

## Thème du mois 12/2022: Agiles, vifs et robustes

Des enfants et des jeunes robustes, dotés d'une bonne mobilité et capables de bouger rapidement et avec agilité: tel est l'objectif que poursuivent les cours d'éducation physique variés. Les formes fondamentales de mouvements et de jeux de Jeunesse+Sport offrent une base idéale pour développer les qualités athlétiques et favoriser la santé. Il s'agit d'un élément essentiel, qui repose sur l'approche d'entraînement «Power to Win» mise en œuvre dans plusieurs sports J+S. Son caractère ludique lui confère un grand potentiel à l'école. Son but est surtout d'augmenter la motivation et l'envie de faire du sport chez les jeunes à partir du degré secondaire I.

Les débuts dans le sport sont à la fois une étape charnière et le fondement de l'encouragement général du sport – peu importe les objectifs qui se cachent derrière (réaliser des performances, s'amuser, entretenir des contacts sociaux, etc.). Une formation sportive globale et diversifiée offre des avantages considérables: elle peut réduire le nombre de blessures et améliorer et maintenir la santé générale. Les enfants et les jeunes ne possédant pas les compétences motrices élémentaires ou les qualités athlétiques de base seront davantage sujets aux blessures, quels que soient leur âge et leur niveau, et leur envie de faire du sport s'en ressentira.

### Augmenter l'envie de faire du sport et prévenir les blessures

Un entraînement diversifié assorti de formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires contribue à susciter l'enthousiasme des enfants et des jeunes pour le sport et l'activité physique et à favoriser l'acquisition de compétences motrices de base. Toute activité sportive comporte un certain risque et les blessures arrivent souvent de manière aussi soudaine qu'inattendue.

Chez les enfants et les jeunes, on déplore principalement des contusions, fractures, entorses et plaies ouvertes, les types de blessures variant d'un sport à l'autre. Toutefois, les blessures ne sont pas qu'une question de chance ou de malchance: une [méta-analyse de Rössler et al.](#) révèle que les formes d'entraînement interdisciplinaires permettent de prévenir près de la moitié des blessures chez les enfants et les jeunes pratiquant un sport collectif et d'en réduire considérablement la gravité.

### Mise en œuvre dans les cours d'éducation physique

Les enseignants d'éducation physique trouveront dans ce dossier des idées pour encourager leurs élèves de façon ludique, en favorisant les facteurs de développement athlétiques comme la force, l'explosivité et la rapidité. Les mouvements, exercices et formes de jeux proposés peuvent servir d'échauffement au début de la leçon, mais aussi faire l'objet d'un cours complet.

Ce dossier complète le thème du mois 08/2021 «[Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#)», qui présentait des formes fondamentales de mouvements et de jeux selon la conception de la formation de Jeunesse+Sport.

#### Thème du mois

- [Agiles, vifs et robustes](#) (pdf)

## Articles

- [Développer à long terme avec le concept cadre FTEM](#)
- [L'approche d'entraînement «Power to Win»](#)

## Bonnes pratiques

### Force

- [Pousser](#)
- [Tirer](#)
- [Prendre appui](#)
- [Freiner](#)
- [Renforcer tout le corps](#)

### Explosivité

- [Sautiller](#)
- [Atterrir](#)
- [Lancer](#)

### Vitesse

- [Accélérer](#)
- [Être la ou le plus rapide possible](#)
- [Changer de direction](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**