

# Théorie Jeunesse+Sport

## Contenus obligatoires pour les cours de perfectionnement de moniteur J+S

---

Edité le **24 janvier 2019**

# Thèmes

---

1. Concepts clé de Jeunesse+Sport
2. Formation des jeunes
3. Formation des cadres
4. Perfectionnement 2019-2020

# 1- Concepts clé de Jeunesse+Sport

## 1-1 J+S en bref



### Objectifs de J+S:

- > Promouvoir le sport adapté aux enfants et aux jeunes
- > Encourager l'intégration des enfants et des jeunes par le sport
- > Contribuer au développement et à l'épanouissement des enfants et des jeunes

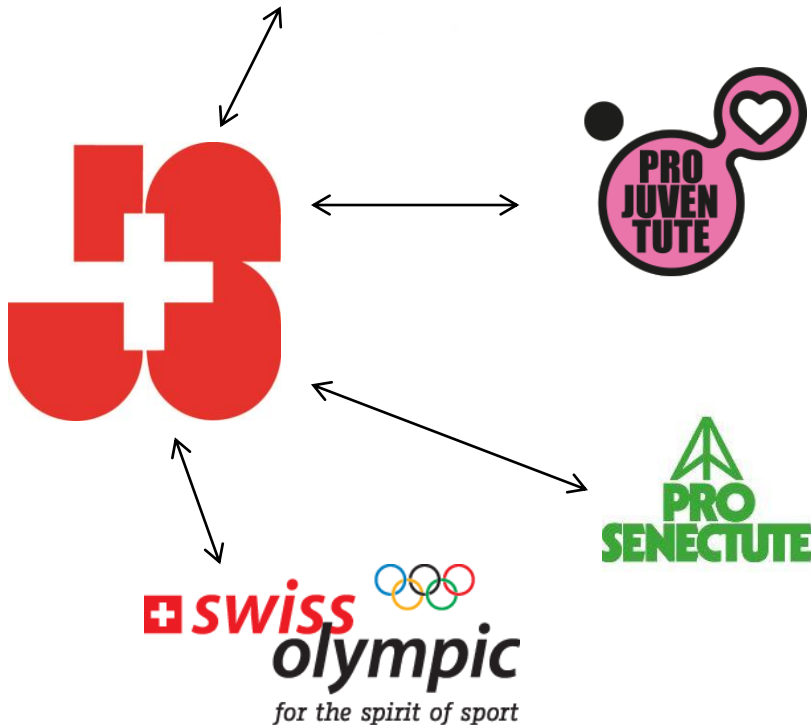
### Piliers de l'encouragement du sport:

1. Subventions pour les cours et les camps J+S destinés aux enfants et aux jeunes
2. Formation de base et continue des moniteurs, des experts et des coaches
3. Matériel de prêt pour les cours et les camps J+S ainsi que pour la formation de base et continue

# 1- Concepts clé de Jeunesse+Sport

## 1-1 J+S en bref

**COOL & CLEAN**



### Quelques chiffres\*...

- > Près de 70 sports et disciplines
- > Près de 3500 experts en activité
- > Près de 9000 coachs en activité
- > Près de 80'000 moniteurs en activité
- > 617'000 participants

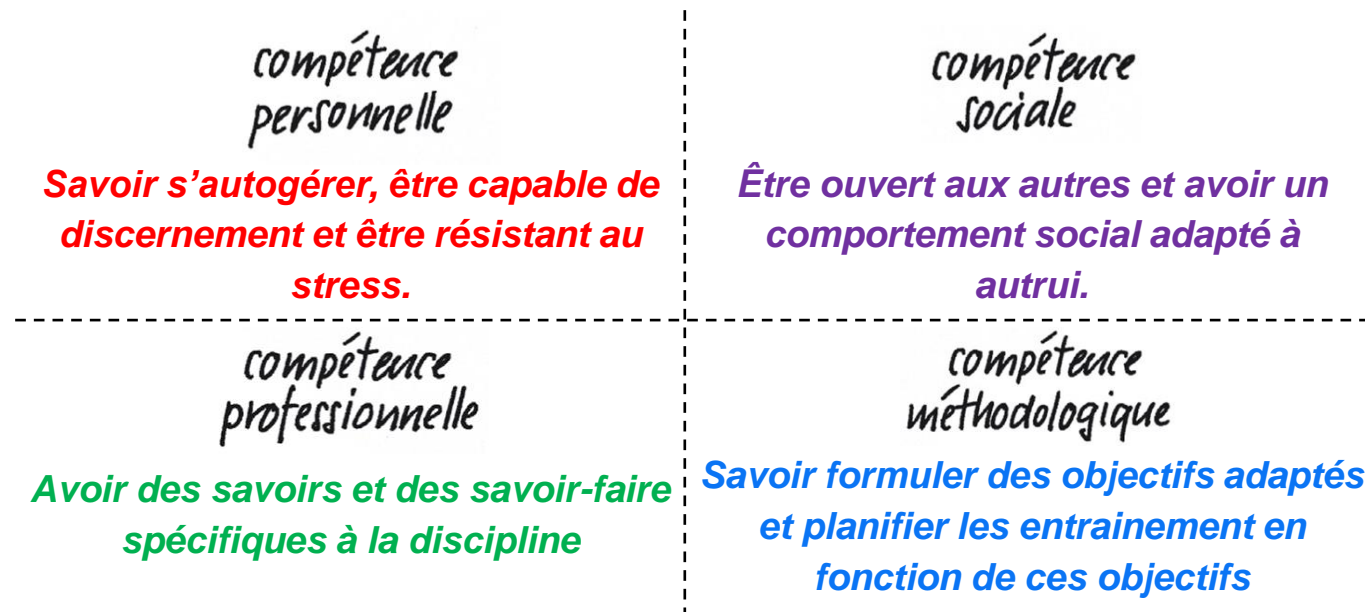
\*Retrouvez ces chiffres [ici](#).

# 1- Concepts clé de Jeunesse+Sport

## 1-2 Compétences d'action du moniteur

Nos actes, délibérés et réfléchis, se traduisent par le terme de «compétence d'action».

Toute personne se perfectionnant dans le cadre de la formation continue développe ses compétences personnelles, sociales, méthodologiques et professionnelles.



# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-3 Rôle du moniteur J+S

### Le moniteur doit...

- > *Appliquer les idées de Jeunesse+Sport*
- > *Suivre régulièrement des cours de formation continue*
- > *Encourager l'intégration des enfants et des adolescents*
- > *Permettre à ses participants de vivre des moments forts*

### Les entraînements sportifs...

- > *Donnent du plaisir aux participants*
- > *Sont adaptés à l'âge des participants*

### Le moniteur montre l'exemple en...

- > *Étant fair-play*
- > *Faisant de la sensibilisation sur le dopage (entre autre)*
- > *Ayant conscience de son rôle de modèle*



# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-4 Les apprenants dans J+S

D'après les considérations scientifiques, les adolescents devraient bouger **au moins 1h par jour**, alors que les enfants plus jeunes devraient même bouger d'avantage.

*Les différences entre les enfants à la puberté sont principalement dues à:*

- *Comportement moteur individuel*
- *Age biologique (âge de développement biologique)*



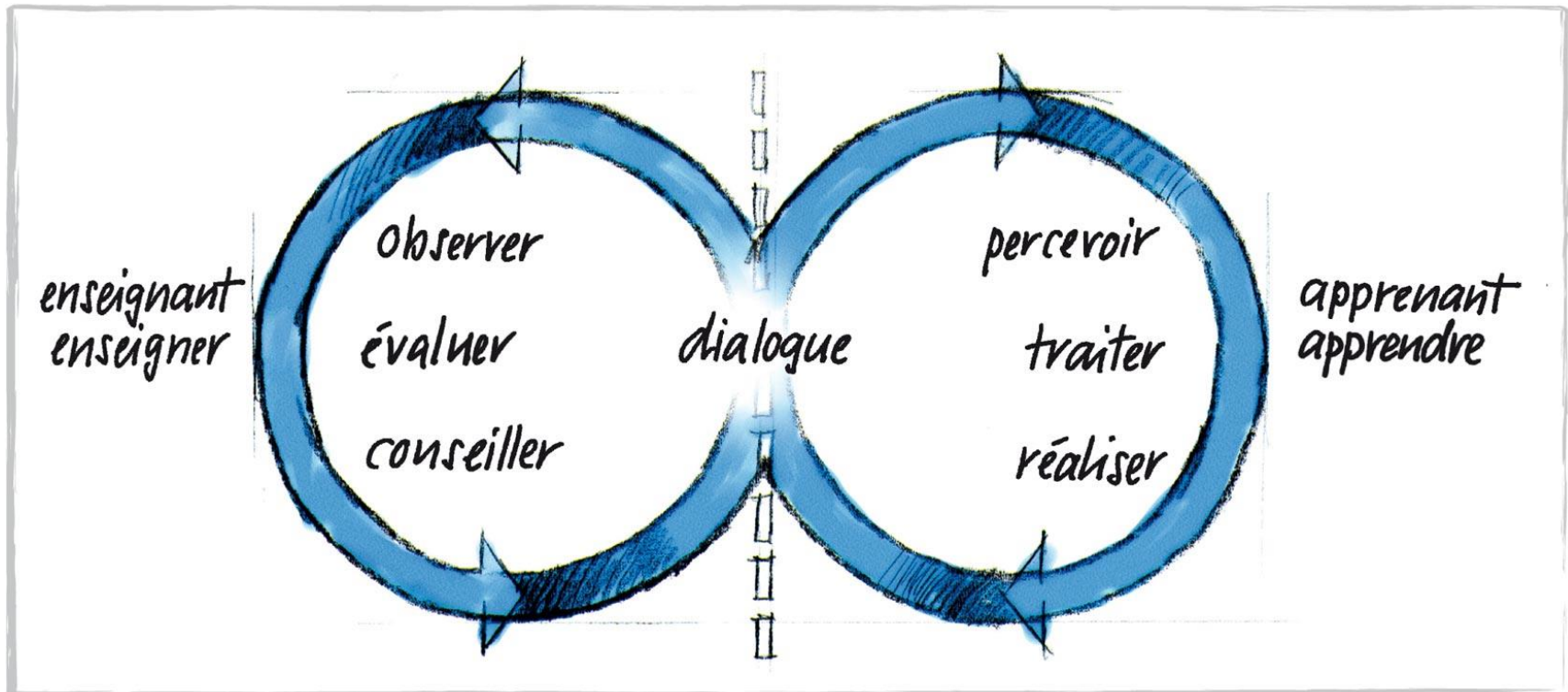


# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-5 Concept pédagogique

Processus d'enseignement

Processus d'apprentissage



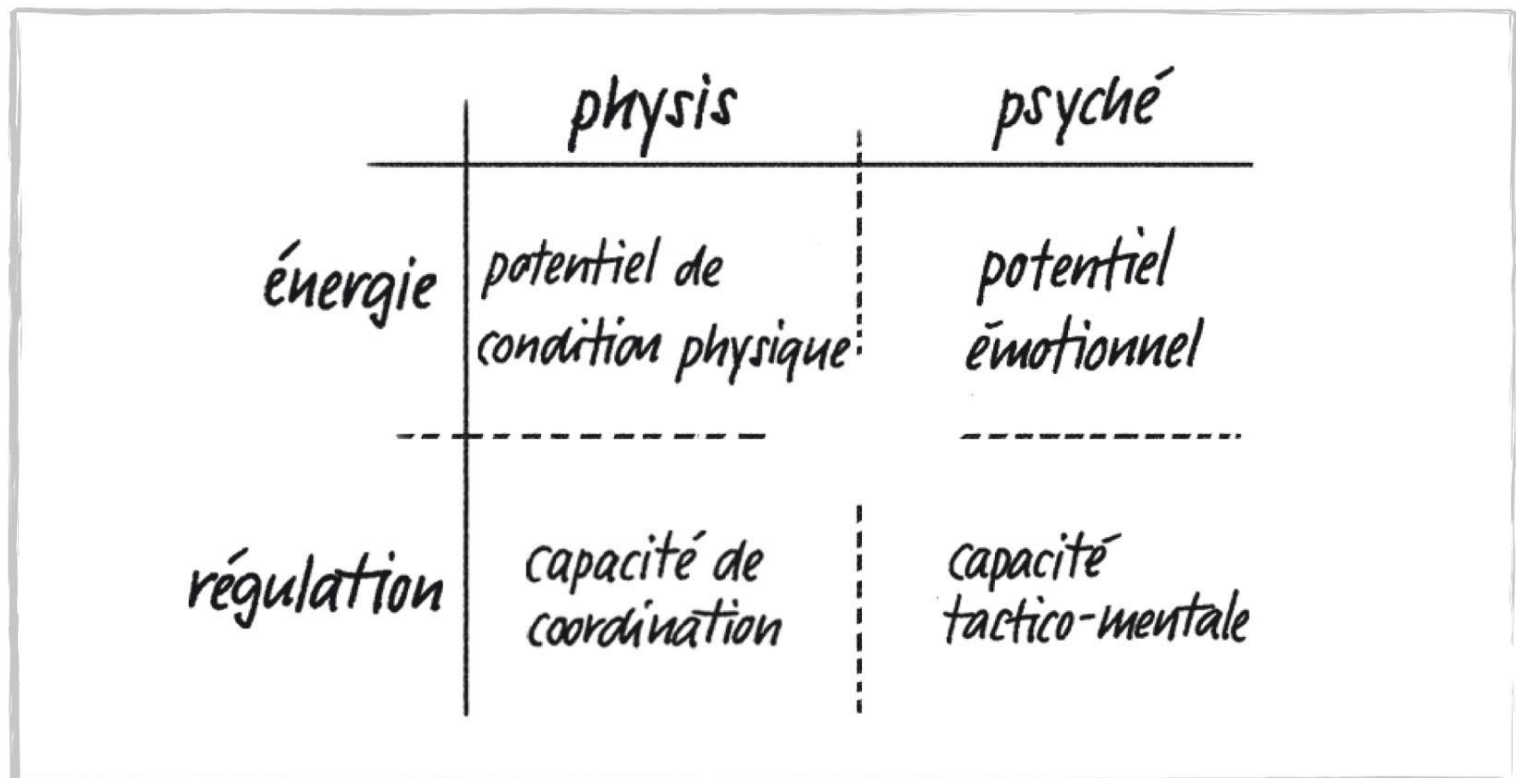


# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-6 Concept de motricité sportive

**Physis** = aspects corporels

**Psyché** = émotions et intellect



**Energie** =  
potentiel d'une  
action sportive

**Régulation** =  
dosage du  
mouvement

# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-6 Concept de motricité sportive

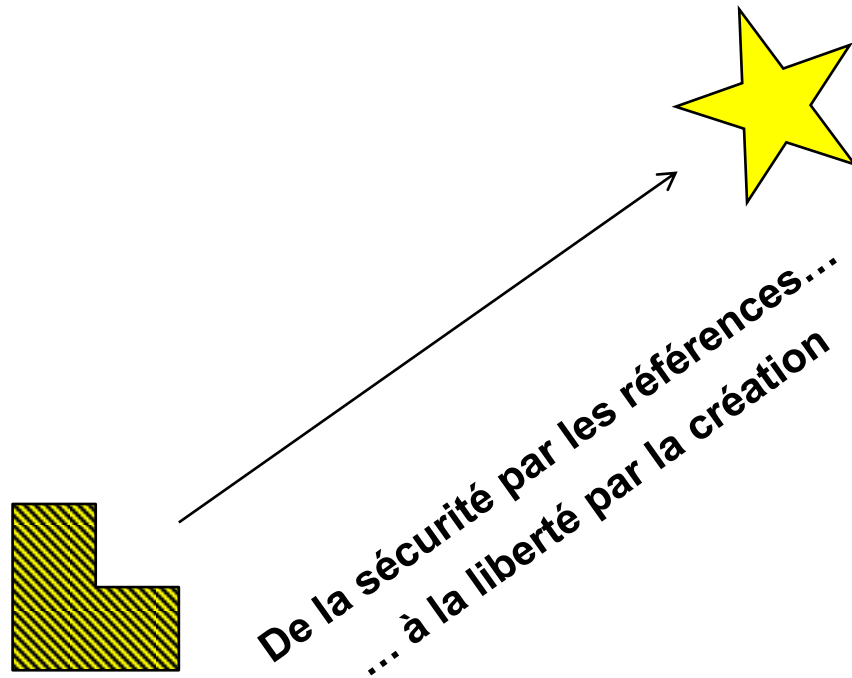
	Physis	Psyché
Energie	<p><b>Le potentiel de condition physique:</b></p> <p>Tous les aspects physiques de la performance sportive susceptibles de fournir de l'énergie: force, endurance, vitesse et souplesse.</p>	<p><b>Le potentiel émotionnel:</b></p> <p>Tous les aspects psychiques de la performance sportive susceptibles de fournir de l'énergie: motivation, confiance en soi et recherche de causes de la réussite et de l'échec.</p>
Régulation	<p><b>La capacité de coordination:</b></p> <p>Elle permet de doser subtilement les mouvements spécifiques de la discipline sportive et de les créer de mieux en mieux (réagir, rythmer, orienter, etc.).</p>	<p><b>La capacité tactico-mentale:</b></p> <p>Elle permet de réguler les composantes psychiques de l'énergie de manière optimale (percevoir, traiter, stratégie, tactique, etc.)</p>

# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-7 Concept méthodologique

Pour que le processus d'apprentissage commence, les participants ont besoin de se sentir en **sécurité**.

Le sentiment de sécurité des participants augmente si l'enseignement est **clair et structuré**.

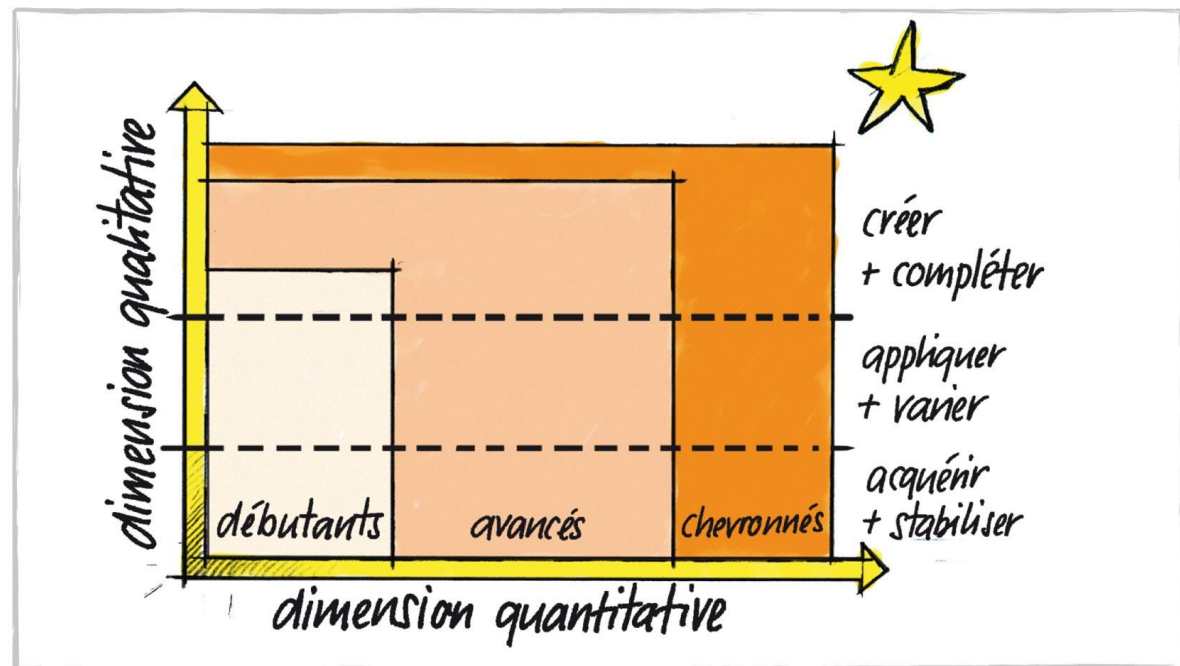


# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-7 Concept méthodologique

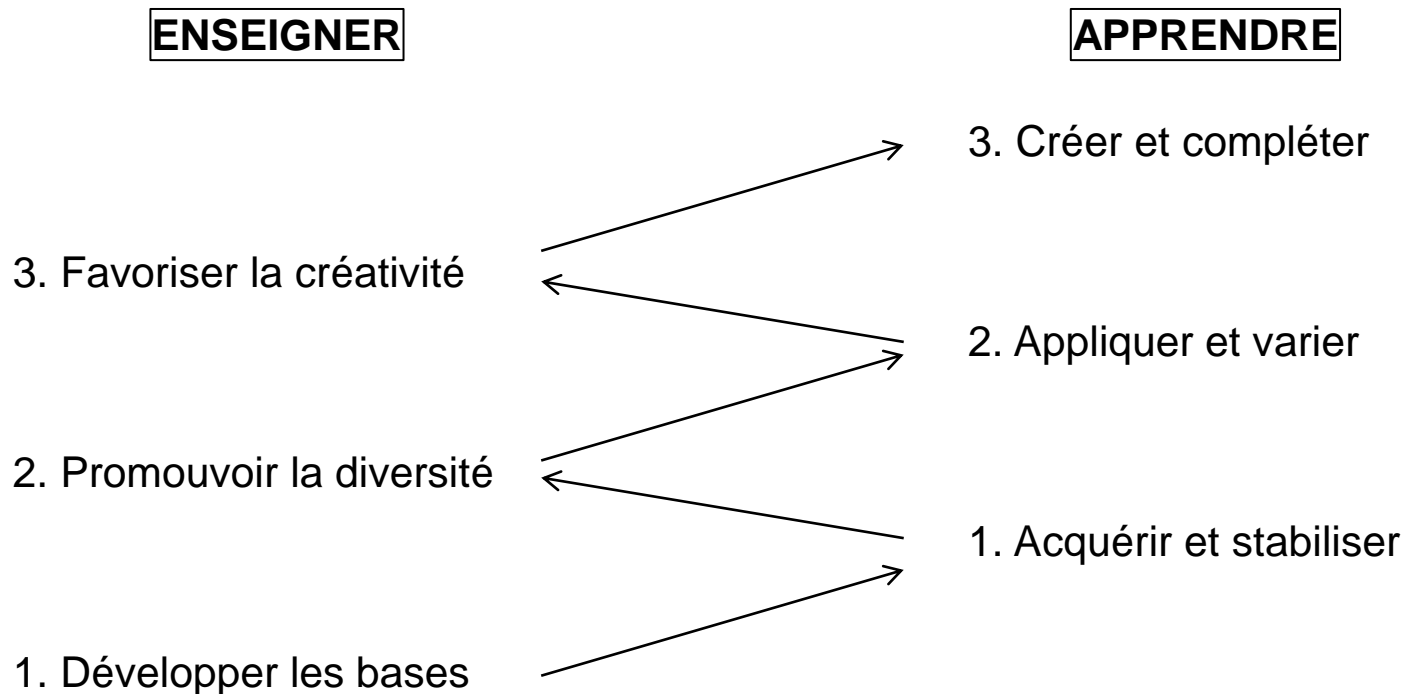
La dimension **quantitative** correspond à la complexité croissante des formes de mouvement à apprendre.

La dimension **qualitative** correspond au degré de qualité croissant des mouvements exécutés.



# 1- Conception de Jeunesse+Sport

## 1-7 Concept méthodologique



# 2- Formation des jeunes

## 2-1 Sports A et B

Sports du groupe A				
GRANDEUR DE GROUPES PAR MONITEUR				
Max. 24/12/12/...		Max. 16/12/12/...		Max. 16/12/12/...
Baseball/Softball	Patinage de vitesse sur roulettes	Allround	Jeux nationaux	Ski de fond
Basketball	Rink-hockey	Athlétisme	Judo	
Football	Rugby	Badminton	Ju-Jitsu	
Handball	Streethockey	Balle à la corbeille	Karaté	
Hockey inline	Tchoukball	Balle au poing	Lutte	
Hockey sur gazon	Unihockey	Course d'orientation	Lutte suisse	
Hockey sur glace	Volleyball	Curling	Patinage artistique sur glace	
Hornuss		Cyclisme	Patinage de vitesse sur glace	
Patinage artistique sur roulettes		Danse sportive	Patinage synchronisé sur glace	
		Escrime	Rhönrad	
		Golf	Squash	
		Gymnastique	Tennis	
		Gymnastique artistique	Tennis de table	
		Gymnastique aux agrès	Trampoline	
		Gymnastique et danse		
		Gymnastique rythmique		
GU 1				GU 2

*Les sports A ne nécessitent pas de mesures de sécurité particulières.*

# 2- Formation des jeunes

## 2-1 Sports A et B

Sports du groupe B			
GRANDEUR DE GROUPES PAR MONITEUR			
Max. 16/12/12/...		Max. 12/12/12/...	Max. 12/12/12/...
Arbalète	Pistolet	Aviron	Sport de camp/Trekking (min. 2 moniteurs)
Arc	Plongée libre	Canoë-kayak	
Carabine	Plongeon	Escalade sportive sur mur artificiel	GU 3
Natation	Triathlon	Planche à voile	
Natation synchronisée	Waterpolo	Saut à skis	
Natation de sauvetage		Ski	
		Snowboard	
		Voile	
Max. 12/12/12/...		Max. 6/6/6/...	
Equitation		Alpinisme	GU 2
Voltige		Escalade sportive sur roche	
		Excursions à skis	GU 1

*Les sports B nécessitent des mesures de sécurité particulières.*



# 2- Formation des jeunes

## 2-2 Groupes cibles

Groupe cible	Reconnaissance requise
Sport des enfants (5-10 ans)	<i>J+S Sport des enfants (Sport A)</i> <i>J+S Discipline – Sport des enfants (Sport B)</i>
Sport des jeunes (10-20 ans)	<i>J+S Discipline – Sport des jeunes</i>
Groupe mixte (sport des enfants et des jeunes)	<i>J+S Sport des enfants et</i> <i>J+S Discipline – Sport des jeunes</i>

# 2- Formation des jeunes

## 2-3 Sécurité

### **La responsabilité du moniteur est engagée:**

- > Du début à la fin de l'activité J+S le jour concerné
- > Pendant les déplacements effectués ensemble
- > 24h/24 lors des camps

### **Sports exclus de J+S:**

- > Sports motorisés et sports aéronautiques
- > Sports de combat visant à mettre l'adversaire K.O.
- > Canyoning
- > Rafting et descentes en eaux vives (sauf exception)
- > Saut à l'élastique

### **Les principes fondamentaux pour une pratique sportive sûre et loyale:**

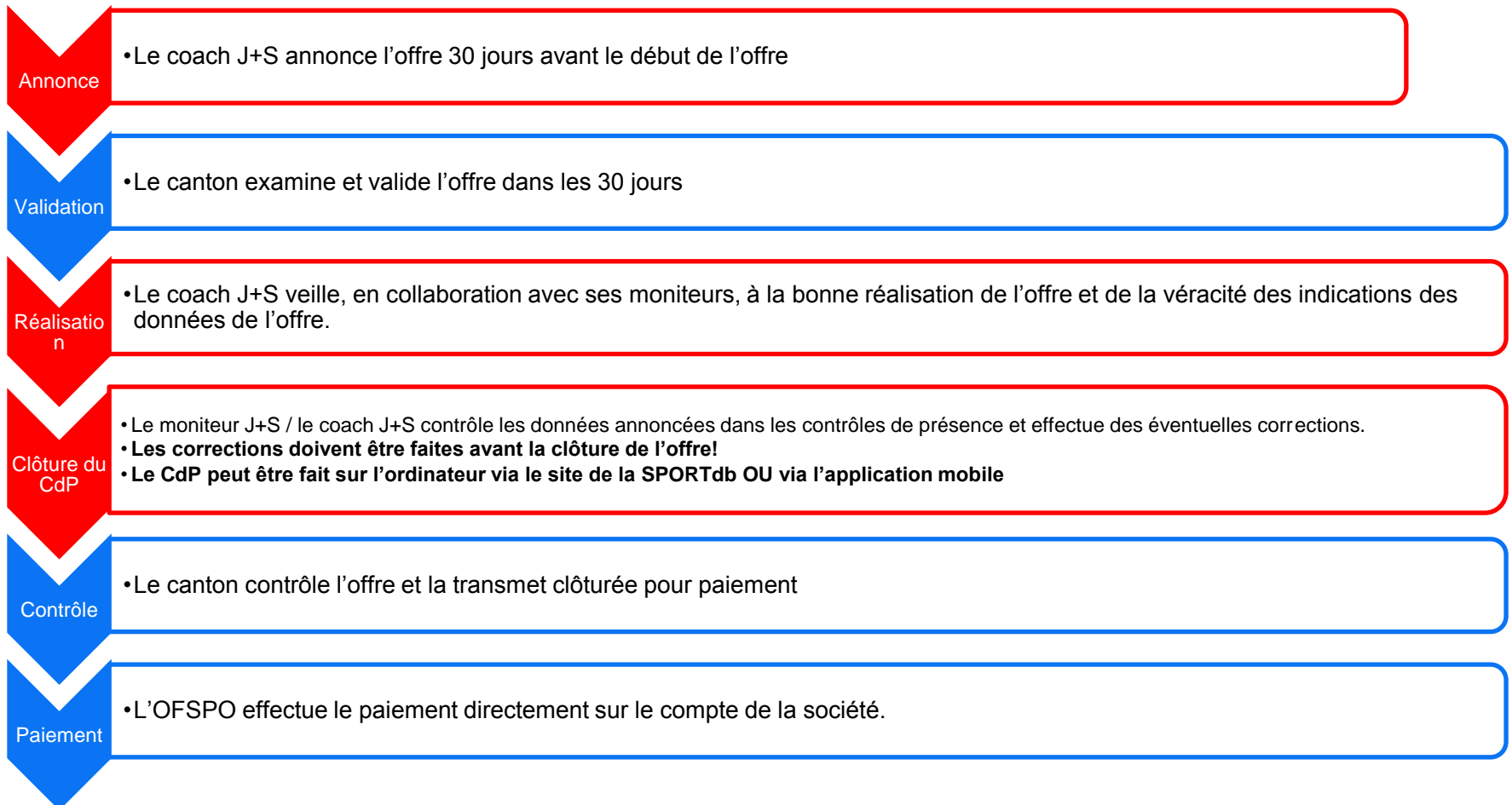
- > Formuler, communiquer et imposer des règles claires
- > Communiquer de manière claire pour éviter les malentendus
- > Disposer d'un plan d'urgence avec les numéros d'urgence
- > Montrer l'exemple

### **Les devoirs du moniteur:**

- > Limiter au maximum les risques
- > Garantir l'intégrité physique et psychique des participants
- > Planifier minutieusement ses activités

# 2- Formation des jeunes

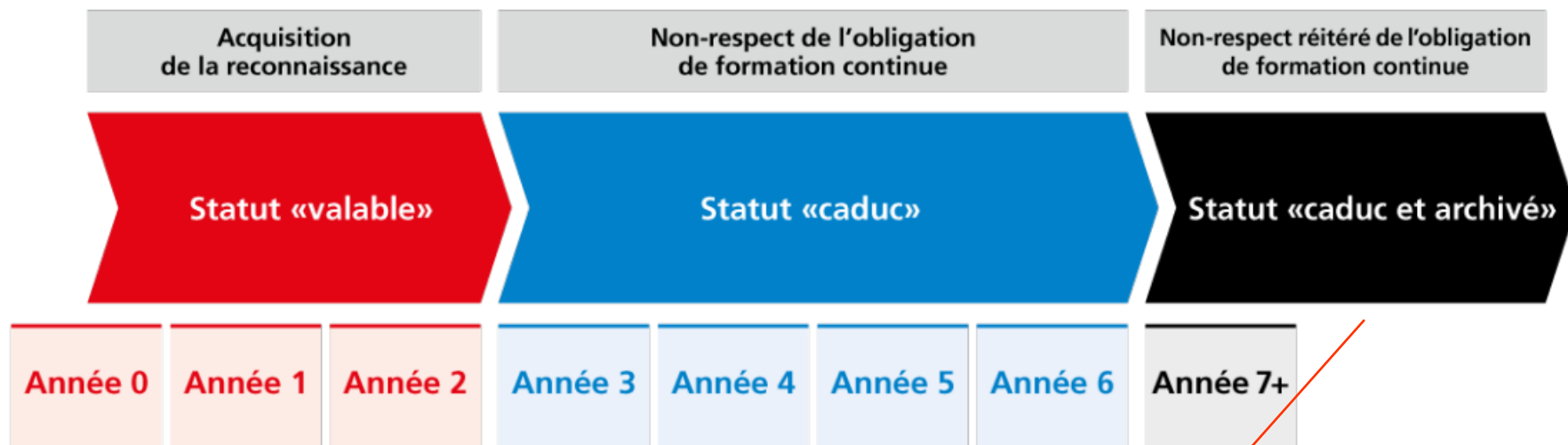
## 2-4 Administration d'une offre J+S



# 3- Formation des cadres

## 3-1 Statuts de reconnaissances

### Statuts des reconnaissances

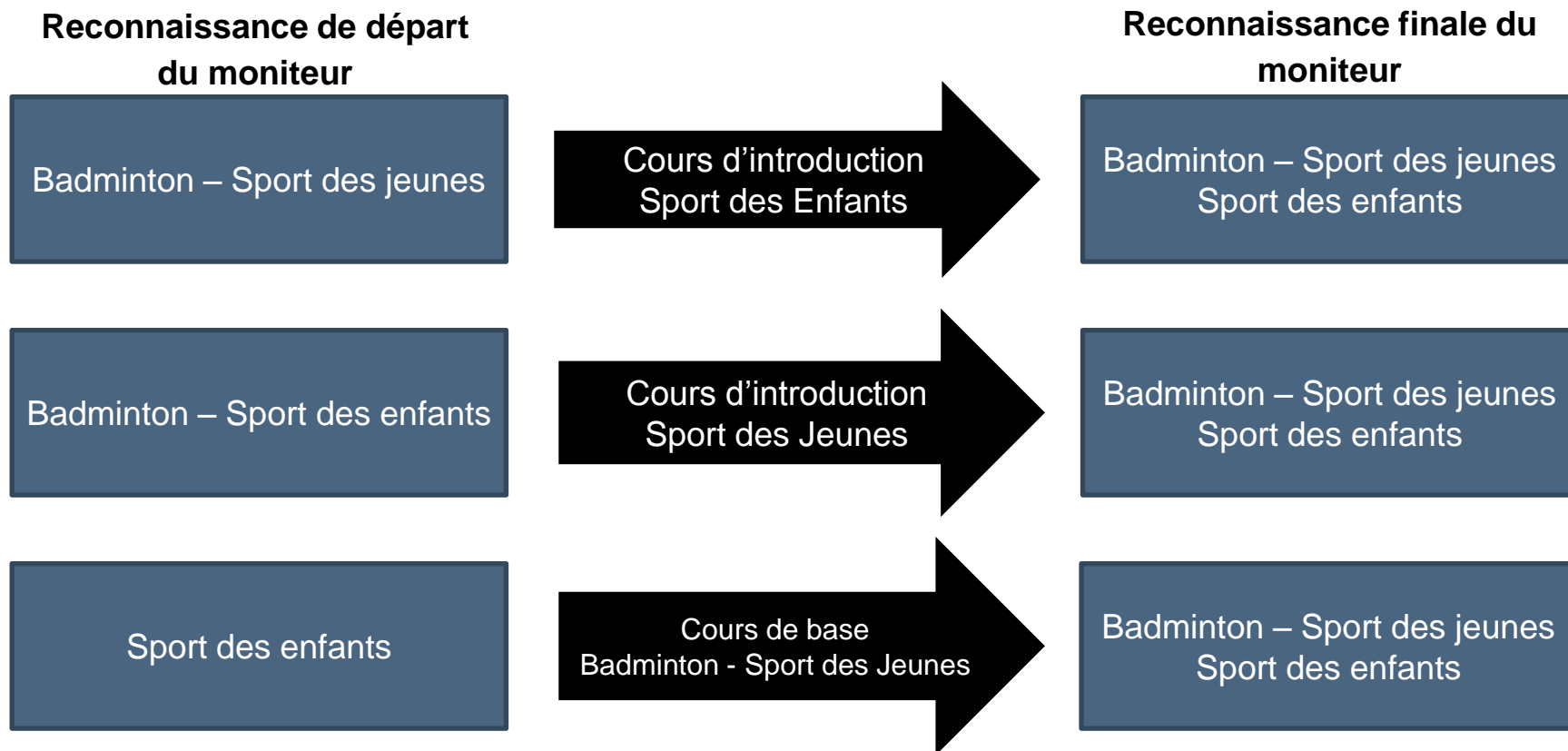


Pour réactiver une reconnaissance «caduc et archivé», il faut suivre un module de réintégration dans J+S, puis suivre un cours de formation continue dans son sport.

# 3- Formation des cadres

## 3-2 Groupe cible des reconnaissances

Exemple de discipline: Badminton



# 3- Formation des cadres

---

## 3-2 Groupe cible des reconnaissances

### Attention!

Les moniteurs qui n'ont aucune activité visible dans leur biographie J+S dans les 2 dernières années correspondent au **profil B**, cela implique:

- Une taxe d'inscription plus importante aux formations continues
- La possibilité d'être refusé dans certains cours

# 3- Formation des cadres

## 3-3 Offres de formation

### Modules interdisciplinaires

Les modules interdisciplinaires prolongent la reconnaissance «Sport des jeunes» valable d'un moniteur et sont ouverts à toutes les disciplines.



Engagés contre les substances addictives



Engagés contre le dopage



Engagés contre les abus sexuels



Engagés contre la violence



Sport et handicap - Bases (et approfondissement)



Diversité culturelle dans le sport

**Plus d'informations sur les offres de formation, consultez le site de J+S:**

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)



# 3- Formation des cadres

---

## 3-3 Inscription aux cours

### **Sont admis à la formation des cadres les candidats:**

- > de nationalité suisse ou liechtensteinoise, ainsi que les ressortissants étrangers domiciliés en Suisse;
- > âgés de 18 ans révolus dans l'année du cours (ou de 17 ans pour le sport Sport de camp /Trekking);
- > remplissant les conditions spécifiques d'admission aux différents cours et modules.

### **L'admission aux cours et aux modules de la formation des cadres peut dépendre:**

- > de connaissances et d'aptitudes spécifiques au sport concerné;
- > de qualifications dans des cours ou des modules préalables;
- > de l'ampleur de l'activité de moniteur déployée antérieurement;
- > de la réussite de tests d'aptitude;
- > de qualifications acquises en dehors du programme J+S, à savoir la réussite d'un cours de premiers secours ou de natation de sauvetage.

# 3- Formation des cadres

---

## 3-3 Inscription aux cours

### **Personnes habilitées à inscrire des participants à des cours J+S:**

- > Les coachs J+S pour les cours de formation de moniteur
- > Le service cantonal J+S pour les cours de formation d'expert

# 3- Formation des cadres

---

## 3-4 Demande APG

A la fin du cours, les participants reçoivent un formulaire de demande APG. Celui-ci doit être complété par l'employeur, puis doit être transmis à la caisse de compensation de celui-ci.

**Toutes les instructions pour compléter le certificat APG figurent à la page 3 du formulaire de demande.**

# 4- Thème 2019-2020

## Des activités J+S de qualité - Transmettre

Pour instaurer un climat propice à l'apprentissage, je peux par exemple impliquer les participants lors des entraînements.

**Instaurer un climat propice à l'apprentissage**



**Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure**



On peut définir des objectifs pédagogiques, cognitifs, moteurs, sociaux, etc.

Idéalement, les règles de sécurité et les sanctions prévues sont définies avec les enfants et les jeunes.

**Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité**



**Donner des tâches attrayantes et des feed-back**



On peut motiver les participants à relever de nouveaux défis grâce à un bon feedback.

# 4- Thème 2019-2020

---

## Des activités J+S de qualité - Transmettre

Les objectifs d'apprentissage SMART sont:

**S**pécifiques

**M**esurables

**A**ttrayants

**R**éalistes

**T**emporellement définis

# Références

---

*Manuel clé Jeunesse+Sport.* (2009). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

*Guide pour le Coach J+S (GU1, 2, 3, 4 et 5).* (2017). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

*La sécurité dans Jeunesse+Sport – L'essentiel en bref.* (2017). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

*Directive sur la formation des cadres Jeunesse+Sport.* (2018). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

<https://www.jeunesseetsport.ch/>