l'information :

- Les participants planifient une séquence d'entraînement basée sur un exemple pratique.

Leçon 2.4 Devoirs : Développement d'une séquence d'entraînement et d'auto-apprentissage – 360 minutes (temps d'auto-apprentissage individuel)

Objectif de l'information :

- Les participants créent indépendamment leur propre séquence d'entraînement comme base pour l'évaluation finale.
- Les participants traitent de manière indépendante le matériel qu'ils ont appris et maintiennent un portfolio de compétences personnelles.

Module 3 « Communication, mentorat et gestion des conflits »

Objectif indicatif :

Les participants communiquent clairement, ont des discussions constructives et peuvent aborder les conflits en équipe de manière orientée vers la solution.

Leçon 3.1 Bases de la communication avec un formateur –

Objectifs d'information en 60 minutes (en ligne) :

- Les participants connaissent les principes fondamentaux de la communication.
- Les participants comprennent l'importance de la culture du feedback.

Leçon 3.2 Gestion des conflits dans le sport pour les jeunes – 60 minutes (en face à face)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent les conflits typiques dans l'environnement du sport motorisé.
- Les participants peuvent utiliser des stratégies simples de résolution des conflits.

Leçon 3.3 Mentorat pour les jeunes athlètes – 60 minutes (en face à face)

Objectifs d'information :

- Les participants savent quel rôle ils assument en tant que mentors.
- Les participants peuvent soutenir et promouvoir les jeunes athlètes.
- Les participants connaissent les rôles et responsabilités des entraîneurs, des parents, de l'équipe et des athlètes et peuvent façonner leur interaction de manière constructive.

Leçon 3.4 Auto-apprentissage : Travail sur des études de cas – 120 minutes (Temps d'auto-apprentissage guidé)

Objectif de l'information :

- Les participants appliquent des stratégies de communication et de conflit basées sur des études de cas.

Module 4 « Compétence en soi, éthique et rôle de coaching professionnel »

Objectif indicatif :

Les participants réfléchissent à leur propre comportement, connaissent la Charte d'éthique et agissent en tant que formateurs professionnels et responsables.

Leçon 4.1 Éthique dans le sport / Charte d'éthique Olympiques suisses - 30 minutes (en ligne)

Objectifs d'information :

- Les participants connaissent bien les principes de la Charte d'éthique.
- Les participants reconnaissent les défis éthiques dans la vie quotidienne des coachs.

Leçon 4.2 Intelligence émotionnelle et gestion de soi – 30 minutes (en ligne)

Objectifs d'information :

- Les participants comprennent l'importance de la perception des émotions.
- Les participants peuvent utiliser des techniques simples d'autorégulation.

Leçon 4.3 Auto-réflexion : Forces, faiblesses, axes de développement – 60 minutes (Temps d'auto-apprentissage guidé)

Objectifs d'information :

- Les participants analysent leur personnalité de coaching.
- Les participants définissent les domaines de leur propre développement ultérieur.

Leçon 4.4 Conclusion : Évaluation des compétences – 60 minutes (en ligne)

- Test écrit (20 – 30 minutes)
- Soumission de la séquence d'entraînement
- Soumission de l'introspection

Aperçu de la leçon

Lektion	Präsenz	Online	Angeleitete Selbstlernzeit	Individuelle Selbstlernzeit
0.1	30			
0.2	30			
1.1	60			
1.2	30			
1.3		30		
2.1		30	60	
2.2	30			
2.3	60			
2.4				360
3.1		60		
3.2	60			
3.3		60		
3.4			120	
4.1		30		
4.2		30		
4.3			60	
4.4		60		
TOTAL	5h	5h	4h	6h

Entrée en vigueur

Ce programme entrera en vigueur le 01.01.2026 et s'applique exclusivement au Niveau 1 de la formation des entraîneurs motos suisses.

Décret

Lieu; date : Däniken, 12.12.2025

Swiss Moto



Martin Bichsel

Responsable de la formation
Formation des entraîneurs

Swiss Moto



Rolf Enz

CEO / Chef Leistungssport