

Sportif – Diversifié – Régulier



J+S-Kids ... concrètement

- offre une formation de base de grande qualité aux moniteurs J+S-Kids ainsi qu'une formation continue attrayante;
- agrandit l'offre polysportive pour les 5-10 ans dans les clubs sportifs et dans le cadre du sport scolaire facultatif;
- permet aux enfants de faire des expériences motrices variées, d'acquérir de vastes connaissances de base dans ce domaine ainsi que d'élargir leur propre répertoire de mouvements;
- aide les enfants à découvrir leurs préférences en matière de sport;
- développe les bases en vue de réaliser d'excellentes performances dans une discipline sportive;
- stimule la perception sensorielle des enfants en changeant l'environnement du cours.

Informations



... sur J+S-Kids

Vous trouverez nombre d'informations complémentaires relatives à J+S-Kids sur le site internet www.jeunesseetsport.ch, à savoir:

- Structure de la formation J+S-Kids et description des contenus
- Publication des offres de formation de base et de formation continue
- Leçons d'introduction dans diverses disciplines sportives
- Sites internet des services cantonaux J+S
- FAQ – Foire aux questions

Les informations concernant J+S-Kids dans votre canton peuvent être obtenues directement auprès du service cantonal J+S.

Contact

J+S-Kids
Office fédéral du sport OFSPO
js-kids@baspo.admin.ch

J+S-Kids

Nouveau programme de la Confédération pour les 5 à 10 ans



OFSPO
2532 Macolin



Rire – Apprendre – Réaliser une performance



J+S-Kids: pour un développement optimal

Les enfants doivent bouger pour se développer de manière optimale. Plus les activités sont diversifiées et régulières, plus elles se répercuteront de manière positive sur leur développement physique, psychique et social. Notons, en outre, que les activités sportives adaptées aux enfants favorisent la capacité de coordination et le potentiel de condition physique.

Des études récentes ont révélé que les enfants ne bougent pas assez. Ils ne parviennent pas – faute de possibilités – à assouvir entièrement leur besoin naturel de mouvement. Les enfants de 5 à 10 ans doivent bouger au moins une heure par jour afin de pouvoir profiter des effets bénéfiques pour la santé.

Avec J+S-Kids, la Confédération soutient les clubs sportifs et les écoles pour la réalisation d'une offre polysportive destinée aux enfants.

Une activité physique diversifiée



Formes de base du mouvement

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

Les enfants sont polyvalents!

Curieux et débordant d'énergie, les enfants sont avides de découvrir leur environnement et de l'expérimenter. Ils veulent tout essayer. Pour se développer globalement, ils ont besoin de multiplier les expériences et les activités physiques. C'est la raison pour laquelle J+S-Kids accorde une importance particulière aux formes de base du mouvement. Celles-ci garantissent aux enfants des bases solides pour améliorer par la suite de manière optimale les habiletés propres à la discipline sportive et pratiquer avec plaisir leur vie durant une activité physique et sportive.

«Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant.»

«Qui désire épuiser le potentiel de développement moteur d'un enfant, doit lui donner assez tôt l'occasion de recueillir un large éventail d'expériences motrices dans un environnement attrayant. J+S-Kids est la conséquence logique de ce constat.» Jost Hegner



«Enfant, j'ai eu la chance de pouvoir m'essayer à plusieurs disciplines sportives. C'est ainsi que j'ai découvert le tennis. Aujourd'hui, tu as la chance de bénéficier de J+S-Kids – profite de cette offre polysportive et expérimente les différentes disciplines sportives!»



Roger Federer, joueur de tennis professionnel

«Le football moderne de haut niveau requiert des joueurs au bénéfice d'une formation variée. J+S-Kids va contribuer à préparer la prochaine génération des joueurs de notre équipe nationale à relever ce défi.»



Ottmar Hitzfeld, entraîneur de football