

COURS DE MONITEUR·TRICE·S J+S, JEUNES

Plan cadre de formation : Attribution des cartes et du manuel J+S Bases

SET DE CARTES

Vous trouverez ci-dessous une liste de tous les sets de cartes en lien avec les objectifs d'apprentissage du plan cadre de formation. Certaines recommandations sont décrites de manière plus détaillée dans le manuel J+S Bases. Les sets de cartes sont également disponibles sous forme numérique :

[Set de cartes « transmettre »](#) | [Set de cartes « encourager »](#) | [Set de cartes « innover » & « se soucier de l'entourage »](#)

Domaine d'action « transmettre »

Champs d'action	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Instaurer un climat propice à l'apprentissage	3	S2, M2, M3, M6
Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure	4	S2, M2, M3, M6
Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité	5	P5, P7, P8, S2, M3, M4, M5, M6
Donner des tâches attrayantes et des feedback	6	S2, M2, M3, M6
Recommandations d'action	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Eveiller l'enthousiasme et le plaisir	7	S2, M2, M3, M4, M6
Valoriser et respecter les participant·e·s, les traiter de manière juste	8	S2, M2, M3, M6
Impliquer les participant·e·s et favoriser le sentiment d'appartenance	9	S2, M2, M3, M6
Exploiter les erreurs	10	S2, M2, M3, M6
Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente	11	S2, M2, M3, M6
Structurer judicieusement les contenus	12	P3, P4, S2, M2, M3, M6
Intégrer des rituels	13	S2, M2, M3, M6
Réexaminer les objectifs et souligner les progrès	14	S2, M2, M3, M6
Encadrer en se montrant présent et en sachant s'adapter	15	P5, P7, P8, S2, M2, M3, M4, M6
Garantir la sécurité	16	P5, P6, P7, P8, S8, M2, M3, M4, M5, M6
Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement	17	S2, M2, M3, M6
Gérer les perturbations de façon appropriée	18	P5, P7, P8, S2, M2, M3, M4, M6
Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes	19	P3, P4, S2, M2, M3, M6
Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées	20	P3, P4, S2, M2, M3, M6

Donner des feedback ciblés et constructifs sans tarder	21	S2, M2, M3, M6
Permettre des expériences gratifiantes seul et en groupe	22	S2, M2, M3, M4, M5, M6
Domaine d'action « encourager »		
Champs d'action	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Soutenir le développement personnel	2	M2, M3, M6
Structurer les relations et consolider l'équipe	3	M2, M3, M6
Recommandations d'action	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Stimuler la perception de soi	4	P3, P4, M2, M3, M6
Renforcer l'estime de soi	5	P3, P4, M2, M3, M6
Encourager l'autorégulation	6	P3, P4, M2, M3, M6
Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé	7	P3, P4, M2, M3, M6
Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté	9	M2, M3, M6
Vivre la diversité	10	M2, M3, M6
Promouvoir l'esprit d'équipe	11	M2, M3, M4, M5, M6
Privilégier une gestion constructive des conflits	12	M2, M3, M6
Confier des responsabilités et des tâches	13	M2, M3, M4, M5, M6
Autres	N° de carte	Objectifs associés de PCF
« Spirit of Sport » / « cool and clean »	15	
Conseils et assistance	16	
Domaine d'action « Innover »		
Recommandations d'action	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Réfléchir sur soi-même	3	P2, P10, W3
Se fixer des objectifs personnels	4	P2, P10, W3
Suivre régulièrement des cours de formation continue	5	P2, P10, W3
Analyser ses activités	6	P2, P10, S3, M2, M3, M4
Suivre activement l'évolution du sport	7	
Domaine d'action « se soucier de l'entourage »		
Recommandations d'action	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Incarner les valeurs du sport et les promouvoir dans le club	10	W7, W8
Aider le club et prendre part à son développement	11	
Nouer des contacts avec les parents	12	
Se mettre en réseau et échanger avec les autres	13	
Autres	N° de carte	Objectifs associés de PCF
Clubs innovateurs	15	
Règles de comportement / « Swiss Sports Integrity »	16	W7, W8
Formation de base et formation continue J+S / Conception J+S	17	P9, W2, W3

MANUEL J+S BASES

Ci-dessous, vous trouverez une liste du manuel J+S Bases, en lien avec les objectifs d'apprentissage du plan cadre de formation. Les indications de pages se basent sur l'édition « 2024, 3e édition remaniée ». Le manuel J+S Bases est également disponible sous forme numérique :

[Manuel J+S Bases](#)

Manuel J+S Bases		
Général	Page	Objectifs associés de PCF
Règles de comportement	5	W7
Séquences d'apprentissage numériques et autres supports	7	W1
J+S – Le programme d'encouragement du sport de la Confédération	8	W2
Domaine de compétence « S'engager comme monitrice ou moniteur J+S »	Page	Objectifs associés de PCF
Conception de la formation J+S	12	W6
Charte d'éthique	14	W8
Obligations des moniteurs J+S	15	P5, P6
Degrés de développement chez les enfants et les jeunes	16, 17	P3, P4, M3, M4, M5, M6
Activités J+S	18, 19	P9
Le charme des camps	20, 21	
Domaine de compétence « Comprendre le sport »	Page	Objectifs associés de PCF
FTEM Suisse	24, 25	
Formes caractéristiques	27	
Formes d'entraînement	28	
Formes fondamentales de mouvements et de jeux	30, 31	S2, M2
Facteurs de développement	30	P3, P4
Domaine de compétence « Enseigner le sport »	Page	Objectifs associés de PCF
L'essentiel en bref : enseigner, mais comment ?	34	
Domaine d'action « transmettre »	35 - 47	Voir tableau ci-dessus
Cycle de planification J+S	39	S3, M2, M3, M4
Règles de feedback	45	
Domaine d'action « Encourager »	48 - 53	Voir tableau ci-dessus
Domaine d'action « Innover »	54, 55	Voir tableau ci-dessus
Domaine d'action « Se soucier de l'entourage »	56, 57	Voir tableau ci-dessus
Good Practice	Page	Objectifs associés de PCF
Indications méthodologiques	60	M2
Formes fondamentales de mouvements	61 - 68	
Formes fondamentales de jeux	69 - 74	

GOOD PRACTICE

Vous trouverez ci-dessous des idées de mise en œuvre possibles, ainsi que des exemples de « good practice » ayant fait leurs preuves.

Objectifs de formation	Mise en œuvre possible
S3	Avant l'activité type, attribuer à quelques participant·e·s une recommandation d'action qu'ils doivent observer consciemment pendant l'activité. En parler lors de l'évaluation ou du transfert.
M2, M3	Lors de la planification et de la conception d'une activité J+S, les groupes/participant·e·s se voient attribuer une ou deux recommandations d'action qu'ils doivent mettre en œuvre consciemment.
W7	Les principes de comportement J+S s'intègrent parfaitement dans les règles du cours.
W6	Découper la compréhension de la formation J+S en différents morceaux et les intégrer dans une course d'orientation/un parcours de poste (comme une sorte de puzzle). Il est éventuellement possible de noter de brèves descriptions/explications au dos de chaque pièce.

Si tu souhaites compléter cette liste avec tes expériences, tu peux t'adresser à tout moment à ton LKB ou à Thomas Schüpbach / Grizzly, responsable de la formation des U.C. Suisses. Tu trouveras toutes les coordonnées [ICI](#).

Dernière modification

14.07.2023 Version 1.0

UC SUISSES

Secrétariat
Sihlstrasse 33
CH-8001 Zürich
Téléphone : 044 213 20 40

Auteur·e Groupe spécialisé Jeunesse+Sport
Comité Groupe spécialisé Jeunesse+Sport
Validation Externe
Version 1.0

cevi@cevi.ch
www.cevi.ch

