



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**

# Nouveautés J+S 2020

Macolin, septembre 2019





# Contenu

## Module de perfectionnement 2019/2020

- Des activités J+S de qualité – Transmettre

## Informations pour les moniteurs J+S

### Autres thèmes

- Intégration – Prévention
- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)
- Sport des adultes Suisse esa
- Coordinateur de sport
- cool & clean
- Activdispens
- Réseaux sociaux





# Module de perfectionnement 2019/2020

Sport des enfants, Sport des jeunes, Coach

## Des activités J+S de qualité – Transmettre

Instaurer un climat propice à l'apprentissage



Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure



Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité



Donner des tâches attrayantes et des feed-back





# Offres J+S: répartition des tâches

**Coach J+S**

- Annonce et clôture l'offre
- Accompagne la monitrice J+S



Avec le site mobile, on peut remplir le CdP sans tarder.

**Monitrice J+S**

- Remplit le CdP
- Ajoute de nouvelles dates
- Clôture le CdP



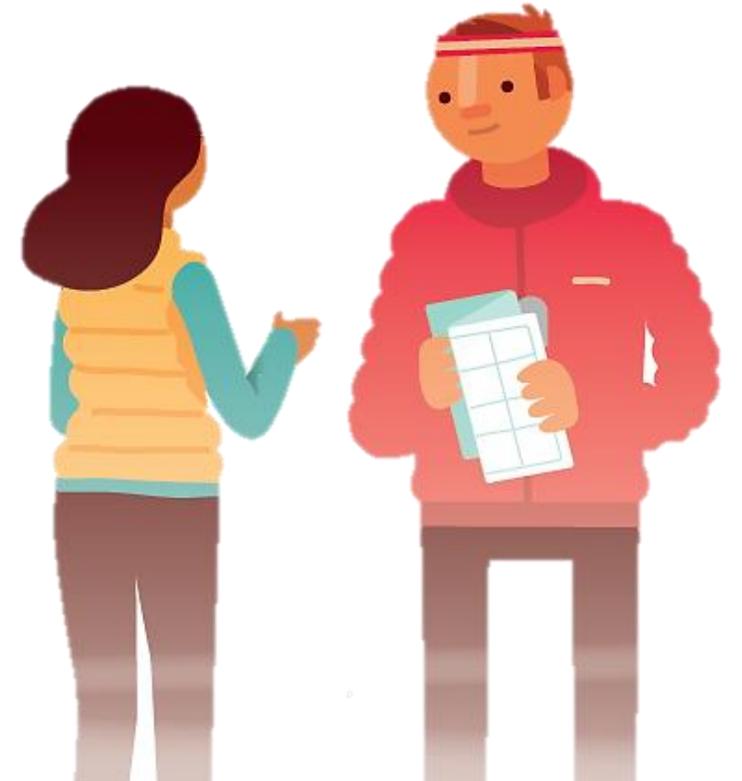


# Visites sur le lieu des activités J+S

## Développement de la qualité et évaluation des activités J+S

### But des visites

- Soutien du travail bénévole
  - Optimisation de la formation de base et de la formation continue J+S
- Les moniteurs J+S bénéficient d'un feed-back qui valorise leur travail.





# Autres thèmes

Service spécialisé Intégration et prévention

## Tâches

- Promouvoir l'égalité des chances dans l'accès au sport
- Encourager la participation de tout un chacun aux activités sportives
- Ancrer les valeurs positives du sport dans la société

## Contact

[integration@baspo.admin.ch](mailto:integration@baspo.admin.ch)

[praevention@baspo.admin.ch](mailto:praevention@baspo.admin.ch)





# Réseau «Prévention de la violence sexuelle dans le domaine des loisirs»



**Kinderschutz Schweiz**  
**Protection de l'enfance Suisse**  
**Protezione dell'infanzia Svizzera**

**Coordination du réseau  
pour la Suisse**

031 384 29 09

Fachstelle **LIMITA.**  
zur Prävention sexueller Ausbeutung

**Suisse alémanique**

044 450 85 20

 **ESPAS** | ESPACE DE SOUTIEN ET  
DE PRÉVENTION - ABUS SEXUELS  
Vaud-Valais-Fribourg

**Suisse romande + Tessin**

0848 515 000

En collaboration avec



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

**HEFSM**  
Haute école  
fédérale  
de sport  
Macolin



# Conseils aux moniteurs

## Service de conseil de Pro Juventute

- Service de première assistance et aiguillage
- pour les personnes encadrant des enfants et des jeunes
- dans le cadre sportif/associatif/des loisirs
- gratuit
- 24h/24 , 7j/7

## Pour en savoir plus

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) > Conseils + aide 147

> Conseils aux moniteurs

Téléphone: +41 58 618 80 80





# mobilesport.ch



mobilesport.ch propose aux enseignants, aux entraîneurs et aux moniteurs J+S des informations utiles axées sur la pratique. La plateforme suisse en ligne représente toute la gamme de l'enseignement de l'éducation physique et de l'entraînement. **Mobilesport.ch est gratuit et sans engagement.**

Informations et médias sociaux

Le site mobilesport.ch ne cesse d'évoluer et est constamment complété par de nouveaux contenus.

L'OFSPPO considère la plateforme mobilesport.ch comme un outil important au service de l'encouragement du sport en Suisse.



# Aide-mémoire sur la prévention des accidents

www.jeunesseetsport.ch > Sécurité



**Prévention des accidents en sports sur roulettes**

**Prévention des accidents en football**

**Prévention des accidents en alpinisme**

**Prévention des accidents en tir sportif**

**Prévention des accidents dans les sports aquatiques**

Each brochure contains sections for: Sécurité générale, Sécurité personnelle, Mesures de prévention dans les activités sportives, Sport des enfants, and Spécificités pour le [sport].



# esa – Sport des adultes Suisse

## De moniteur J+S à moniteur esa

La formation esa, c'est

- des compétences de formateur d'adultes
- un vaste choix de formations de base et de formations continues
- un certificat à valeur de label
- une activité que l'on peut exercer à son compte

→ **Soutiens l'activité physique  
tout au long de la vie!**





# Coordinateur de sport

**Le coordinateur de sport est le pivot de l'encouragement du sport et de l'activité physique dans les communes**

||

- crée des conditions optimales;
- soutient les différents acteurs et favorise leur collaboration;
- crée des offres d'activité physique et sportive pour tous;
- informe et communique.

→ **La formation de coordinateur de sport t'intéresse?**

[www.ofspo.admin.ch](http://www.ofspo.admin.ch) > Formation et recherche

> Coordinateur de sport





# «Cool & Clean»

Découvre tout ce que l'application «cool and clean» peut faire pour toi!

Tu y trouveras

- des contenus spécialisés;
- des formes de jeux;
- des histoires sportives.

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





# Bouger malgré un certificat médical

# ACTIVDISPENS®

**Membres inférieurs**

Exercices complémentaires possibles: 1 18 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51

**Membres supérieurs**

Exercices complémentaires possibles: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**Tronc**

Exercices complémentaires possibles: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**Maux de tête**

Exercices complémentaires possibles: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**Douleurs liées à la menstruation**

Exercices complémentaires possibles: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**Douleurs de dos non spécifiques**

Plus: 1 2 3 4 5 14 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

**Compétences physiques**

- Force
- Mobilité
- Endurance
- Coordination
- Relaxation

**L'inactivité des enfants et des jeunes en cas de blessure ou de maladie doit être la plus faible possible. La liste d'exercice précise les activités qui conviennent aux enfants et aux jeunes partiellement dispensés des cours de sport.**

SVSS ASEF ASEF  
SART  
UKBB  
www.activdispens.ch

Cliquez ici pour plus d'informations

**Catégories:**

- 1 membres inférieurs
- 2 membres supérieurs
- 3 tronc
- 4 maux de tête
- 5 menstruation
- 6 douleurs de dos non spécifiques
- 7 refroidissement sans fièvre
- 8 allergies
- 9 malaise

00:48 / 00:19

Une étude réalisée par des spécialistes de la médecine du sport montre que, dans bien des cas, renoncer complètement au sport en cas de maladie, de blessure ou de handicap temporaire est le contraire de ce qu'il faudrait faire, selon les connaissances médicales actuelles.

C'est la raison pour laquelle Activdispens propose:  
 un outil en ligne interactif en cinq langues qui présente toute une série d'exercices mobilisant les parties du corps qui ne sont pas atteintes,  
 un formulaire de dispense pour l'éducation physique,  
 un poster avec des descriptions d'exercices simples,  
 une appli qui reprend tous les exercices avec des vidéos.

Activdispens permet aux sportifs partiellement dispensés de sport de participer tout de même activement aux cours avec des activités adaptées. Tu trouveras certainement toi aussi un exercice adéquat pour un enfant ou un jeune de ton cours ou de ton camp qui bénéficie d'une dispense partielle.



# J+S sur les réseaux sociaux

**Mentionne @jeunesseetsport dans tes posts  
#jsnous sommesdelapartie**



**Facebook**  
Jeunesse+Sport



**Instagram**  
#jeunesseetsport



**Twitter**  
#jeunesseetsport



**YouTube**  
Jeunesse+Sport



# Merci de ton engagement!

## Tu as des questions?

- Adresse-toi à ton coach J+S
- Consulte le site web de J+S

