50e anniversaire de J+S: Les nouveaux sports J+S sur mobilesport.ch

Saviez-vous que la boxe light-contact, le parkour, le football américain, l'acrobatie et le biathlon sont des sports J+S depuis 2021? Sur mobilesport.ch, nous proposons des contenus qui permettent d'initier les élèves à ces activités dans le cadre du cours d'éducation physique à l'école.

Boxe light-contact

La boxe light-contact est une variante ludique de la boxe traditionnelle. Le but est d'atteindre son adversaire le plus souvent et le plus précisément possible avec les gants sans se faire toucher soi-même. Les coups violents sont interdits et sanctionnés par des points de pénalité. Dans ce sport, l'accent est mis sur les duels amicaux, le fair-play et le respect de l'adversaire.

Avec la boxe light-contact, le duel est inscrit dans un cadre pédagogique strict. C'est pourquoi ce sport convient également au contexte scolaire.

- Entraînez la boxe light-contact
- Boxe light-contact chez J+S

Parkour

Publicités et films d'action regorgent d'images savamment chorégraphiées montrant des athlètes – des traceurs dans le jargon du parkour – se jouant allègrement des architectures urbaines. Sans parler des vidéos diffusées sur YouTube, Vimeo et autres médias sociaux qui présentent les «moves» et les «skills» des adeptes du monde entier. Cette pratique, issue des banlieues de Paris et qui plonge ses racines historiques dans la guerre d'Indochine (1946-1954), s'est établie comme un véritable sport freestyle.

Ce sport non compétitif met l'accent sur l'amitié, le soutien et le plaisir. Raison pour laquelle il est idéal à tous les degrés scolaires.

- Entraînez le parkour
- Parkour chez J+S

Football américain

Le football américain combinant différents éléments, la réussite d'une équipe dépend de la diversité des aptitudes physiques et mentales de ses joueurs. Le football américain comprend les disciplines tackle football et flag football.

Le très physique football américain (appelé aussi tackle football) peut toutefois difficilement trouver sa place à l'école en raison du risque de blessures dû aux contacts, un danger accru par l'absence d'équipement spécifique. C'est pour cela qu'a pris forme, dans les années 90, la variante appelée le flag football. Au lieu de bloquer ou

plaquer un adversaire pour stopper sa course, le défenseur essaie de lui arracher son flag (déflaguer), sorte de ruban accroché à la ceinture. Les contacts physiques se limitent ainsi à ceux que l'on retrouve dans les sports classiques tels que le football, le basketball, le handball, etc.

Les nombreux champs d'expérimentations didactiques, techniques et méthodologiques rendent ce jeu particulièrement précieux pour le cours d'éducation physique dans les écoles professionnelles.

- Entraînez le flag football
- Football américan chez J+S

Gymnastique acrobatique

En compétition, la gymnastique acrobatique est un sport d'équipe qui se pratique à deux ou à quatre. Les gymnastes travaillent au sol, sans engin à main, en harmonie avec la musique et en toute confiance pour construire des pyramides ou effectuer des mouvements esthétiques.

mobilesport.ch a abordé le thème de «l'acrobatie avec partenaire» pour différents degrés scolaires.

- Acrobatie avec partenaire I (1H-5H)
- Acrobatie avec partenaire II (6H-8H)
- Acrobatie avec partenaire III (9H-11H)
- Gymnastique acrobatique chez J+S

Biathlon

Combinaison de deux sports techniques fascinants, le biathlon est idéal pour les amoureux de la nature qui veulent allier les plaisirs de la glisse – sur la neige en hiver et à roulettes en été – avec ceux du tir sur une cible.

Sur mobilesport.ch, nous mettons à disposition des contenus qui se prêtent parfaitement à l'introduction de ce sport dans les cours d'éducation physique. L'accent est mis sur différentes formes de jeu dans des environnements variés, qui garantissent aux enfants, aux adolescents ou aux adultes un haut niveau de plaisir.

- Entraînez des formes de biathlon
- Biathlon chez J+S

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO