Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de Recherche Scientifique
Université A. Mira. Bejaïa.
Faculté des Sciences Humaines et sociales

Département des sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS).

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ع. ميرة. بجاية. ابوداو.
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

Année universitaire 2019/2020

Cahier-journal

Filière : entraînement sportif

Pour les étudiants en fin de cycle :

Licence 03

Master 02

Année universitaire 2019-2020

Ce document vise à aider et guider les étudiants à établir des rapports détaillés du déroulement de la séance. Ce rapport doit être porté sur l'ensemble des parties de la séance (partie initiale, principale et finale) et doit évaluer l'aspect technique, tactique, physique, organisationnelle et disciplinaire de la séance en question. Il est important de mettre l'accent sur la gestion du temps, notamment la comparaison entre le « **Prévu »** et le « **Réalisé »** pour une meilleur programmation et conception au futur. Il est indispensable de préciser celui responsable de :

- **La Conception** théorique de la séance : entraineur ou stagiaire ;
- **La Réalisation ou « Parties réalisées** » : l'ensemble de la séance, n° de l'exercice, parties etc.

Il faut savoir que chaque rapport du cahier-journal doit correspondre à une fiche de séance, dont modèle joint à la fin de ce document.

Dans le tableau suivant vous trouvez un exemple d'un rapport d'une séance de football sur lequel les étudiants peuvent s'inspirer.

Exemple d'un rapport de séance d'entrainement

Date :11/02/2020	**Lieu** : terrain de football	**Séance n°** : 05
Durée prévue : 90 min	**Durée réalisée** : 115 mn	**Conception** : Entraineur en chef
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées : Echauffement, 2ème et 3ème exercice		
Objectif technique	Succession de contrôle orienté et passes	
Objectif tactique	Transmission de la balle défense-milieu	
Objectif physique	Capacité aérobie	
Rapport de la séance		
• Cette séance ne s'est pas bien déroulée en raison de la gestion de l'espace et du temps. Nous avons pu conduire les deux premiers exercices dans des bonnes conditions mais les deux derniers exercices nous ont pris plus de temps que prévu. • Absence du sportif « Nom et Prénom » • Le sportif « Nom et prénom » n'a pas pu terminer la séance à cause des douleurs aux niveau du quadriceps		

Pour des information supplémentaires, veuillez prendre contact avec les responsables pédagogiques :

Responsable de spécialité : (L03)
Hadji Abderrahmen

Responsable de filière : (M02)
Benosmane Abdelmalik

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :
Durée prévue :	**Durée réalisée** :	**Conception** :
Nb Prévus :	**Nb présents :**	**Nb absents :**
Parties réalisées :		
Objectif technique		
Objectif tactique		
Objectif physique		
Rapport de la séance		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nom et prénom du stagiaire :

Date :	**Lieu** :	**Séance n°** :	**Durée :**
Objectif technique			
Objectif tactique			
Objectif physique			

	DESCRIPTION	**DOSAGE**	**SCHEMA**
Partie Initiale			
Partie Principale			
Partie Finale			

Nom et prénom du stagiaire :