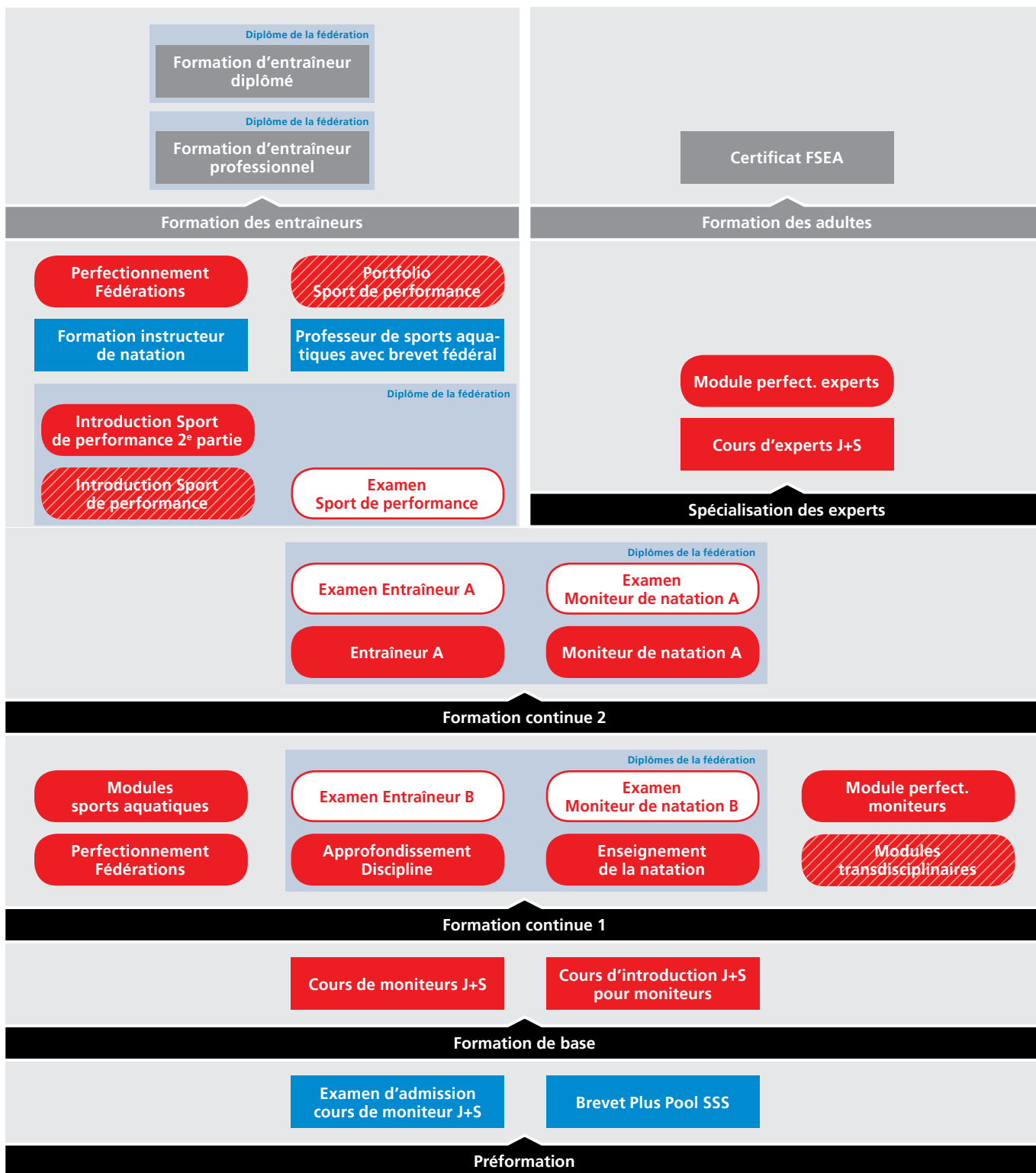




Sports aquatiques

Structure de la formation



- Cours J+S
- Modules J+S spécifiques du sport
- ▨ Modules J+S transdisciplinaires
- Modules J+S d'examen
- Formation professionnelle
- Cours de la fédération
- Reconnaissances de la fédération
- ▾ Niveaux de formation

Filières de formation

La formation de base et la formation continue des moniteurs J+S avec le complément *Sport de performance* et des experts J+S comportent plusieurs niveaux. Pour pouvoir accéder aux offres de formation de niveau directement supérieur, il faut, à chaque fois, avoir réussi les cours et les modules correspondants.

Expert J+S Natation de sauvetage

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Enseignement de la natation (4 jours)
- Approfondissement Disciplines Natation de sauvetage (3 jours)
- Examen Moniteur de natation B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 6 jours):

- Moniteur de natation A (5 jours)
- Examen Moniteur de natation A (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (8-9 jours)

Expert J+S Natation (via Entraîneur A)

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Natation de compétition (5 jours)
- Modules Sports aquatiques: Entraînement Physis (2 jours) ou Entraînement Psyché (2 jours) ou Analyse vidéo (2 jours) ou Open Water (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 5-6 jours):

- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (8-9 jours)

Expert J+S Natation (via Moniteur de natation A)

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Enseignement de la natation (4 jours)
- 3 autres jours de formation tirés de l'approfondissement Discipline ou des modules Sports aquatiques
- Examen Moniteur de natation B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 6 jours):

- Moniteur de natation A (5 jours)
- Examen Moniteur de natation A (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (8-9 jours)

Moniteurs J+S avec le complément *Sport de performance* Natation

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Natation de compétition (5 jours)
- Modules Sports aquatiques: Entraînement Physis (2 jours) ou Entraînement Psyché (2 jours) ou Analyse vidéo (2 jours) ou Open Water (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 5-6 jours):

- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Formation 2 – Sport de performance (au total 5-6 +1 jours):

- Introduction au Sport de performance (4-5 jours)
- Examen de Sport de performance (1 jour)
- Portfolio du Sport de performance (1 jour)

Expert J+S Natation synchronisée

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Natation synchronisée (5 jours)
- Modules Sports aquatiques: Entraînement Physis (2 jours) ou Entraînement Psyché (2 jours) ou Analyse vidéo (2 jours)
ou modules transdisciplinaires: Composition et chorégraphie (2 jours) ou Musique et mouvement (2 jours) ou Technique (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)



Formation continue 2 (au total 5-6 jours):

- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (5-6 jours)

Moniteurs J+S avec le complément *Sport de performance* Natation synchronisée

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Natation synchronisée (5 jours)
- Modules Sports aquatiques: Entraînement Physis (2 jours) ou Entraînement Psyché (2 jours) ou Analyse vidéo (2 jours)
ou modules transdisciplinaires: Composition et chorégraphie (2 jours) ou Musique et mouvement (2 jours) ou Technique (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 5-6 jours):

- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Formation 2 – Sport de performance (au total 5-6 +1 jours):

- Introduction au Sport de performance (4-5 jours)
- Examen de Sport de performance (1 jour)
- Portfolio du Sport de performance (1 jour)

Expert J+S Waterpolo

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Waterpolo (5 jours)
- Modules Sports aquatiques: Entraînement Physis (2 jours) ou Entraînement Psyché (2 jours)
ou module transdisciplinaire Coaching 1 (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 7-8 jours):

- Perfectionnement Fédération Swiss Waterpolo (Séminaire d'entraîneur 2 jours)
- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (8-9 jours)

Moniteurs J+S avec le complément *Sport de performance* J+S Waterpolo

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Waterpolo (5 jours)
- Modules Sports aquatiques: Entraînement Physis (2 jours) ou Entraînement Psyché (2 jours)
ou module transdisciplinaire Coaching 1 (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 7-8 jours):

- Perfectionnement Fédération Swiss Waterpolo (Séminaire d'entraîneur 2 jours)
- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Formation 2 - Sport de performance (au total 5-6 +1 jours):

- Introduction au Sport de performance (4-5 jours)
- Examen de Sport de performance (1 jour)
- Portfolio du Sport de performance (1 jour)

Cours d'experts J+S Plongeon

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Plongeon (5 jours)
- Module Sports aquatiques: Entraînement Psyché (2 jours) ou Entraînement Physis (2 jours) ou Analyse vidéo (2 jours) ou module transdisciplinaire Appliquer trampoline 1 ou 2 (2 jours)
- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 5-6 jours):

- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Spécialisation:

- Cours d'experts J+S (8-9 jours)

Moniteurs J+S avec le complément *Sport de performance* Plongeon

Formation de base:

- Cours de moniteurs J+S (6 jours)
ou cours d'introduction J+S pour moniteurs (1-3 jours)

Formation continue 1 (au total 8 jours):

- Approfondissement Disciplines Plongeon (5 jours)
- Module Sports aquatiques: Entraînement Psyché (2 jours) ou Entraînement Physis (2 jours) ou Analyse

vidéo (2 jours) ou module transdisciplinaire Appliquer trampoline 1 ou 2 (2 jours)

- Examen Entraîneur B (1 jour)

Formation continue 2 (au total 5-6 jours):

- Entraîneur A (4-5 jours)
- Examen Entraîneur A (1 jour)

Formation 2 - Sport de performance (au total 5-6 +1 jours):

- Introduction au Sport de performance (4-5 jours)
- Examen de Sport de performance (1 jour)
- Portfolio du Sport de performance (1 jour)

Niveaux de formation

Formation de base

Cours de moniteurs J+S

Pour être admis au cours de moniteurs J+S, il faut avoir réussi l'examen d'admission (EDA) au cours de moniteurs J+S et posséder le brevet Plus Pool de la SSS. Un cours de moniteurs J+S Sports aquatiques dure 6 jours et est proposé sous forme continue ou fractionnée. Les personnes qui ont réussi le cours de moniteurs J+S obtiennent une reconnaissance propre à la discipline (*Natation, Natation de sauvetage, Natation synchronisée, Waterpolo, Plongeon*). Par exemple: *moniteur J+S Natation Sport des jeunes*.

Cours d'introduction J+S pour moniteurs

Sont admis au cours d'introduction J+S pour moniteurs les entraîneurs, les professeurs de sports aquatiques ou les maîtres de sport titulaires d'un diplôme suisse/étranger d'entraîneur ou de professeur de sports aquatiques ou au bénéfice d'une formation préalable équivalente. Sont également admis les moniteurs J+S Sports aquatiques qui désirent obtenir une reconnaissance Sport des jeunes dans une autre discipline de Sports aquatiques. Le cours peut s'adresser à un public cible limité. Les personnes qui ont réussi le cours d'introduction J+S pour moniteurs obtiennent une reconnaissance propre à la discipline (*Natation, Natation de sauvetage, Natation synchronisée, Waterpolo, Plongeon*). Par exemple: *moniteur J+S Waterpolo (Sports aquatiques) Sport des jeunes*. Les personnes pouvant justifier d'une formation préalable *ad hoc* peuvent accéder directement au niveau de formation supérieur.

Formation continue 1

Approfondissement Disciplines

Le module «Approfondissement Disciplines» est publié en fonction de la discipline (Natation de sauvetage, Natation de compétition, Waterpolo, Natation synchronisée, Plongeon). Les modules «Natation de compétition», «Waterpolo», «Natation synchronisée» et «Plongeon» (5 jours chacun) portent

sur l'approfondissement des thèmes suivants: principes d'entraînement, planification de l'entraînement et technique ainsi que correction de la technique. Le module «Natation de sauvetage» (3 jours) concerne la technique propre à la natation de sauvetage (techniques de sauvetage, plongée, sauvetage, prévention pool, utilisation d'engins de sauvetage, mesures d'urgence complémentaires) ainsi que la méthodologie d'enseignement et la didactique. Le module «Natation de sauvetage» permet d'obtenir la reconnaissance *d'expert pool SSS*; l'accent principal de cette formation étant mis sur l'enseignement de la natation de sauvetage à la piscine.

Enseignement de la natation

Les contenus du module «Enseignement de la natation» (4 jours) portent sur l'approfondissement des aspects méthodologiques et didactiques de l'enseignement de la natation (spécifiques de l'âge), la théorie du mouvement avec accent sur la correction ainsi que la formation technique spécifique dans les disciplines suivantes: Natation, Plongeon, Natation synchronisée et Waterpolo.

Modules Sports aquatiques

Le module «Entraînement Physis» (2 jours) contient des thèmes, tels que la physiologie du sport, les principes d'entraînement, les entraînements de la force et de la vitesse, l'endurance et la souplesse. Sont admis à ce module les moniteurs de toutes les disciplines aquatiques ainsi que les moniteurs Sport scolaire. Une fois réussi, le module permet d'obtenir le complément *Physis*, lequel habilite les moniteurs à diriger des entraînements de la physis dans d'autres sports J+S.

Le module «Entraînement Psyché» (2 jours) contient les bases du coaching et de l'entraînement mental ainsi que des méthodes simples de psychorégulation. Sont admis à ce module les moniteurs de toutes les disciplines aquatiques ainsi que les moniteurs Sport scolaire. Une fois réussi, le module permet d'obtenir le complément *Psyché*, lequel habilite les moniteurs à diriger des entraînements de la psyché dans d'autres sports J+S.

Le module «Open Water» (2 jours) comprend les thèmes suivants: planification de l'entraînement Open Water/Triathlon, Alimentation, Coaching, règlements et technique spécifique de natation. Sont admis à ce module les moniteurs de toutes les disciplines aquatiques ainsi que les moniteurs Triathlon et Sport scolaire.

Le module «Formes de jeu dans l'eau» (2 jours) comprend le thème «Apprendre en jouant – Jouer en apprenant». Le module «Monde subaquatique» (2 jours) propose un enseignement de natation et de plongée libre à tous les niveaux axé sur l'animation et les sports collectifs.

Le module «Analyse vidéo» (2 jours) comprend notamment l'utilisation judicieuse et le maniement correct de la vidéo,

l'analyse technique, la méthodologie du feed-back vidéo, la production de séries d'images.

Modules transdisciplinaires

Les modules «Chorégraphie», «Musique et mouvement» ainsi que «Technique» sont proposés par J+S Gymnastique et danse. Ils sont accessibles à tous les moniteurs Natation synchronisée.

Les moniteurs Waterpolo peuvent suivre le module «Coaching 1» proposé par les sports collectifs.

Les moniteurs Plongeon ont la possibilité de suivre le module «Appliquer trampoline 1 ou 2» proposé dans Sports gymniques.

Modules interdisciplinaires (modules transdisciplinaires)

Les modules interdisciplinaires (modules I) traitent de thèmes indépendants du sport tels que la communication, la physis ou la psyché. Ils sont ouverts aux moniteurs titulaires d'une reconnaissance J+S Sport des jeunes valable ou caduque, quel que soit le sport. Ces modules permettent de satisfaire à l'obligation de formation continue et de prolonger de deux ans les reconnaissances de moniteur J+S Sport des jeunes.

Modules «Action préventive» et «Action intégrative»

Les modules «Action préventive» traitent de thèmes en lien avec les drogues, le dopage ou la violation des limites. Ils mettent l'accent sur la diversité culturelle ainsi que sur le sport et le handicap. Ils durent entre 3 et 6 heures et prolongent les reconnaissances de moniteur valables. Le module de 2 jours «Sport et handicap», qui prolonge aussi les reconnaissances de moniteurs caduques, constitue une exception.

Examen Entraîneur B/

Examen Moniteur de natation B

La formation de moniteur de natation est une formation transdisciplinaire Sports aquatiques (toutes disciplines aquatiques confondues). Pour devenir instructeur de natation ou professeur de sports aquatiques avec brevet fédéral, il est nécessaire de passer l'«Examen Moniteur de natation B». Les personnes qui exercent la fonction d'entraîneur dans une discipline de Sports aquatiques doivent passer l'«Examen Entraîneur B». A noter que l'un des deux examens est obligatoire pour quiconque désire embrasser une carrière d'expert J+S.

Les modules «Examen Entraîneur B» et «Examen Moniteur de natation B» (1 jour chacun) mettent un terme à la formation continue 1. L'examen comprend une partie théorique et une partie pratique. Chaque discipline dispose de ses propres conditions d'admission (voir filières de formation).

Module de perfectionnement pour moniteurs J+S

Le module de perfectionnement pour moniteurs J+S, d'une durée de 1 à 2 jour(s), permet de satisfaire à l'obligation de formation continue et de prolonger de deux ans les reconnaissances de moniteur J+S Sport des jeunes

Perfectionnement Fédérations

Le module «Perfectionnement Fédérations» (1-2 jours), proposé par les fédérations, permet de satisfaire à l'obligation de formation continue pour les moniteurs J+S. Il permet en outre, en fonction de la publication, de prolonger les reconnaissances spécifiques des fédérations.

Formation continue 2

Entraîneur A

Le module «Entraîneur A» (4-5 jours) porte sur des approfondissements dans les domaines de la théorie du mouvement, des principes d'enseignement et d'entraînement ainsi que des approfondissements de la technique spécifique de la discipline correspondante.

Moniteur de natation A

Le module «Moniteur de natation A» (5 jours) porte sur des approfondissements dans les domaines de la théorie du mouvement, des principes d'enseignement et d'entraînement ainsi que de la technique spécifique.

Examen Entraîneur A/

Examen Moniteur de natation A

La formation de moniteur de natation est une formation transdisciplinaire Sports aquatiques (toutes disciplines aquatiques confondues). Pour devenir instructeur de natation ou professeur de sports aquatiques avec brevet fédéral, il est nécessaire de passer l'«Examen Moniteur de natation A». Les personnes qui exercent la fonction d'entraîneur dans une discipline de Sports aquatiques doivent passer l'«Examen Entraîneur A». A noter que l'un des deux examens est obligatoire pour quiconque désire embrasser une carrière d'expert J+S. Les conditions d'admission consistent à suivre le module d'examen correspondant (Entraîneur A → Examen Entraîneur A, Moniteur de natation A → Examen Moniteur de natation A).

Formation continue 2 – Sport de performance

Introduction au Sport de performance

Sont admis au module «Introduction au Sport de performance» les moniteurs ayant obtenu une recommandation suffisante au module «Examen Entraîneur A» ou satisfait aux conditions d'une recommandation sous réserve. Le module comprend une première partie, transdisciplinaire (2 jours), et une deuxième partie, spécifique au sport (2-3 jours).

Examen de Sport de performance

Sont admis à l'«Examen de Sport de performance» (1 jour) les moniteurs qui ont obtenu le module «Introduction au Sport de performance».

La réussite du module permet d'obtenir (s'ils ne sont pas déjà acquis) les compléments *Psyché* et *Physis* ainsi que le complément purement informatif *FC 2-SP*.

Portfolio du Sport de performance

Sont admises au module «Portfolio du Sport de performance» (1 jour) les personnes titulaires du complément *FC 2-SP*. La réussite du module donne droit au complément *Sport de performance*, lequel permet de suivre les modules de la formation des entraîneurs.

Formation des entraîneurs

La Formation des entraîneurs est proposée par l'Office fédéral du sport OFSPO sur mandat de Swiss Olympic.

Le complément *Sport de performance* et la recommandation de la fédération sportive correspondante sont des conditions pour l'accès à la formation d'entraîneur professionnel.

Les personnes qui ont réussi la formation d'entraîneur professionnel obtiennent le titre *d'entraîneur de sport d'élite avec brevet fédéral*.

Les personnes qui ont réussi la formation d'entraîneur diplômé obtiennent le titre *d'entraîneur sport d'élite diplômé*.

Les moniteurs J+S titulaires du complément *Sport de performance* peuvent suivre chacun des modules de la formation des entraîneurs.

Spécialisation des experts

Cours d'experts J+S

Pour être admis au cours d'experts J+S, il est indispensable d'avoir terminé la FC 2 par l'«Examen Entraîneur A» ou l'«Examen Moniteur de natation A» et d'être recommandé par l'Office fédéral du sport (OFSPO) et la fédération. Le cours d'experts J+S comprend deux parties: une première générale (3 jours) et une seconde pratique – stage dans un module (4-5 jours) et journée d'évaluation (1 jour) ou stage dans un cours de moniteurs J+S Sports aquatiques. L'OFSPO fixe les détails de l'admission.

Module de perfectionnement pour experts J+S

Le module de perfectionnement pour experts J+S permet de satisfaire à l'obligation de formation continue et de prolonger de deux ans les reconnaissances de moniteur J+S Sport des jeunes et d'expert J+S.

Formation des adultes

Les experts J+S reconnus qui remplissent les conditions d'admission spécifiques peuvent obtenir le certificat FSEA

(niveau 1) «Animer des sessions de formation pour adultes» en suivant la journée de certification FSEA. Dans le cadre de la formation des adultes, d'autres modules (niveaux 2 à 5) peuvent être suivis dans le prolongement du niveau 1 pour obtenir le brevet fédéral de formateur d'adultes. Ces modules doivent être suivis en externe. Ils ne sont pas proposés dans le cadre du Sport des jeunes et des adultes.

Accès au Sport des enfants

Les moniteurs J+S Sport des jeunes reconnus ont le droit de suivre des cours d'introduction J+S Sport des enfants. Ces cours conduisent à des reconnaissances de moniteur propres aux disciplines de Sports aquatiques (*Natation, Natation de sauvetage, Natation synchronisée, Waterpolo, Plongeon*). Par exemple: *moniteur J+S Natation Sport des enfants*.

Accès au Sport des adultes

Les moniteurs J+S reconnus ont le droit de suivre des cours d'introduction Sport des adultes esa.

Reconnaisances de la fédération

Swiss Swimming décerne les reconnaissances de fédération suivantes:

Pour les entraîneurs dans les disciplines Natation, Natation synchronisée, Waterpolo et Plongeon:

- *Entraîneur B* après avoir réussi le module «Examen Entraîneur B»
- *Entraîneur A* après avoir réussi le module «Examen Entraîneur A»
- *Entraîneur Bronze* après avoir réussi l'«Examen de Sport de performance»
- *Entraîneur Argent* après avoir réussi la formation d'entraîneur professionnel
- *Entraîneur Or* après avoir réussi la formation d'entraîneur diplômé
- *Entraîneur Platinum* après avoir réussi la formation d'entraîneur diplômé ou obtenu une équivalence et après avoir fourni des prestations exceptionnelles. Cette reconnaissance est décernée uniquement sur proposition de Swiss Swimming.

Pour les professeurs de sports aquatiques (aquapolysportifs):

- *Professeurs de sports aquatiques B* après avoir réussi le module «Moniteur de natation B» et rempli les exigences de la fédération.
- *Professeurs de sports aquatiques A* après avoir réussi le module «Examen Moniteur de natation A» et rempli les exigences de la fédération.

La formation d'*instructeur de natation* de la fédération peut être suivie auprès de swimsports.ch. Pour être admis à cette formation, il est nécessaire d'avoir réussi l'«Examen Moniteur de natation A» ainsi que certains modules de formation de swimsports.ch (voir «Instructeur de natation» dans la structure de la formation).

La formation professionnelle de *professeur de sports aquatiques avec brevet fédéral* peut être suivie auprès de swimsports.ch ou de Swiss Swimming (voir auprès de la fédération concernée pour de plus amples informations).

Particularités

Généralités

Les détails relatifs aux différentes offres de la formation des cadres (p. ex. conditions d'admission, prescriptions d'examen) figurent dans les directives et les plans cadre de chaque offre.

Le droit d'activité des moniteurs est consigné dans le guide pour la réalisation d'offres J+S.

Enseignants de sport

La reconnaissance dans une discipline de Sports aquatiques ne peut être obtenue par le biais de la formation de moniteur J+S Sport scolaire que si la personne est titulaire d'un brevet Plus Pool de la SSS valable.

Les enseignants de sport ont la possibilité de suivre une formation d'expert plus courte. L'Office fédéral du sport (OFSP) fixe les détails de l'admission.