

Formes de jeux: Innover avec les cartes de jass

A côté des vêtements et du matériel spécifiques à chaque sport, les cartes de jass font déjà presque partie de l'équipement de base des monitrices et moniteurs J+S. Que cela soit pour s'amuser lors d'une soirée d'un camp, pour passer le temps durant un trajet en train avant une compétition ou pour simplement expérimenter des formes de jeu originales, ces cartes s'avèrent de précieuses alliées. mobilesport.ch vous donne quelques idées pour en tirer le meilleur parti.



Les cartes de jass J+S, qui complètent désormais le matériel didactique J+S, nous plongent dans le nouvel univers visuel de J+S et donnent envie de bouger et de faire du sport.

Si la consigne est de construire un château de cartes, les participants et participantes devront faire preuve d'adresse et de concentration. Imaginons maintenant que ce château doive être construit par l'ensemble de l'équipe après un sprint depuis l'autre bout de la salle, alors le défi prendra une autre dimension: les participantes et participants devront aussi déployer des qualités sportives telles que l'endurance, la réaction ou l'esprit d'équipe.

Les possibilités d'utilisation des cartes de jass dans le cadre d'activités sportives sont multiples. Ce set, qui reprend l'univers graphique de J+S, permet d'intégrer différents jeux – d'estafettes, de teambuilding, etc. – dans l'entraînement. Alors, qu'attendez-vous pour les utiliser vous aussi?

Voici quelques idées pour diversifier vos entraînements. Elles peuvent être reprises telles quelles ou adaptées au sport pratiqué, appliquées au cours de l'échauffement ou du retour au calme mais aussi, selon la priorité à travailler, durant l'entraînement à proprement parler.

- [Jeux de course et d'estafettes](#)
- [Formes d'organisation et de jeux](#)

Des idées?

Vous connaissez d'autres manières ludiques d'employer ces cartes et vous aimeriez les partager avec d'autres enseignants et enseignantes de sport? Alors, envoyez-nous vos idées avec une explication et une photo ainsi que vos coordonnées à mobilesport@baspo.admin.ch.

Les meilleures d'entre elles seront testées par nos experts et expertes et publiées sur la plateforme.

Où trouver ces cartes de jass?

Ces cartes sont remises aux participantes et participants lors des formations J+S. Pour celles et ceux qui n'ont pas de formations prévues ces prochains temps mais qui souhaiteraient malgré tout se les procurer, il est possible de les commander dans la boutique de l'OFSPPO contre une participation aux frais d'envoi. Les stocks sont limités, ne tardez pas trop!

- [Commander les cartes](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPPO