

















Cahier d'entraînement Sport des enfants J+S Allround













Programme de formation Sport des enfants J+S Allround

Le tableau ci-après présente tous les contenus de la formation dans le domaine Allround, cela ne devant toutefois pas avoir un caractère contraignant pour chaque offre J+S. Le moniteur choisit, en fonction de l'âge, du niveau et des connaissances préalables des enfants, les contenus adéquats. Il fera la différence entre trois niveaux d'exigences: facile, moyen ou difficile. On renoncera à formuler des recommandations précises concernant l'âge, le développement des enfants ne s'effectuant pas au même rythme et les prérequis de chaque groupe Sport des enfants J+S ainsi que les objectifs poursuivis étant différents.

Le moniteur choisit le type et le nombre de contenus devant être concrétisés durant une offre J+S.

Aperçu des contenus	Contenus concrets	Renvoi au manuel didactique Sport des enfants J+S	Niveau facile Exigences minimales, de préférence pour des enfants plus jeunes (5-8 ans)	Niveau moyen Exigences normales, difficile pour des enfants plus jeunes, facile pour des enfants plus âgés	Niveau difficile Exigences maximales, de préférence pour des enfants plus âgés (7-10 ans)
Développer les bases	Respecter les rituels et les règles	 p. 4	Les enfants <ul style="list-style-type: none">• sont capables de respecter les autres enfants du groupe.• sont capables de respecter des règles simples. <ul style="list-style-type: none">• connaissent les rituels du groupe et peuvent les prendre comme points de repère.	Les enfants <ul style="list-style-type: none">• sont capables de régler des conflits au sein de leur groupe à l'aide du moniteur.• sont capables de respecter des règles (dans de petites formes de jeu ou lors de jeux de lutte). <ul style="list-style-type: none">• maîtrisent les rituels du groupe.	Les enfants <ul style="list-style-type: none">• sont capables de respecter les camarades d'équipe et les adversaires.• sont capables non seulement de rester fair-play en jouant les uns avec les autres et les uns contre les autres ou en luttant, mais encore de respecter les règles.• sont capables de pratiquer les rituels du groupe de manière autonome.
	Percevoir son corps	 p. 5 «Allô, docteur!» et «Spaghetti party»	<ul style="list-style-type: none">• sont capables de percevoir leur corps et peuvent en sentir et en nommer différentes parties (p. ex. dos, jambe, bras, etc.).• sont capables de percevoir le relâchement/la contraction de leur corps.	<ul style="list-style-type: none">• sont capables de percevoir leur corps et peuvent en sentir et en nommer différentes parties (p. ex. épaules, creux du genou, coude, etc.).• sont capables de contracter et de relâcher des parties du corps de manière isolée.• sont capables de s'appuyer sur les mains et de contracter le corps (p. ex. barre fixe, appui renversé).	<ul style="list-style-type: none">• sont capables de bouger des parties du corps de manière isolée.• sont capables de percevoir et d'exploiter la contraction et le relâchement du corps.• sont capables, au travers de déroulements de mouvements, de contracter et de relâcher le corps au bon moment (p. ex. gymnastique au sol, anneaux).
	S'orienter dans le groupe et l'espace	 p. 6	<ul style="list-style-type: none">• sont capables de se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec leurs camarades ou d'autres obstacles.	<ul style="list-style-type: none">• sont capables, par des formes de jeu simples, de percevoir et d'estimer les trajectoires de leurs camarades et d'éviter ainsi les collisions.	<ul style="list-style-type: none">• sont capables, par des formes de jeu rapides (avec et sans ballon), de percevoir et d'estimer les trajectoires de leurs camarades et d'éviter ainsi les collisions.
	Se calmer et se détendre	 p. 7 «La pluie et le beau temps»	<ul style="list-style-type: none">• sont capables, sous les consignes du moniteur, de rester tranquillement allongés et de se détendre, de se calmer.	<ul style="list-style-type: none">• sont capables, en suivant des consignes, de pratiquer des formes de relaxation par groupes de deux.	<ul style="list-style-type: none">• sont capables, à la fin des leçons et des entraînements, de se calmer et de se détendre de manière autonome.
	Percevoir des émotions	 pp. 20-21	<ul style="list-style-type: none">• sont capables de percevoir des émotions (p. ex. se réjouir d'une victoire).	<ul style="list-style-type: none">• sont capables d'exprimer des émotions de manière contrôlée (p. ex. manière de gérer une victoire et une défaite).	<ul style="list-style-type: none">• sont capables de contrôler et d'analyser des émotions (p. ex. accepter la décision de l'arbitre).

Aperçu des contenus	Contenus concrets	Renvoi au manuel didactique Sport des enfants J+S	Niveau facile Exigences minimales, de préférence pour des enfants plus jeunes (5-8 ans)	Niveau moyen Exigences normales, difficile pour des enfants plus jeunes, facile pour des enfants plus âgés	Niveau difficile Exigences maximales, de préférence pour des enfants plus âgés (7-10 ans)
Formes de base du mouvement	Courir et sauter: courir rapidement	 pp. 10-12	Les enfants • sont capables de courir vite (p. ex. dans des jeux de poursuite, des estafettes, par-dessus des obstacles).	Les enfants • sont capables de démarrer rapidement à partir de différentes positions et de parcourir une courte distance le plus rapidement possible.	Les enfants • sont capables, lors de courses en boucle (p. ex. estafettes), de parcourir une distance le plus rapidement possible selon la règle de base «5 m par an» (p. ex. 5 ans = 25 m, 10 ans = 50 m).
	Courir (endurance)	 p. 10 «Cours ton âge»	• sont capables, après de courtes pauses durant un jeu, de se redonner à fond.	• sont capables de courir leur âge en minutes sans faire de pause.	• sont capables d'adapter la vitesse de course en fonction l'effort.
	Courir et s'orienter	 p. 38 «Course d'orientation photo»	• sont capables de courir dans l'enceinte de l'école tout en s'orientant.	• sont capables de se repérer à l'aide d'objets (p. ex. photos, dessin) tout en courant.	• sont capables, tout en courant, de s'orienter à l'aide d'un plan dans l'enceinte de l'école.
	Sauter en hauteur et en longueur	 p. 11 «Colleur d'affiches»	• sont capables de faire des sauts en longueur et en hauteur sur une et deux jambes.	• sont capables, en prenant leur élan, de sauter sur une jambe (s'exercer des deux côtés!).	• sont capables de sauter en longueur et en hauteur.
	Sauter en rythme	 p. 11 «Mille-pattes»	• sont capables de sautiller en rythme (p. ex. jouer à l'élastique ou à la marelle).	• sont capables de sauter à la corde de manière fluide (formes de base du saut à la corde).	• sont capables de sauter à la corde de différentes manières (en arrière, un saut et deux tours de corde).
	Se tenir en équilibre	 pp. 13-15	• sont capables de se tenir en équilibre sur une jambe (s'exercer des deux côtés!). • sont capables d'avancer en équilibre sur une surface étroite (p. ex. banc suédois retourné).	• sont capables de se tenir en équilibre sur une jambe (s'exercer des deux côtés!) et d'exécuter des tâches supplémentaires (p. ex. lancer un objet en l'air et le rattraper). • sont capables de se déplacer de différentes manières sur une surface étroite sans perdre l'équilibre (p. ex. de côté, à reculons).	• sont capables de se tenir en équilibre sur une surface instable (échasses, pédalo, etc.). • sont capables de se déplacer de différentes manières sur une surface étroite sans perdre l'équilibre et en exécutant une tâche supplémentaire (p. ex. lancer un objet en l'air et le rattraper, tenir un objet en équilibre, se faire des passes).
	Rouler et tourner	 pp. 16-17	• sont capables de rouler et de tourner dans des conditions rendues plus faciles (p. ex. sur un plan incliné).	• sont capables d'effectuer des mouvements fonctionnels (roulades et rotations), p. ex.: roulade avant, roue, roulade sur l'épaule (judo).	• sont capables de rouler et de tourner sur différents engins (en avant, en arrière, de côté), p. ex. roue, rotations aux anneaux, renversement /«montée du ventre». • sont capables de combiner des éléments/rotations.
	Grimper et prendre appui	 pp. 18-19	• sont capables de se déplacer en appui et en grim pant sur des engins et au-dessus du sol.	• sont capables de franchir des obstacles en grim pant et en prenant appui (p. ex. espaliers, barres parallèles, caisson).	• sont capables de franchir une suite d'obstacles de manière habile et de résoudre des tâches d'escalade.
	Balancer et s'élan cer	 pp. 20-21	• sont capables de se balancer à différents engins.	• sont capables de se balancer en rythme aux anneaux. • sont capables de percevoir le point mort dans les mouvements de balancer.	• sont capables de se balancer à différents engins la tête en bas. • sont capables de compléter les balancers avec des éléments (p. ex. demi-rotation aux anneaux).

Aperçu des contenus	Contenus concrets	Renvoi au manuel didactique Sport des enfants J+S	Niveau facile Exigences minimales, de préférence pour des enfants plus jeunes (5-8 ans)	Niveau moyen Exigences normales, difficile pour des enfants plus jeunes, facile pour des enfants plus âgés	Niveau difficile Exigences maximales, de préférence pour des enfants plus âgés (7-10 ans)
Formes de base du mouvement	Danser et rythmer	 pp. 22-24 Musique et mouvement: Jeux de mouvement pour enfants/Imitation de mouvements pour enfants	Les enfants <ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'imiter p. ex. des animaux, des sentiments, des activités simples et de se déplacer en conséquence. • sont capables non seulement de bouger sur un rythme, une musique, des comptines et des chansons, mais encore de mimer les contenus de ces dernières de manière improvisée. • sont capables de percevoir un rythme et de le traduire en mouvement. 	Les enfants <ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'imiter des mouvements et des activités plus complexes. • sont capables de bouger de manière appropriée et créative sur une musique. • sont capables d'effectuer des formes de mouvement avec et sans matériel. 	Les enfants <ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'imiter des sentiments et d'inventer leurs propres mouvements. • sont capables d'effectuer des mouvements propres à la danse (tourner, sauter, marcher). • sont capables de combiner des mouvements et de les réaliser de manière expressive.
	Lancer et attraper: Conduire la balle/l'objet	 pp. 26-29  pp. 32-33	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de conduire la balle ou l'objet de manière contrôlée (avec la main, le pied, un bâton, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de garder la balle ou l'objet sous contrôle/de la/le conduire tout en s'orientant dans l'espace (dribbler, conduire avec la main, le pied, le bâton, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de conduire la balle ou l'objet dans le jeu.
	Attraper et relancer	 pp. 50-53	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'attraper des objets et de les relancer (lancer, attraper, passer). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'attraper et de relancer en mouvement une balle ou un objet (notamment avec la main, le pied ou le bâton). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'attraper et de relancer la balle ou l'objet dans le jeu.
	Conclure	 pp. 48-49  pp. 52-53	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de toucher une cible, à l'arrêt. • sont capables de lancer (loin) différents objets (s'exercer des deux côtés!). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de toucher une cible, avec élan. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de conclure dans le jeu.
	Lutter et se bagarrer	 pp. 30-31  pp. 44-45	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de se toucher (contact corporel) dans le cadre de jeux. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de conquérir des objets ou un espace et de les/le défendre. • sont capables de faire perdre l'équilibre à leur adversaire de manière ciblée. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de percevoir les mouvements de leur adversaire et de réagir en conséquence.
	Glisser et déraper	 pp. 32-33	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de glisser et de déraper sans perdre l'équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de garder l'équilibre dans des conditions rendues plus difficiles. • sont capables de se déplacer sur des engins à roulettes de manière contrôlée et de freiner en toute sécurité. Ils connaissent les risques que ces engins (p. ex. trottinette, planche à roulettes, patins en ligne) entraînent. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de se déplacer sur des engins permettant de glisser (p. ex. patins à glace).
Jouer	Jouer des rôles	 pp. 38-39	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de reconnaître les rôles et de les jouer (p. ex. chasseur, lapin). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de jouer différents rôles dans un même jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de jouer de manière autonome.
	Reconnaître les coéquipiers et les adversaires	 pp. 50-55	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de reconnaître les positions et les mouvements du coéquipier et de l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de reconnaître les mouvements du coéquipier et de l'adversaire et de réagir en conséquence (p. ex. balle dérobée). 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'appeler la balle et d'engager judicieusement des coéquipiers (p. ex. jeu des cerceaux > jouer sous forme de balle interceptée).
	Profiter des avantages	 pp. 50-53	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables d'exploiter des avantages individuels. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de profiter d'avantages individuels ou collectifs, voire de les exploiter. 	<ul style="list-style-type: none"> • sont capables de profiter et d'exploiter des avantages collectifs, tels que ouvrir et fermer des espaces et créer des situations en supériorité numérique.