Camps de sport scolaire – Activités: Activités sportives et motrices

En principe, toutes les activités proposées durant le camp doivent correspondre à l'âge, au niveau de développement et aux besoins des enfants et des adolescents.

Un camp de sport scolaire peut proposer un ou plusieurs sports J+S. Leur bon déroulement, dans un cadre sécurisé, est garanti par un moniteur J+S.

Jeu et sport

Le sport doit être intégré dans le programme du camp de manière ciblée et diversifiée. Le plus judicieux est de coupler les activités sportives avec une thématique, les indiens par exemple. On proposera dans ce cas de l'indiaca, de la natation, du canoë, des courses-poursuites, etc. L'idéal est de répéter les activités durant la semaine, avec des variantes, et d'organiser un petit concours ou un tournoi à la fin du camp. C'est un bon moyen pour les participants de mesurer leur progression.

Idées d'activités sportives

Autour de la maison

- Jeux de ballons
- Jeux de renvoi
- Mini-volleyball
- Jeux de cabane

Tendances

- Frisbee
- Baseball
- Inline skating
- Parkour

Autres activités

- VTT
- Jeux aquatiques
- Course d'orientation
- Cirque

Randonnées et jeux de terrain

- **Randonnées:** Les excursions en petits groupes ou avec l'ensemble des participants apportent un dépaysement bienvenu et constituent souvent un moment fort du camp. Pour que cette sortie laisse des souvenirs durables, il faut qu'elle soit assortie à un but – un point culminant ou la visite d'une attraction par exemple. En aucun cas le trajet ne longera une route principale. La brochure «**3 x 3 – Activités itinérantes**» propose un bon instrument de planification pour faciliter la tâche des moniteurs. Et pourquoi ne pas prévoir une excursion de deux jours avec nuit sous tente?
- **Jeux de terrain:** La nature est une vaste place de jeu avec ses bois et ses collines. Il faut cependant établir des règles claires et précises, aussi bien pour les enfants que pour les adolescents et toujours fixer un point de ralliement au cas où des «brebis» s'égareraient. Suivant les endroits, il est nécessaire de demander une autorisation pour l'utilisation du terrain (loi sur les forêts). Les **jeux d'extérieur** mettent l'accent sur les jeux de coopération et la tactique, elles évitent toute notion de bagarre, de tours de force ou d'actes de bravoure quelconques.

Coin ou tente de jeu

Matériel de jonglerie, balles et ballons, jeu de l'oie dans l'escalier, etc. sont mis à disposition des enfants. Pour éviter le capharnaüm, un système clair de rangement (caisses avec listes des objets par ex.) s'avère très précieux.

Caisse de jeu en plein air

- Différentes balles (balles en mousse, ballons de football, de volleyball, balles de tennis, etc.)
- Boules de pétanque, de jonglage, élastiques, marelle
- Frisbees, indiacas, bâtons du diable, diabolos
- Set pour jeux de renvoi (raquettes, volants, filet)
- Anneaux à lancer, cordes à sauter
- Planchettes en bois, raquettes de beach-ball, de GOBA
- Petit matériel (ficelle, scotch, ruban métrique, sifflets, numéros)

Caisse de jeu à la maison

- Set de tennis de table
- Jeux de cartes divers (jass, UNO, etc.)
- Jeux de société (jeux de plateau), dés

Source: **Jeunesse+Sport**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO