

Thème du mois 08/2021: Formes d'entraînement – Bonnes pratiques

Le manuel «Bases» est le nouvel outil pour la formation de base J+S. Présentant sous une forme condensée les thèmes interdisciplinaires abordés durant les cours de moniteurs J+S, il servira aussi d'assise pour les futures brochures spécifiques des différents sports développées par les fédérations sportives. Ce thème du mois présente les grands axes de ce manuel et doit aussi permettre aux enseignants d'éducation physique qui n'ont pas encore suivi une formation de base ou un module de formation continue J+S de comprendre la conception de la formation J+S.



Lors de la planification et de la conception d'activités physiques et sportives, le moniteur J+S réfléchit avec soin à ce qu'il va enseigner (Comprendre le sport – Quoi enseigner) et à la manière dont il va s'y prendre (Enseigner le sport – Comment enseigner). La question «Quoi» porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. Ceux-ci sont centrés sur les formes caractéristiques de chaque sport ainsi que sur les formes d'entraînement interdisciplinaires et/ou celles propres au sport. Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient à leur tour sur des formes fondamentales de mouvements et de jeux.

Des enfants habiles

Ce thème du mois offre une vue d'ensemble sur le chapitre «Bonnes pratiques» du manuel. Il s'appuie sur des formes de jeux et d'exercices interdisciplinaires éprouvées afin que chaque moniteur et enseignant d'éducation physique puisse proposer des cours variés aux enfants et aux jeunes.

Les formes d'entraînement interdisciplinaires des phases F1/F2 sont d'une grande importance pour le développement des enfants. Si possible, elles devraient être intégrées dans chaque leçon de sport et contribuer

ainsi à la formation d'enfants habiles et sûrs d'eux. Il est donc judicieux de prendre en compte de nombreuses formes fondamentales de mouvements et de jeux lors de la planification et de la conception des leçons.

Donner envie

Avec ce nouveau manuel J+S Bases, le programme J+S poursuit des objectifs à long terme dans la formation des enfants et des jeunes: pratique du sport tout au long de la vie, santé, développement de la personnalité et performance sportive. Il se veut compact, attrayant, porteur d'expériences multimédias et fort de nombreuses possibilités d'approfondissement. Il est axé vers la pratique et sert de structure pour les futurs moyens didactiques des différents sports J+S à paraître jusqu'en 2025.

Ce thème du mois se concentre en particulier sur la partie pratique et interdisciplinaire de ce manuel. Il doit être vu comme une mise en bouche qui donne envie d'en savoir davantage.

Thème du mois

[Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#) (pdf)

Articles

- [FTEM Suisse](#)
- [Comprendre le sport](#)
- [Formes fondamentales de mouvements et de jeux](#)

Bonnes pratiques

- [Formes fondamentales de mouvements](#)
- [Formes fondamentales de jeux](#)

Leçon

- [Parcours «Excursion en montagne»](#)

Source: Office fédéral du sport OFSP (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO