

# CONCEPT SPORT DES ENFANTS

Enthousiasmer les enfants pour l'athlétisme



Leadingpartner

LE GRUYÈRE<sup>®</sup>  
SWITZERLAND 

  
OMEGA

  
PUMA

 UBS

  
visana

# Contenu

<b>Contenu</b> .....	1
<b>Introduction – L’enfant au centre de l’attention</b> .....	2
<b>Buts</b> .....	3
<b>Conception de la formation</b> .....	4
<b>Le rôle de l’entourage</b> .....	5
Parents .....	6
Clubs .....	6
École.....	6
<b>Transmettre l’athlétisme en fonction de l’âge</b> .....	7
Contenus d’entraînement adaptés à l’âge – Les 4 piliers.....	9
La construction de l’entraînement à long terme en athlétisme .....	11
<b>Tests d’athlé – Insignes de motivation</b> .....	12
<b>Concours adaptés à l’âge</b> .....	13
UBS Kids Cup / UBS Kids Cup Team .....	13
CSI Jeunesse – Team .....	13
Visana Sprint.....	13
Mille Gruyère.....	14
Autres compétitions .....	14
<b>Le licence Kids</b> .....	15
<b>Le/la moniteur/trice</b> .....	16
Attitude et connaissances du/de la moniteur/trice .....	16
Formation de moniteur/trice Athlétisme des enfants .....	16
Perfectionnement des moniteurs/trices .....	18
Matériel d’enseignement .....	18

# Introduction – L'enfant au centre de l'attention

Les enfants et les jeunes doivent être enthousiasmés de manière adaptée à leur âge et durablement pour le sport en général et pour l'athlétisme en particulier. Le concept Sport des enfants de Swiss Athletics montre comment le faire.

Le groupe cible J+S « Enfants » comprend tous les **enfants de 5-10 ans**. Il faut familiariser les enfants avec le sport de manière ludique et variée pour leur donner une bonne base de capacités et compétences motrices. Le **plaisir au mouvement** doit toujours être au centre. **Les expériences** que les enfants font pendant les leçons de sport, **influencent le futur comportement sportif**. C'est pourquoi le sport des enfants cherche à enthousiasmer durablement pour le sport en général et l'athlétisme en particulier le plus grand nombre d'enfants possible en tenant compte de leur âge.

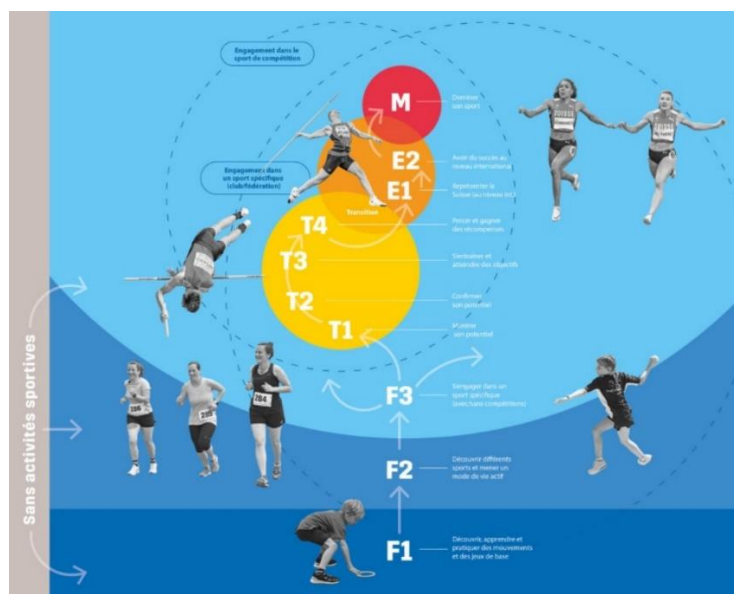
Swiss Athletics divise l'encouragement à pratiquer l'athlétisme en 4 niveaux.

1. Enthousiasmer les jeunes
2. Poser la base du sport de performance
3. Développer des carrières
4. Permettre de sport d'élite


Le **sport des enfants** se situe clairement au niveau « **Enthousiasmer les jeunes** ».

En tant que fédération faîtière de l'athlétisme en Suisse, Swiss Athletics encourage aussi bien le sport d'élite que le travail avec la relève et soutient le développement de la masse. La fédération développe en collaboration étroite avec l'Office fédéral du sport (OFSP) des contenus destinés aux sport des enfants et collabore avec d'autres fédérations.

Le modèle à 4 niveaux de Swiss Athletics va de pair avec le concept cadre « **FTEM Suisse** » de Swiss Olympic (SO) et l'Office fédéral du sport (OFSP).



Dans cette structure d'encouragement, le sport des enfants est situé dans le domaine « **Foundation** ». L'abréviation FTEM représente les quatre domaines clés : «F» comme «Foundation» (fondement, fondation, base), «T» comme «Talent», «E» comme «Elite» et «M» comme «Mastery» (classe mondiale).

Pour en savoir plus sur le parcours idéal d'un athlète et les organisations impliquées, de la formation sportive de base à la formation d'athlète de haut niveau, les personnes intéressées peuvent consulter la brochure suivante  « *Le parcours d'athlète en athlétisme* ».

# Buts

## Les enfants

- reçoivent une **bonne formation de base** dans le sport.
- **acquièrent** et **consolident** les formes fondamentales de mouvements et de jeux.
- prennent **plaisir au mouvement** et à l'athlétisme.
- sont préparés **de manière polyvalente et ludique** à une pratique sportive à long terme et durable.
- sont encouragés avec des **formes d'entraînement adaptées à l'âge**, pour éviter une spécialisation précoce et ainsi protéger l'enfant.
- **sont au centre de l'attention** et non le succès à court terme.
- sont encouragés dans leurs compétences de vie générales et donc dans leur **développement personnel**.

Ces objectifs sont conformes à la conception de J+S, rédigée conjointement par l'OFSPPO, les cantons et les fédérations partenaires de J+S :

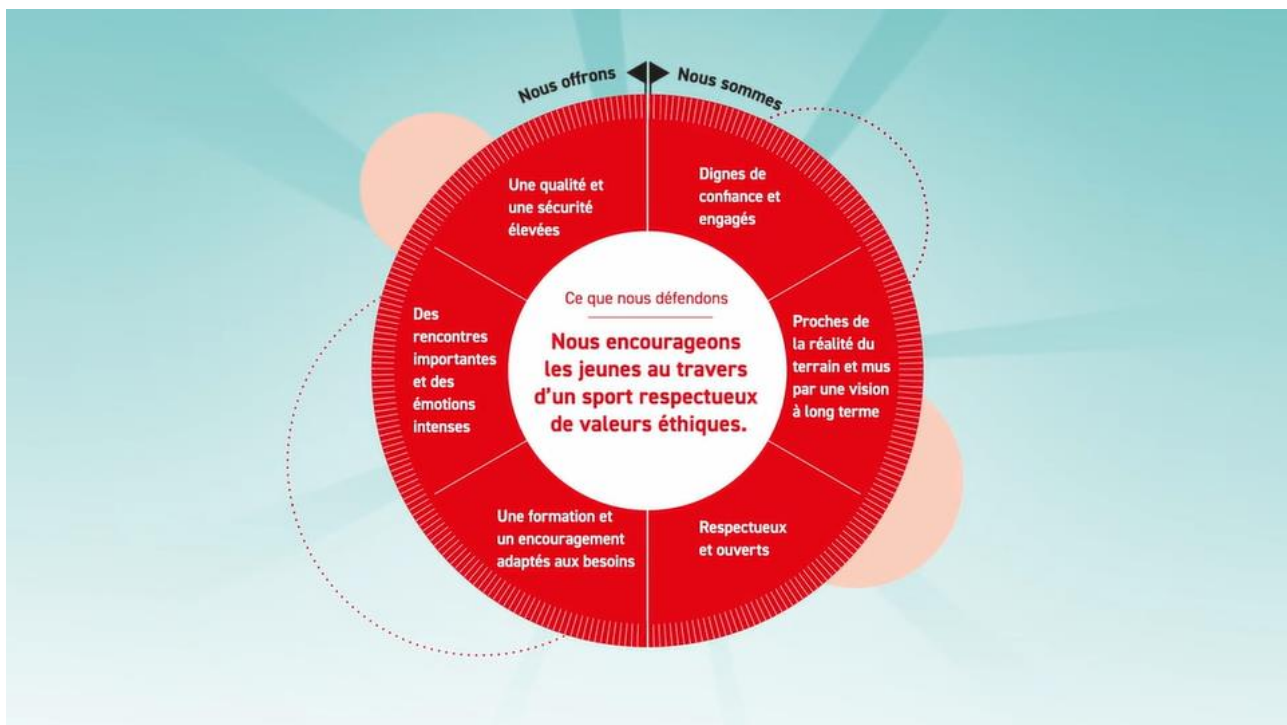


Illustration :  Conception J+S y.c. vidéo

# Conception de la formation

Les enfants sont au centre de l'attention. En participant à des entraînements et autres activités, ils doivent pouvoir vivre des expériences sportives réussies. Leur santé et la personnalité en sont renforcées. Il est fort probable que les enfants qui font du sport, vont lui rester fidèle tout la vie. Grâce à leur savoir et connaissances, les moniteurs/trices garantissent des activités adaptées à l'âge et aux besoins.



Illustration : Conception de la formation J+S Athlétisme 🌐 Séquence d'apprentissage Conception de la formation

# Le rôle de l'entourage

Encourager

Se soucier de l'entourage

Entre 5 et 10 ans, les enfants sont encore très **fortement marqués par leur entourage proche** – à la maison par les parents, les frères et sœurs et d'autres personnes proches. À l'école, les enseignants/es et les collaborateurs/trices des structures de jour sont les personnes de confiance. Il est par conséquent important que cet **entourage soit sensibilisé** à l'importance des **offres diversifiées des activités physiques et des entraînements** destinées aux enfants.

Avec l'âge les enfants se posent de plus en plus la question « qui suis-je et que suis-je capable de faire ? ». Il est par conséquent important que l'entourage aide les enfants à encourager la **perception de soi**. Lorsqu'un enfant est capable de se percevoir, il peut avec le temps aussi contrôler ses émotions et donc **s'autoréguler**. Les succès au quotidien et dans le sport, la satisfaction avec soi-même et la confiance en ses propres capacités stimulent la **perception de soi**. Des félicitations dignes de ce nom renforcent l'estime de soi et agissent de manière positive sur la psyché et également sur la posture du corps.

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont capables d'**assumer** la **responsabilité** de petites tâches. Il est donc important de les impliquer très tôt dans l'action. La délégation de tâches est un **signe de confiance** et peut avoir un **effet positif sur l'estime de soi**.

Des **relations respectueuses et honnêtes** sont indispensables quand plusieurs personnes se rencontrent. Les adultes devraient donc **montrer une attitude exemplaire** aux enfants. En cas de conflits, les adultes apprennent aux enfants à les résoudre avec une approche constructive. La **communication non violente** et l'envoi de **messages à la première personne** en font par exemple partie.

La bonne collaboration entre les parents et le club est bénéfique pour les deux parties. Les parents devraient si possible être intégrés dans la vie du club.

En principe les entraîneuses et entraîneurs assument toutes les tâches spécifiques au sport. Ils mettent également en pratique les valeurs découlant de la charte d'éthique. Ils les transmettent de manière active et ciblée à l'entraînement, dans la formation et dans l'environnement sportif. Les athlètes entrent ainsi en contact avec les valeurs de la charte d'éthique dès le début, les assimilent et adaptent leur comportement en conséquence. Les parents/tuteurs peuvent soutenir ce processus, en s'informant, en se concertant et en encourageant eux-mêmes une pratique du sport axée sur des valeurs [🌐 Éthique dans le sport](#) [🌐 Séquences d'apprentissage J+S « Un sport respectueux des valeurs éthiques en Suisse »](#).



## Parents

Les parents peuvent créer à la maison un environnement propice à l'activité physique qui contribue à un développement moteur optimal. Ce n'est que si l'enfant est régulièrement confronté à des situations de mouvement différentes, qu'il fait suffisamment de nouvelles **expériences motrices** et peut **continuer à se développer**. Les parents **ont une forte incidence sur le comportement sportif** des enfants. Ils peuvent motiver les enfants à participer aux offres du club, de manière à ce qu'ils puissent continuer à se développer en permanence et faire d'autres expériences motrices. Le contact avec les moniteurs/trices et d'autres parents donne la possibilité de se mettre en réseau et d'échanger des idées [🌐 \*Toolbox Parents de sportifs.\*](#)

## Clubs

Les clubs soutiennent et encouragent le **plaisir au mouvement**. Le sport pratiqué en commun permet des expériences passionnantes avec des enfants du même âge. Diversité et esprit d'équipe devraient dans la mesure du possible constamment être vécus et encouragés. On éveille et encourage ainsi sous une forme ludique le **mouvement varié et global**, de manière que les enfants puissent accumuler de nombreuses expériences motrices. Des formes de jeux et de compétitions motivantes, adaptées au niveau des enfants doivent les enthousiasmer et les convaincre. Dans le cadre de ces offres, l'entraînement des formes fondamentales de mouvements permet de créer des **conditions favorables pour des performances ultérieures spécifiques à la discipline sportive**.

## École

Courir, sauter, lancer font partie de l'enseignement obligatoire Éducation physique et sport. Dans le cadre du sport scolaire facultatif, certaines écoles proposent de bonnes offres d'athlétisme adaptées aux enfants. [🌐 \*Sport scolaire\*](#)

# Transmettre l'athlétisme en fonction de l'âge

## Transmettre

Entre 5 et 10 ans, les enfants peuvent faire d'énormes progrès dans le domaine de la coordination des mouvements. Mais ils développent ces capacités uniquement si on leur propose des situations/exercices avec des tâches de différentes difficultés.

Les tâches doivent être **adaptées à l'âge, ciblées, variées et stimulantes**. Dans le sport des enfants, l'accent doit toujours être mis sur le principe **rire, apprendre, produire**.

Les leçons adaptées à l'âge dans le sport des enfants comprennent différentes **formes fondamentales de jeux et de mouvements** ainsi que des **parcours d'apprentissage ouverts**. Dans le jeu, l'intensité et l'engagement des enfants sont généralement très élevés, ce qui leur permet de progresser rapidement. Des situations d'apprentissage ouvertes permettent aux enfants de faire beaucoup d'expériences motrices différentes, ce qui leur permet, à leur niveau individuel, de se développer en permanence.



### Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, dérapier
- ▶ Autres formes



### Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes



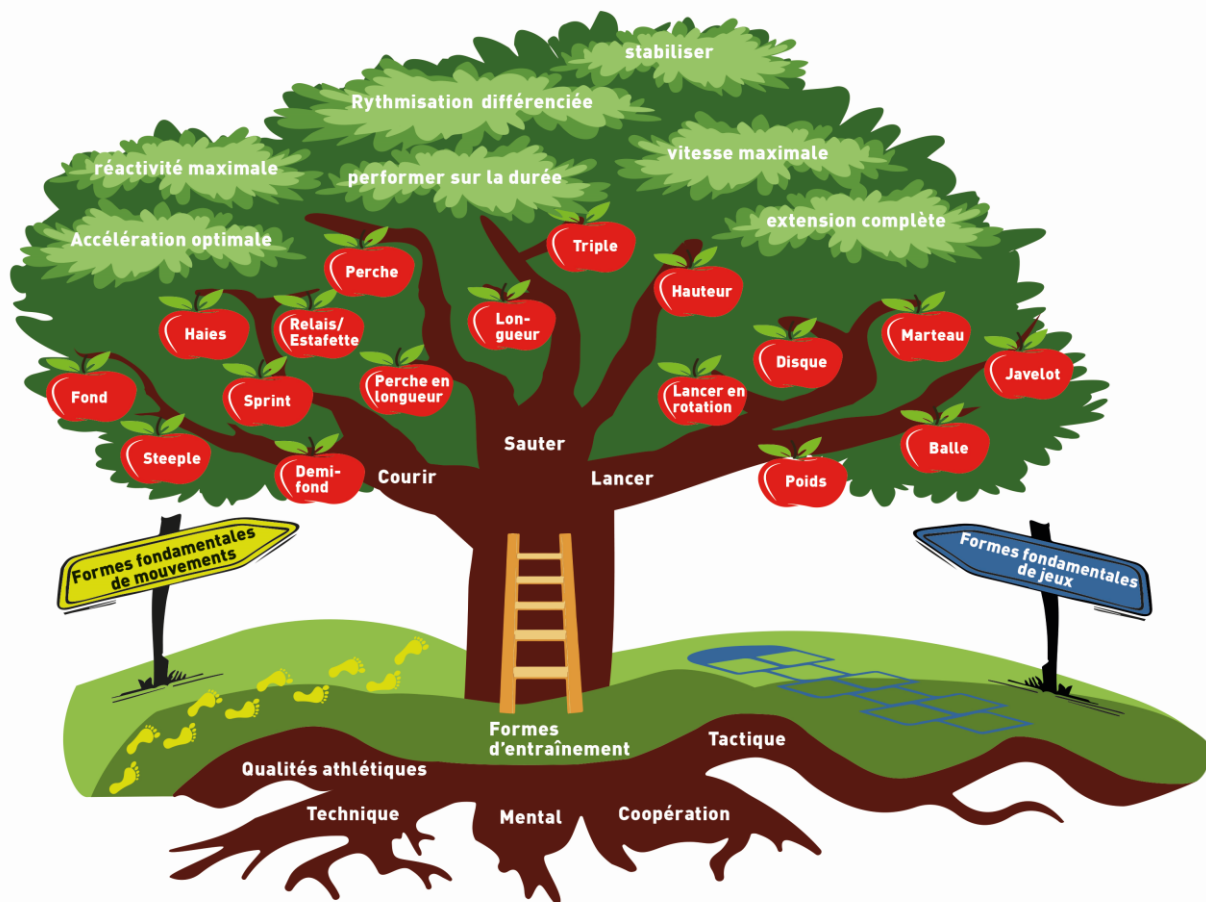
Le/la moniteur/trice...

- donne des **feedbacks positifs** et valorise les enfants. Un feedback positif  **motive** les enfants et les incite à essayer et exercer, ce qui leur permet de vivre des succès. Les succès aident à développer la  **confiance en soi**, ce qui a à nouveau un effet positif sur la motivation.
- planifie des  **séquences d'exercice brèves**. Celles-ci aident les enfants à rester  **concentrés**. Plus les participants/es sont jeunes, plus leur durée de concentration est courte (règle générale : âge x 2 = durée max. de concentration).
- donne des  **feedbacks** de toutes sortes  **rapidement** afin que les enfants puissent les classer.
- choisit des  **formes d'entraînement**, qui sont  **stimulantes**. Les formes d'entraînement bien choisies peuvent varier et être combinées avec d'autres.  **Des situations d'apprentissage variées** rendent l'enseignement passionnant.  **Des niveaux de difficulté individuels** répondent aux différents niveaux au sein d'un groupe.
- utilise autant que possible des  **métaphores au lieu de mots**. Il est important de montrer et d'utiliser des métaphores, surtout avec les jeunes enfants.
- choisit des  **formes d'organisation**, dans lesquelles  **tous les enfants travaillent en même temps**. Cela permet un  **temps de mouvement élevée**, qui doit toujours être recherché. La plupart des enfants ont un grand besoin de mouvement. Des éléments techniques peuvent donc par exemple être associés à des séquences de course, afin de tenir compte de manière appropriée au besoin de mouvement.
- gère  **les fautes en trouvant des solutions**. Les enfants plus âgés analysent la performance qui ne correspond pas à leurs attentes. Ils en tirent des leçons et s'améliorent. En principe les enfants  **n'ont pas peur de faire des fautes** dans un entourage qui a une  **bonne culture des erreurs**.
- dirige le groupe de manière efficace et adaptée. Des  **règles** et des  **accords** clairement définis facilitent les relations entre les enfants au sein d'un groupe.  **Les rituels** apportent sécurité et structure.
- réagit  **rapidement** et de manière  **appropriée** aux  **perturbations**, toujours en sachant qu'un temps précieux d'apprentissage et de mouvement est perdu.
- **implique** régulièrement les  **enfants** dans l'enseignement. Le droit d'intervention favorise leurs  **compétences personnelles et sociales**. La réalisation de ses propres idées stimule la créativité et la compréhension du mouvement.
- offre toujours des  **options** aux enfants.
- intègre des  **formes d'entraînement contraignantes** dans les exercices, pour que les enfants exécutent correctement les éléments importants. Quelle que soit la forme choisie, il faut veiller à garantir la  **sécurité**.
- met toujours  **l'accent** sur l'objectif, priorise les buts et les communique aux enfants. Il/elle  **vérifie** régulièrement les  **objectifs** avec les enfants et leur  **montre** les  **progrès** réalisés.

## Contenus d'entraînement adaptés à l'âge – Les 4 piliers

Une formation de base variée en athlétisme aide les enfants à créer une bonne base pour de futures bonnes performances – pas seulement en athlétisme, mais aussi dans d'autres sports. L'athlétisme est un des sports de formation classiques.

Une telle formation de base en athlétisme permet un développement sportif individuel- aussi bien en direction du sport de performance/d'élite, mais surtout aussi pour le sport de masse. Les formes fondamentales de mouvements et de jeux permettent d'acquérir de manière ludique les bases de la discipline sportive.



L'arbre de l'athlétisme illustre la structure de l'athlétisme. Les formes caractéristiques observables sont les points communs de toutes les disciplines ; elles correspondent à la cime visible. Le feuillage entoure les disciplines individuelles de l'athlétisme, représentées par les fruits de l'arbre et suspendus aux trois branches principales courir, sauter et lancer. L'arbre se dresse sur l'important terrain nourricier des formes fondamentales de mouvements et de jeux matérialisées (panneaux indicateurs).

**Avec les enfants (phase F1/F2), on travaille sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux.** Elles constituent la base et sont des indicateurs pour la suite du processus d'entraînement et de développement. À partir de la phase F2, les formes caractéristiques de l'athlétisme sont les indicateurs. Avec les formes d'entraînement propres à l'athlétisme, symbolisées par une échelle en bois, on développe les formes caractéristiques, et donc les disciplines. Ce sont donc elles qui mènent aux formes caractéristiques et aux disciplines. Les racines sont constituées des axes de développement (qualités athlétiques, technique, tactique, mental, coopération), qui assurent la stabilité de l'arbre dans le sol nourricier.

## Les quatre piliers de l'athlétisme des enfants (U8/U10)

L'athlétisme est une activité sportive variée, qui exige une multitude de formes fondamentales de mouvements et de jeux, pour pouvoir disputer les différentes disciplines. Les **formes fondamentales de mouvements courir, sauter et lancer** sont entraînées de manière ciblée dans **l'entraînement de base**.

**Les formes fondamentales complémentaires de mouvements et de jeux** jouent un rôle essentiel pour courir, sauter et lancer avec succès. Des éléments de renforcement et des formes gymniques telles que le combat et la lutte, les roulades, l'escalade, les appuis, le balancé, l'élan occupent une place solide dans l'athlétisme des enfants. Toutes les formes fondamentales de mouvements peuvent être associées à des formes fondamentales de jeux et deviennent ainsi plus attractives pour les enfants.

L'athlétisme des enfants repose sur **quatre piliers différents**. Chaque pilier comprend différentes formes caractéristiques. Pour obtenir une base solide et une offre adaptée aux enfants, il faut accorder la même attention à chaque pilier.

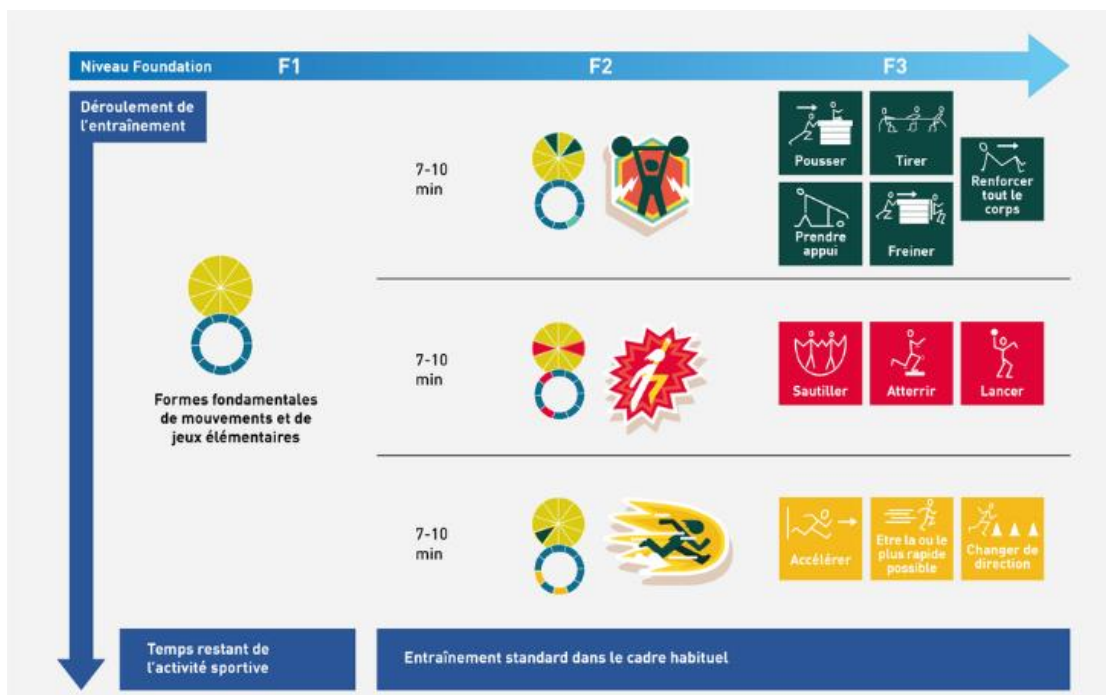
Courir	Sauter	Lancer	Formes fondamentales complémentaires de mouvements et de jeux
Etafettes et jeux de course	Jeux avec sautillés et sauts	Jeux de tirs et de lancers	Formes ludiques complémentaires
Courir vite Courir par-dessus des obstacles Courir en endurance	Sauter en longueur Sauter en hauteur Sauter avec la perche	Lancer en ligne droite Pousser Lancer en rotation / catapulter	Tenir en équilibre, rouler, tourner, attraper, grimper, appuyer, balancer, élaner, donner du rythme, danser, combattre, lutter, glisser, planer
Placer des stimulations de vitesse régulières avec une distance de sprint adaptée : règle de base, distance de sprint max. : 5m/année Cours ton âge comme formule d'endurance. Travailler avec des métaphores pour entraîner la technique de course	Effectuer régulièrement des formes de sautillé pour renforcer les chevilles Saut en hauteur vers des objets suspendus ou formes de sauts multiples en longueur Travailler les deux côtés	Formes de lancers sur un but, avec des cibles en hauteur (position de lancer correcte) Lancer différents objets de différentes manières Combinaisons ludiques (lancer + course) Travailler les deux côtés	Tâches de mouvement variées et diversifiées pour développer les capacités de coordination Exercer des formes de mouvement complexes, gymniques Entraînement de la tension du tronc, de la stabilité du corps et de la mobilité
<p>Formes caractéristiques de l'athlétisme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter un mouvement avec une vitesse maximale. Effectuer des mouvements avec une réactivité maximale</li> <li>- Accélérer de manière optimale soi-même ou un objet de lancer</li> <li>- Performer sur la durée lors d'une charge physique ou mentale</li> <li>- Rythmisation différenciée d'une séquence de mouvements dans un but précis. Stabiliser le corps ou un objet de manière dynamique dans le mouvement</li> <li>- Extension complète dans un mouvement</li> </ul>			

## La construction de l'entraînement à long terme en athlétisme

L'athlétisme des enfants constitue la base de la construction de l'entraînement à long terme. À ce niveau il faut surtout tenir compte du petit nombre d'unités d'entraînement, des volumes et des intensités des unités d'entraînement. **Joie, plaisir et jeu** sont **au premier plan**. Pour les enfants, il est important de réaliser des performances, en revanche l'entraîneur ne devrait pas encore lui accorder trop d'importance ou la mettre au premier plan.

Une formation sportive globale et diversifiée offre des avantages considérables, tandis qu'une focalisation précoce de l'entraînement sur des unités d'entraînement spécifiques à une discipline sportive peut compromettre le développement sportif. Les enfants et les jeunes ne possédant pas les compétences motrices élémentaires ou les qualités athlétiques de base seront davantage sujets aux blessures, verront leurs performances diminuer sur le long terme et arrêteront le sport prématurément, ce quels que soient leur âge et leur niveau. Il est par conséquent important de concevoir des entraînements diversifiés et interdisciplinaires avec des formes fondamentales de mouvements et de jeux. Une bonne condition physique de base et un large répertoire moteur sont essentiels à toute carrière sportive au long cours.

La structure d'entraînement à long terme en athlétisme s'oriente sur le programme d'entraînement « Power to Win » de Jeunesse et Sport. [🌐 Séquence d'apprentissage J+S « Power to win »](#)



Les entraînements basés sur Power to Win

- ... rendent les articulations plus stables, le corps plus robuste
- ... améliorent la qualité des mouvements et diminuent les dysbalances préjudiciables
- ... augmentent la densité osseuse, réduisant ainsi le risque de fractures
- ... renforcent le système cardiovasculaire

Un entraînement sportif interdisciplinaire selon la devise « plus fort, plus explosif, plus rapide », assure un développement à long terme des facteurs athlétiques de développement. L'apprentissage des formes de base pendant l'enfance et l'augmentation continue de la charge facilitent l'apprentissage des formes d'entraînement athlétiques plus complexes exigées à l'adolescence et à l'âge adulte. Les bases athlétiques sont importantes indépendamment de la spécialisation ultérieure, force et vitesse contribuant au succès sportif dans presque tous les sports.

# Tests d'athlé – Insignes de motivation

Les insignes des tests d'athlétisme permettent de récompenser les enfants pour le bon travail effectué à l'entraînement ; après avoir passé avec succès un niveau de test adapté à leur niveau, ils reçoivent un insigne. Ces insignes sont une piqure de motivation pour les enfants et, pour les enseignants/es et moniteurs/trices, un fil rouge dans l'enseignement de l'athlétisme. Ils montrent les modèles fondamentaux de mouvements que les enfants apprennent en premier sous quelle forme.

Après avoir exécuté avec succès l'exercice, les enfants reçoivent un insigne du niveau correspondant.



Les formes de test sont exigeantes et doivent impérativement au préalable être intégrés dans l'entraînement et entraînés en permanence avec des exercices préliminaires. Il y a quatre tests de mouvement et un test d'endurance par niveau. 🌐 [Formes de test](#)

La série de tests est structurée de manière que les différents niveaux forment un ordre logique et que le développement conduise des mouvements fondamentaux généraux à la dynamique du mouvement et à la performance, en passant par l'exécution de mouvements plus spécifiques. Les formes caractéristiques de l'athlétisme, comme par ex. courir sur la plante des pieds, rythmisation et extension du corps se trouvent au centre. Le test d'endurance doit rendre attentif à l'importance de l'endurance de base.

# Concours adaptés à l'âge

Les concours existent entre autres pour pouvoir vérifier ce qui a été appris. Mais pour les enfants il s'agit en premier lieu de **réaliser quelque chose et d'avoir du plaisir**.

Si à la fin de la journée les enfants sont plus riches d'une distinction ou d'un présent, la motivation de s'entraîner pour le concours suivant augmente. Il est important de chercher à **intéresser tous les enfants** dans une compétition. Cela marche très bien en organisant des **concours par équipe**. Ainsi les enfants gagnent et perdent en équipe et ils sont ensemble responsables des performances réalisées.

## UBS Kids Cup / UBS Kids Cup Team

L'UBS Kids Cup se déroule en été sous forme de concours individuel et en hiver sous forme de concours par équipe. Les disciplines couvrent les trois domaines Course, Saut et Lancer. En été le concours se compose d'un sprint de 60m, de saut en longueur avec la zone et de lancer de la balle. En hiver les disciplines Sprint, Saut, Biathlon et Teamcross sont au programme.

[!\[\]\(950a62bbddad88d64435fd35607dfc42\_img.jpg\) UBS Kids Cup / UBS Kids Cup Team](#)

## CSI Jeunesse – Team

Le CSI Jeunesse (= championnat suisse interclub) est l'événement d'athlétisme par équipe en été. Dans les catégories les plus jeunes, les enfants effectuent ensemble en équipe un concours multiple et courent un relais. Le CSI Jeunesse enthousiasme et fait vivre des expériences communes au sein du club.

## Visana Sprint

"Qui passe l'arrivée en premier", telle est la devise du Visana Sprint. Ce concours jeunesse existe depuis déjà des décennies et est souvent ancré dans les communes de toute la Suisse comme „Le plus rapide de ...". Le déroulement du concours est standardisé en conséquence. Les enfants des catégories U10 s'alignent sur une distance de 50 mètres et peuvent se qualifier aux événements locaux pour une finale cantonale. Du point de vue du sport de performance- ce concours permet d'exercer dès le plus jeune âge et d'établir en compétition la force rapide et l'explosivité – une condition de base pour toutes les disciplines d'athlétisme.

[!\[\]\(d5d7044e5caf6907399af2dced8d6ff8\_img.jpg\) Visana Sprint](#)

## Mille Gruyère

Mille Gruyère est le projet de course des jeunes de Swiss Athletics dans le cadre duquel les enfants de la catégorie U10 courent une distance de 600 mètres. Ils peuvent participer aux manifestations locales et se qualifier pour la finale cantonale. La participation à la finale suisse n'est possible qu'à partir de la catégorie U12.

 [Mille Gruyère](#)

Dans le domaine de l'endurance, la recommandation est la suivante : „ Cours ton âge “. Dans le règlement sur l'organisation des compétitions de Swiss Athletics, il existe en outre une disposition de protection pour les U14/U12/U10. Celle-ci stipule que dans les compétitions de course (600m et plus) seules les distances maximales suivantes peuvent être courues et qu'un seul start est autorisé le jour de la manifestation.

Age	Compétitions sur piste	Compétitions cross/route
U14	2'000m	3'000m
U12	2'000m	2'000m
U10	1'000m	1'000m

## Autres compétitions

En plus des projets jeunesse mentionnés, il est aussi possible de s'aligner aux meetings. Les disciplines sont réglementées dans le règlement d'organisation des compétitions. Afin de protéger les enfants, il est important qu'ils s'alignent dans leur catégorie d'âge et effectuent ainsi des disciplines adaptées à leur âge.



# Le licence Kids

La licence Kids de Swiss Athletics offre de nombreux avantages aux jeunes athlètes. Il s'agit d'une **combinaison attractive de l'affiliation à Swiss Athletics et de la licence** et est enrichie d'autres avantages pour toute la famille.

La licence Kids donne le droit aux enfants de participer aux finales suisses des projets jeunesse, dans la mesure où ils se sont qualifiés. D'autres compétitions exigeant la licence leur sont ouvertes et tous les résultats obtenus en compétition figurent dans la liste des meilleurs de Swiss Athletics. En outre, la licence Kids permet de bénéficier d'offres préférentielles de la part de divers prestataires de loisirs et d'accéder aux offres destinées aux membres de Swiss Athletics. 🌐 [Licence Kids](#)



# Le/la moniteur/trice

Innovat

## Attitude et connaissances du/de la moniteur/trice

Pour les enfants en âge de pratiquer un sport, le/la **moniteur/trice** joue un **rôle déterminant sur les enfants**, raison pour laquelle son apparence est très importante. Le/la moniteur/trice a une **fonction de modèle** d'une part en matière de comportement, et d'autre part aussi en matière de connaissances techniques, car dans l'enseignement du sport aux enfants, la démonstration et l'imitation font des facteurs d'apprentissage importants. Swiss Athletics attend des moniteurs/trices dans le sport des enfants un comportement conforme au code de conduite. [🌐 Code de conduite](#)

Pour maintenir l'intensité des mouvements d'un groupe pendant 60 ou 90 minutes, il faut une **bonne planification** avant la leçon et de **précieuses mesures** méthodologiques/didactiques pendant la leçon. Après la leçon le/la moniteur/trice **passé en revue l'activité** et sa **propre action**. Dans l'idéal il/elle en déduit des buts pour les prochaines activités.

Pour pouvoir enseigner l'athlétisme de manière moderne, il est impératif que les moniteurs/trices **suivent les évolutions de la discipline sportive**. L'utilisation des plateformes numériques ou l'échange avec d'autres moniteurs/trices est par exemple très bénéfique.

## Formation de moniteur/trice Athlétisme des enfants

Les clubs peuvent déclencher des subventions J+S pour leurs activités J+S (entraînements et camps), pour autant que leurs monitrices et moniteurs possèdent une reconnaissance J+S correspondante.

La reconnaissance « Moniteur/trice J+S Enfants » est exigée pour les monitrices et moniteurs d'activités J+S avec le groupe cible Enfants (5-10 ans). Pour des connaissances en athlétisme optimales et adaptées au groupe cible, nous recommandons le parcours de formation suivant :

## Moniteurs d'enfants de 8-10 ans

### Cours Moniteur/trice J+S Athlétisme

Formation de base (6 jours)

- T'engager comme entraîneur/e » La conception de formation Athlé avec la charte d'éthique, groupe cible enfants et jeunes ainsi que proposer des activités J+S en athlétisme
- « Comprendre l'athlétisme » parcours de l'athlète en athlétisme, découvrir les formes caractéristiques et leurs formes d'entraînement
- « Enseigner l'athlétisme » Accent sur les recommandations d'action dans la transmission (climat d'apprentissage, objectifs d'apprentissage, sécurité, donner des feedbacks), encourager, innover et se soucier de l'entourage
- Good Practice dans le domaine des formes fondamentales de jeux et de mouvements ainsi que des formes d'entraînement dans les formes caractéristiques de l'athlétisme



### Cours d'introduction Moniteur/trice Enfants

pour moniteurs J+S (2 jours)

- Connaître et vivre les formes fondamentales de mouvements et différentes disciplines sportives (polysport)
- Aspects les plus importants du développement de l'enfant et capacités motrices des enfants
- Connaître et vivre les principes de l'enseignement adapté aux enfants

Illustration : Variante recommandée pour le groupe cible Enfants de 8-10 ans

 [Formation moniteur/trice J+S Enfants](#)

## Moniteurs d'enfants de 5-7 ans

### Cours Moniteur/trice J+S Enfants

Formation de base (6 jours)

- Base de l'activité de moniteur, notamment de l'enseignement et de la planification
- Connaître et comprendre le groupe cible Enfants
- Aspects de la personnalité du moniteur
- Transmettre des formes fondamentales de mouvements et de jeux pour l'entraînement avec des enfants



### Cours d'introduction Moniteur/trice Athlétisme

(2 jours)

- « Comprendre l'athlétisme » avec indications sur le parcours de l'athlète, les formes caractéristiques, leurs formes d'entraînement et les dimensions de développement
- « Enseigner l'athlétisme » avec accent sur les champs d'action Transmettre, Encourager, Innover et Se soucier de l'entourage
- Good Practice dans le domaine des formes fondamentales de jeux et de mouvements ainsi que des formes d'entraînement dans les formes caractéristiques de l'athlétisme

Illustration : Variante recommandée pour le groupe cible Enfants de 5-7 ans

 [Formation moniteur/trice J+S Enfants](#)

## Perfectionnement des moniteurs/trices

Nous proposons des modules de perfectionnement aux « monitrices et moniteurs J+S Athlétisme des enfants » au cours desquels nous traitons de manière approfondie des thèmes choisis de l'athlétisme pour le groupe cible « Enfants ». [🌐 MP J+S Enfants](#)

Nous recommandons aux moniteurs et monitrices ayant une grande expérience en athlétisme de suivre des modules de perfectionnement dans d'autres sports cibles du sport des enfants, afin d'acquérir une formation aussi variée que possible dans les différentes formes fondamentales de jeux et de mouvements.

En contrepartie nous proposons en collaboration avec la Fédération suisse de gymnastique le module de perfectionnement « Athlétisme, découvrir un sport ». Les « monitrices et moniteurs J+S Athlétisme des enfants », qui ressentent un besoin de rattrapage dans les éléments de base de l'athlétisme, peuvent également suivre ce module.

## Matériel d'enseignement

Actuellement un **monde d'apprentissage numérique** avec des séquences d'apprentissage variées et intéressantes, accessibles au public est en cours de création. [🌐 Séquences d'apprentissage J+S et Swiss Athletics](#)) Notamment :

- [🌐 Séquence d'apprentissage J+S « Un sport respectueux de valeurs éthiques en Suisse](#)
- [🌐 Séquence d'apprentissage J+S « Comprendre les enfants](#)
- [🌐 Séquence d'apprentissage J+S « Encourager les enfants](#)
- [🌐 Séquence d'apprentissage J+S « Transmettre de manière adaptée aux enfants](#)

Afin d'être à la hauteur de la tâche de moniteur/trice, divers autres documents et outils sont à disposition pour l'entraînement et la planification :

- [🌐 Leçon type Athlétisme](#)
- [🌐 mobilesport.ch- Recueil d'exercices](#)
- [🌐 Les formes fondamentales de mouvements et de jeux y.c. plaque tournante](#)
- [🌐 Formes caractéristiques & Good Practice Athlétisme](#)
- [🌐 Tests d'athlétisme](#)
- [🌐 mobile Annexe pratique Courir Kids](#)
- [🌐 mobile Annexe pratique Sauter Kids](#)
- [🌐 mobile Annexe pratique Lancer Kids](#)
- [🌐 Programme de formation J+S Jeunesse Athlétisme, dès U6](#)

Le login moniteur sur la page d'accueil de J+S permet d'accéder à des documents complémentaires : [🌐 Login moniteur](#)

- Manuel Athlétisme – Enfants et jeunes

Éditeur :  
Photos :  
Édition :

Swiss Athletics  
Charlène Mamie  
2023



Swiss Athletics  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen

+41 31 359 73 00  
[info@swiss-athletics.ch](mailto:info@swiss-athletics.ch)

Site web  
[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

Social Media

