

# 50e anniversaire de J+S: Trois sports appréciés à l'école

Notre série consacrée aux 50 ans de J+S présente trois sports populaires: la course d'orientation, le rugby et la natation. Ce dossier contient des idées pratiques pour l'enseignement de l'éducation physique à l'école et des informations sur l'histoire de ces sports. Les thèmes du mois de mobilesport.ch ont été développés au cours de ces dernières années avec les fédérations concernées et des expertes et experts J+S.

## Course d'orientation



Discipline aux racines scandinaves, la course d'orientation bénéficie en Suisse de l'influence militaire sur le sport pour asseoir son développement et sa grande popularité. Le but est de visiter une série définie de postes dans un ordre plus ou moins défini, en identifiant puis en suivant un itinéraire le plus court possible et parcouru le plus rapidement possible.

Tirés de brochures J+S et du moyen d'enseignement «it'sCOOL» de [Swiss Orienteering](#), les exemples choisis se prêtent idéalement à une initiation à ce sport dans le cours d'éducation physique.

- [Course d'orientation](#) | mobilesport.ch

## Rugby



Le rugby se développe historiquement plutôt sur l'arc lémanique depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle. L'intégration dans le programme J+S au début des années 1990 va donner un essor national à la pratique qui se joue de plus en plus outre-Sarine. En outre, depuis plusieurs années, la féminisation connaît aussi un essor assez marqué.

Soutenu par [World Rugby](#), la [Fédération suisse de rugby](#) et l'Office fédéral du sport OFSP, le projet «rugby s'cool» propose aux enseignants une initiation dans leur classe par des experts et un support d'enseignement structuré et répondant aux objectifs du [Plan d'études romand](#). Ce thème du mois propose une trentaine de jeux répartis selon [cinq domaines](#) et qui peuvent être assemblés sous la forme d'un éventail à réaliser soi-même.

- [Rugby](#) | [mobilesport.ch](#)

---

## Natation

Parmi les disciplines pionnières de J+S, la natation est composée de différentes techniques du corps: brasse, crawl, dos ou papillon, et elle peut se pratiquer dans différents milieux de la piscine aux eaux vives ou libres. En lien avec les objectifs de la Société Suisse de Sauvetage, J+S permet aussi à la natation de jouer un rôle de premier plan auprès des enfants et des jeunes dans l'approche du milieu aquatique et de ses sports, dans les écoles comme les clubs, aussi avec l'ambition de développer la sécurité aux abords de l'eau.

Nos deux thèmes du mois ont été conçus pour l'enseignement de ce sport à l'école.



Le premier de ces dossiers vise à soutenir les enseignants dans leur travail avec des enfants qui apprennent à nager à l'école enfantine et lors des deux premières années du degré primaire. Le document donne des conseils pour l'élaboration des leçons, pour la sécurité, pour la combinaison des éléments clés et propose différentes variantes afin de les exercer.

- [Apprendre à nager](#) (cycle 1) | [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)



Il n'est pas rare que les élèves du degré secondaire I soient plus confiants dans l'eau que leur enseignant aux abords d'un bassin. Les conseils et exercices de ce second dossier permettent d'atténuer cette appréhension et de proposer un cours attrayant à des nageurs avancés.

- [Natation](#) (cycle 3) | [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**