

# Athlétisme : Module des perfectionnement – «Des activités J+S de qualité – Transmettre»

Dans le cadre du module de formation continue «Des activités J+S de qualité – Transmettre», les experts J+S font l'expérience pratique de la thématique. Quatre exemples de leçons montrent comment un entraînement peut être conçu de manière ciblée pour les jeunes.

Qu'il s'agisse de hiérarchiser les objectifs, d'introduire des rituels, de communiquer de manière transparente, l'entraînement doit transmettre un contenu motivant aux participants et les amener à former leur propre groupe en fonction du sport.



Ces quatre exemples de leçons contiennent des conseils et des exemples pratiques pour les thèmes «Course – Lancer – Sauter». Ils reprennent les recommandations d'action de l'actuel thème de formation «Des activités J+S de qualité – Transmettre» et montrent une mise en œuvre possible avec un groupe d'entraînement.

## Leçons pour le module des perfectionnement «Des activités J+S de qualité – Transmettre»

- Courir: Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure
- Lancer: Instaurer un climat propice à l'apprentissage
- Haies: Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité
- Sauter: Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO