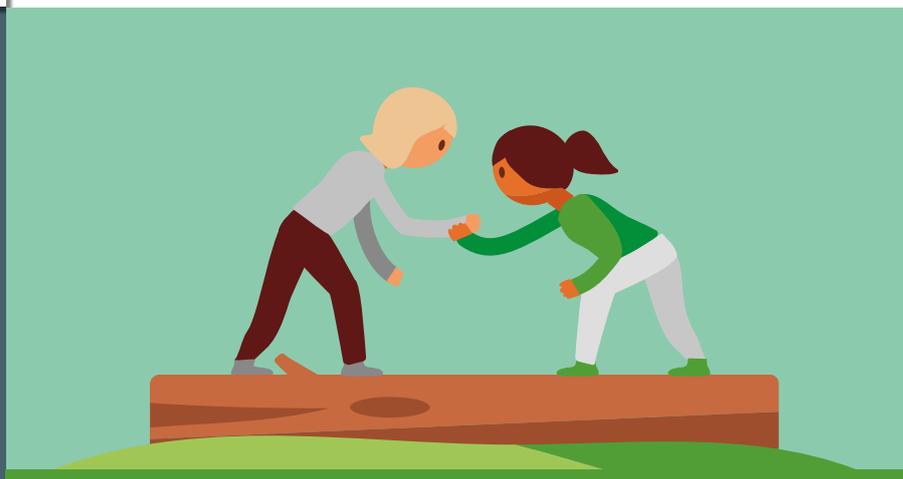


## Thème du mois

### 08 | 2021



### Thème du mois – Sommaire

#### Articles

|   |   |
|---|---|
| FTEM Suisse                                   | 2 |
| Comprendre le sport                           | 3 |
| Formes fondamentales de mouvements et de jeux | 5 |

#### Good Practice

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Formes fondamentales de mouvements | 7  |
| Parcours – Excursion en montagne   | 14 |
| Formes fondamentales de jeux       | 16 |

|             |    |
|-------------|----|
| Indications | 23 |
|-------------|----|

### Catégories

**Tranche d'âge:** 4 ans et plus

**Degrés scolaires:** dès primaire

**Phases FTEM:** F1, F2

**Niveaux de progression:** débutants et avancés

## Formes d'entraînement – Bonnes pratiques

Le manuel «Bases» est le nouvel outil pour la formation de base J+S. Présentant sous une forme condensée les thèmes interdisciplinaires abordés durant les cours de moniteurs J+S, il servira aussi d'assise pour les futures brochures spécifiques des différents sports développées par les fédérations sportives. Ce thème du mois présente les grands axes de ce manuel et doit aussi permettre aux enseignants d'éducation physique qui n'ont pas encore suivi une formation de base ou un module de formation continue J+S de comprendre la conception de la formation J+S.

Lors de la planification et de la conception d'activités physiques et sportives, le moniteur J+S réfléchit avec soin à ce qu'il va enseigner (Comprendre le sport – Quoi enseigner) et à la manière dont il va s'y prendre (Enseigner le sport – Comment enseigner). La question «Quoi» porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. Ceux-ci sont centrés sur les formes caractéristiques de chaque sport ainsi que sur les formes d'entraînement interdisciplinaires et/ou celles propres au sport. Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient à leur tour sur des formes fondamentales de mouvements et de jeux.

### Des enfants habiles

Ce thème du mois offre une vue d'ensemble sur le chapitre «Bonnes pratiques» du manuel. Il s'appuie sur des formes de jeux et d'exercices interdisciplinaires éprouvées afin que chaque moniteur et enseignant d'éducation physique puisse proposer des cours variés aux enfants et aux jeunes. Les formes d'entraînement interdisciplinaires des phases F1/F2 sont d'une grande importance pour le développement des enfants. Si possible, elles devraient être intégrées dans chaque leçon de sport et contribuer ainsi à la formation d'enfants habiles et sûrs d'eux. Il est donc judicieux de prendre en compte de nombreuses formes fondamentales de mouvements et de jeux lors de la planification et de la conception des leçons.

### Donner envie

Avec ce nouveau manuel J+S Bases, le programme J+S poursuit des objectifs à long terme dans la formation des enfants et des jeunes: pratique du sport tout au long de la vie, santé, développement de la personnalité et performance sportive. Il se veut compact, attrayant, porteur d'expériences multimédias et fort de nombreuses possibilités d'approfondissement. Il est axé vers la pratique et sert de structure pour les futurs moyens didactiques des différents sports J+S à paraître jusqu'en 2025.

Ce thème du mois se concentre en particulier sur la partie pratique et interdisciplinaire de ce manuel. Il doit être vu comme une mise en bouche qui donne envie d'en savoir davantage.



# FTEM Suisse

Une feuille de route claire et systématique est indispensable à un encouragement efficace du sport sur le long terme. C'est dans cette perspective que Swiss Olympic s'affaire, depuis 2016, à la mise en œuvre du concept cadre FTEM Suisse en étroite collaboration avec les fédérations sportives, l'OFSPPO et les cantons.

Le concept cadre FTEM constitue la base du sport populaire et du sport de performance. Il vise les trois objectifs principaux suivants:

- Mieux coordonner l'encouragement du sport et en systématiser les processus.
- Augmenter le niveau du sport de performance en améliorant les conditions-cadres générales et en proposant une formation efficace et cohérente des athlètes.
- Inciter les gens à faire du sport tout au long de leur vie en les rendant attentifs aux différentes possibilités qui s'offrent à elles.

La formation des moniteurs et des entraîneurs se fonde également sur le concept FTEM Suisse. Ainsi tant la structure de la formation J+S que les cursus de la Formation des entraîneurs Suisse reprennent les domaines clés FTEM.

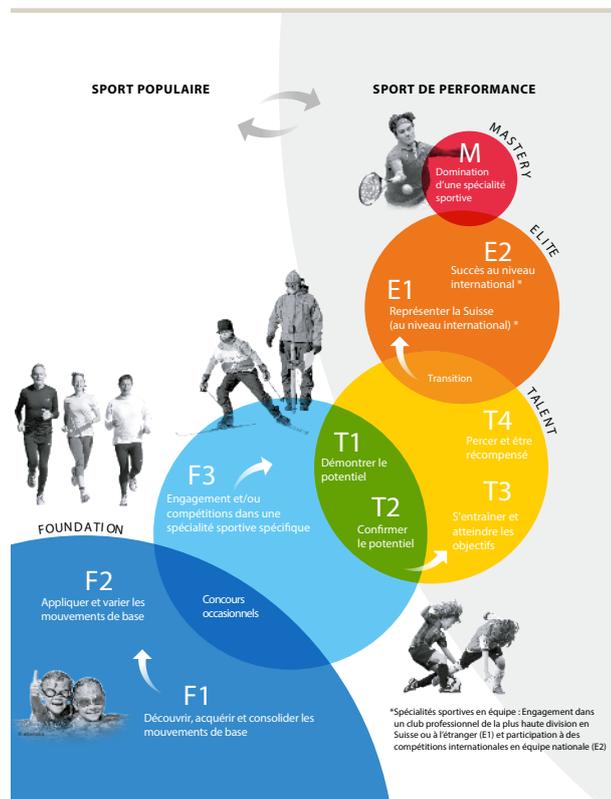
## Poser les fondations

Les contenus de la formation de base J+S se concentrent sur le domaine clé «Foundation». Les moniteurs J+S apprennent comment transmettre aux participants un riche éventail d'aptitudes motrices. Leur rôle y est donc d'autant plus décisif. Les expériences faites par les enfants et les jeunes à cet échelon jettent les bases de leurs habitudes sportives ultérieures.

S'appuyant sur le concept cadre FTEM, les fédérations sportives élaborent leurs contenus de formation pour chaque domaine clé et chaque phase. Ce faisant, elles se concentrent sur les formes caractéristiques, c'est-à-dire sur les modèles de mouvements ainsi que sur les comportements et schémas de jeu types dans le sport concerné. Les enfants et les jeunes doivent s'entraîner pour acquérir ces formes caractéristiques.

## Associer les formes d'entraînement

Avec de jeunes enfants (phases F1/F2), les moniteurs J+S privilégient les formes d'entraînement interdisciplinaires. Leur contenu s'inspire des formes fondamentales de mouvements et de jeux, qui sont à la base des processus d'entraînement et de développement ultérieurs. Lors de la phase F2, les moniteurs J+S associent les formes d'entraînement interdisciplinaires à des formes d'entraînement spécifiques du sport pratiqué. Ces dernières deviennent prépondérantes dès la phase F3. Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement définies reposent sur les facteurs de développement. Ceux-ci s'articulent autour de cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental.



L'abréviation FTEM reprend la lettre initiale de chacun des quatre domaines clés du concept: «Foundation» (fondement, fondation, bases), «Talent», «Elite» et «Mastery» (élite mondiale). Ceux-ci sont à leur tour divisés en dix phases retraçant le parcours idéal de l'athlète, depuis la formation de base jusqu'à l'élite mondiale.

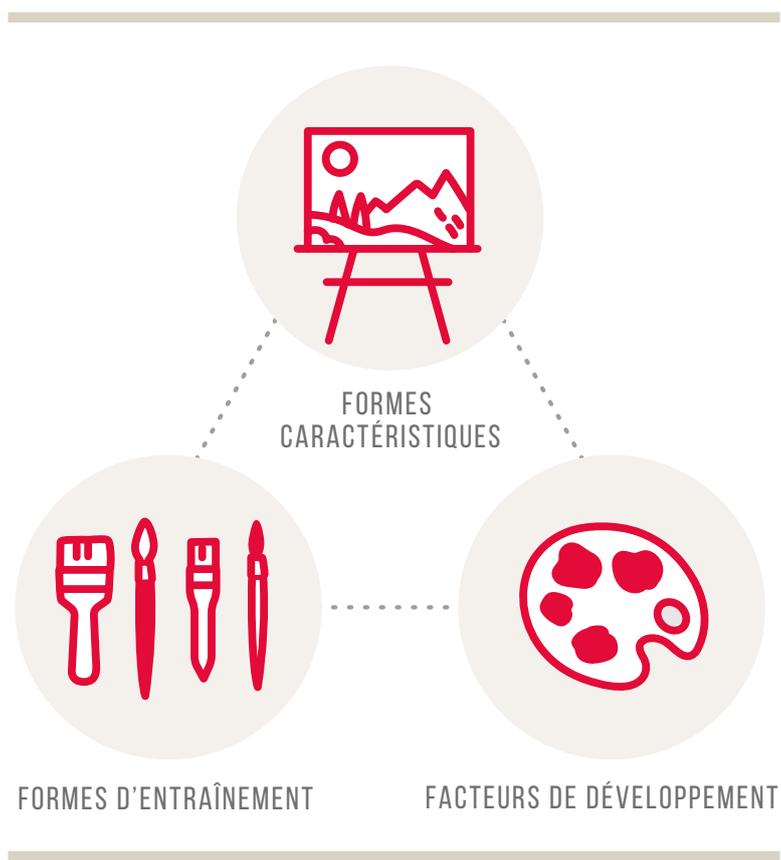
# Comprendre le sport

Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore.

La peinture (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe à chaque phase du développement d'un sport . Elle exprime l'objectif visé, la performance.

Pour réaliser une peinture, il faut des couleurs (facteurs de développement), qui diffèrent (qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental) en fonction de l'œuvre. Les couleurs à disposition ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique nécessitera une grande part de technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, l'entraînement. Selon l'œuvre envisagée et les acteurs impliqués, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).



Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore.

## Facteurs de développement

Les formes caractéristiques reposent sur seize facteurs de développement. Ceux-ci se déclinent en cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental. L'influence de ces différents facteurs dépend de la forme caractéristique concernée. L'importance de chacun peut varier considérablement. La liste des facteurs de développement n'est pas exhaustive. Elle se limite aux facteurs fondamentaux qui jouent un rôle prépondérant dans (presque) tous les sports J+S.

## Formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans les dix phases de développement de chaque sport (FTEM). Définies par des experts du sport concerné, elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive. L'image en bas montre des exemples de formes caractéristiques dans certains sports.

## Formes d'entraînement

Les formes d'entraînement sont des tâches, exercices et jeux pertinents qui soutiennent les participants dans leur processus d'apprentissage et de développement. Une distinction est faite entre les formes d'entraînement interdisciplinaires et celles propres au sport qui s'orientent vers des formes caractéristiques spécifiques. Ce thème du mois se concentre sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires, en particulier de la phase F1.

### FORMES CARACTÉRISTIQUES



### SPÉCIFIQUES DU SPORT



### FORMES D'ENTRAÎNEMENT

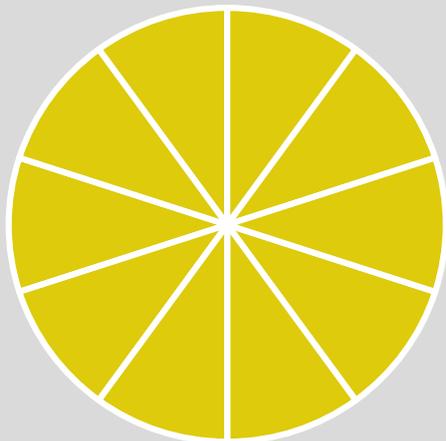
### INTERDISCIPLINAIRES



Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement propres au sport et formes d'entraînement interdisciplinaires.

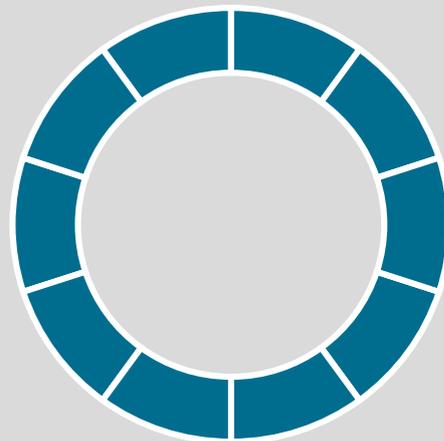
# Formes fondamentales de mouvements et de jeux

Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux. Celles-ci sont enseignées essentiellement sous une forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique.



## Formes fondamentales de mouvements

- 1 Courir, sauter
- 2 Se tenir en équilibre
- 3 Rouler, tourner
- 4 Grimper, prendre appui
- 5 Balancer, s'élaner
- 6 Rythmer, danser
- 7 Lancer, attraper
- 8 Lutter, se bagarrer
- 9 Glisser, dérapier
- 10 Autres formes



## Formes fondamentales de jeux

- 1 Jeux libres
- 2 Jeux de réaction
- 3 Jeux d'estafettes
- 4 Jeux de poursuite et de cache-cache
- 5 Jeux de lutte
- 6 Jeux de lancer
- 7 Jeux de passes
- 8 Jeux de tirs au but
- 9 Jeux de renvoi
- 10 Autres formes

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel des activités J+S au niveau «Foundation».

Dans les premières années de leur vie, les enfants acquièrent une foule de mouvements élémentaires que l'on peut regrouper en formes fondamentales de mouvements. Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales connues.

## La base d'un répertoire diversifié

Plus le répertoire moteur de base est large et plus les formes fondamentales de mouvements sont stables, plus les enfants et les jeunes arriveront à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Le travail régulier et varié des formes fondamentales de mouvements permet de renforcer les connexions cérébrales. Cela contribue à une bonne coordination motrice, laquelle à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

Dans l'optique d'un développement global sain et de toutes les phases d'apprentissage ultérieures dans le sport, il est donc important que les enfants multiplient les expériences motrices dès leur plus jeune âge, aussi dans le cadre d'entraînements dirigés. Pour concevoir leurs entraînements, les moniteurs J+S peuvent s'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements. Au niveau «Foundation» (F1, F2), ils prennent en considération un large éventail de formes fondamentales de mouvements pertinentes et les travaillent au travers de tâches motrices motivantes proposées sous une forme ludique et attrayante.

## Le développement sportif

Les enfants et les jeunes qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique.

En général très intensives, les formes fondamentales de jeux contribuent aussi grandement à stimuler les facteurs de santé, notamment en renforçant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Dans bien des sports, les compétences tactiques constituent un préalable essentiel à de bonnes performances, tant individuelles que collectives.

A cet égard, les formes fondamentales de jeux apportent énormément aux participants, qui doivent constamment choisir entre plusieurs actions possibles et apprennent du même coup à évaluer celles de leurs coéquipiers mais aussi celles de leurs adversaires. L'acquisition précoce de ces compétences au travers de formes fondamentales de jeux les aide ainsi notamment à reconnaître les schémas de jeu, à deviner les trajectoires du ballon et les déplacements ou encore à anticiper les actions de jeu.

Enfin, les formes fondamentales de jeux collent au goût prononcé des enfants pour le jeu. L'approche ludique leur permet d'accéder aux activités physiques et sportives dans une atmosphère joyeuse tout en stimulant leur motivation et leur intérêt. Les enfants en redemandent.

# Formes fondamentales de mouvements

Les formes fondamentales de mouvements garantissent aux enfants des bases solides. Elles permettent d'améliorer par la suite de manière optimale les habiletés motrices propres au sport pratiqué.

Des expériences motrices diversifiées réduisent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace. Un riche éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices est ainsi développé. Ci-après, les formes fondamentales de mouvements sont expliquées et soutenues par des exemples concrets de forme d'entraînement interdisciplinaire. Un parcours dédié à ces différentes formes ponctue le chapitre.

## Courir, sauter

Les courses et les sauts constituent une base importante pour de nombreux sports. Ils entraînent la perception et le contrôle des mouvements. Ils améliorent également l'endurance, la vitesse et l'explosivité. Par ailleurs, la répétition de courses et de sauts intensifs augmente la capacité de récupération de l'appareil locomoteur et prévient ainsi les blessures à long terme.

★ [Bonnes pratiques – Courir, sauter: Défilé animalier](#)



## Se tenir en équilibre

Les enfants exercent leur équilibre et développent la perception et le contrôle des mouvements, c'est-à-dire leur coordination motrice. Un bon équilibre est une compétence motrice essentielle pour l'apprentissage de nombreux sports. Les jeux d'équilibre stimulent aussi la créativité et la concentration.

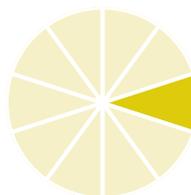
★ [Bonnes pratiques – Se tenir en équilibre: Funambule](#)



## Rouler, tourner

Les enfants entraînent librement les rotations et les roulades et ils améliorent ainsi le contrôle des mouvements. Ils apprennent également à s'orienter dans l'espace.

★ [Bonnes pratiques – Rouler, tourner: Circuit de billes](#)



## Grimper, prendre appui

Les enfants aiment grimper et éprouver ce sentiment de hauteur. La confiance en soi peut être renforcée à la faveur de ces expériences gratifiantes. Parallèlement, ces formes entraînent la force et la coordination motrice.

★ [Bonnes pratiques – Grimper, prendre appui: Singe et crabe](#)



## Balancer, s'élancer

Expérimenter les balancés, percevoir des sentiments positifs, croire en ses capacités et faire preuve de courage sont les objectifs poursuivis. Les enfants apprennent à évaluer leurs capacités et leur force et ils développent leur perception de l'environnement et leur coordination motrice.

★ [Bonnes pratiques – Balancer, s'élancer: Tarzan](#)



## Rythmer, danser

Les enfants bougent de manière appropriée en fonction des différents rythmes et types de musique. Le sens du rythme, ainsi que la créativité et la coordination motrice sont sollicités.

★ [Bonnes pratiques – Rythmer, danser: Tohu-bohu](#)



## Lancer, attraper

Les enfants entraînent leur coordination motrice et la perception. Ils apprennent à lancer et à rattraper des objets et ils améliorent la précision. La communication est également un facteur développé.

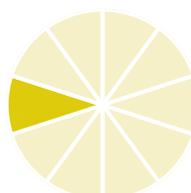
★ [Bonnes pratiques – Lancer, attraper: Crevasse](#)



## Lutter, se bagarrer

Des jeux de lutte loyaux procurent du plaisir et permettent aux enfants de satisfaire leur besoin de bouger. Ils améliorent leur perception et apprennent à reconnaître et à gérer leurs émotions. Ils développent leur coordination motrice, la force et la stabilité. En outre, ces jeux stimulent l'intelligence tactique et encouragent le respect des valeurs.

★ [Bonnes pratiques – Lutter, se bagarrer: Roi des îles](#)



## Glisser, déraper

En expérimentant les glissades et les dérapages, les enfants améliorent la perception. Ils apprennent à se tenir en équilibre, renforcent la musculature et développent leur coordination motrice et leur stabilité.

★ [Bonnes pratiques – Glisser, déraper: Chiens de traîneau](#)



## Courir, sauter – Défilé animalier

Les enfants testent différents styles de course et de saut, entraînent la perception et le contrôle des mouvements et expérimentent les contraires en courant et en sautant.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Courir, sauter»

Par deux: un enfant choisit un animal puis imite son mode de déplacement en courant, en sautant ou en bondissant le plus vite possible jusqu'à un cône et retour (course pantomime). L'autre enfant essaie de deviner de quel animal il s'agit; s'il y parvient, il peut commencer sa course dès que son partenaire lui a passé le relais.

### plus facile

- Imposer les animaux (p. ex. photos, cartes de memory).
- Demander à un enfant de choisir un animal que tous les autres doivent imiter.
- Permettre aux enfants d'imiter le cri de leur animal pendant la course pantomime pour aider leur partenaire.

### plus difficile

- Autoriser uniquement certains animaux (p. ex. rapides, lents, grands, petits, quadrupèdes, bipèdes).
- Revenir à reculons en imitant toujours l'animal.
- Proposer l'exercice sous forme d'estafette.

**Matériel:** Eventuellement des photos d'animaux, cartes de memory, etc., cônes



## Se tenir en équilibre – Funambule

Les enfants doivent exercer l'équilibre ainsi qu'entraîner la perception et le contrôle des mouvements. Le tout stimule la créativité.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Se tenir en équilibre»

Par deux: les enfants marchent en équilibre librement sur des lignes, des cordes ou différents objets. Un enfant montre l'exemple, l'autre l'imité.

### plus facile

- Marcher au ralenti.
- S'aider mutuellement en se tenant par la main.
- Privilégier des objets larges (p. ex. grosses cordes, partie large du banc suédois).

### plus difficile

- Marcher en avant ou à reculons sans perdre l'équilibre.
- Sauter/Sautiller/Tourner sur soi-même avant de marcher en équilibre.
- Défier son partenaire en mettant à l'épreuve son sens de l'équilibre (p. ex. marcher les yeux fermés, sur la pointe des pieds, tourner sur soi-même, garder un objet en équilibre sur la tête).

**Matériel:** Cordes, bâtons en bois, bancs suédois, medicine-balls, troncs d'arbres, murets, etc.



## Rouler, tourner – Circuit de billes

Les enfants exercent librement les rotations et roulades en tous genres. Ils améliorent ainsi le contrôle des mouvements, apprennent à s'orienter dans l'espace de même qu'à réagir vite et juste à des signaux.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Rouler, tourner»

Les enfants sautillent, sautent et courent entre des supports «mous» (p. ex. tapis, neige, herbe). Au signal donné, ils tournent ou se roulent d'une manière spécifique sur ces supports. L'exercice peut être proposé sous forme d'histoire, chaque signal étant alors remplacé par un mot.

### plus facile

- Réaliser l'exercice au ralenti.
- Intégrer l'exercice dans une histoire d'animaux et décrire les mouvements par des métaphores (p. ex. se rouler en boule comme un hérisson, se tourner sur le dos comme un chat).

### plus difficile

- Se mettre au défi par deux avec des variantes créatives.
- Donner des tâches motrices concrètes (p. ex. tourner sur soi-même en l'air, partir de la position assise, rouler en arrière/de côté).

**Matériel:** Supports mous ou cônes



## Grimper, prendre appui – Singe et crabe

Dans cette forme, il s'agit d'entraîner la force d'appui et d'améliorer le contrôle des mouvements.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Grimper, prendre appui»

Les enfants se déplacent sur différents engins en imitant le singe et le crabe (marcher à quatre pattes/en position de crabe, grimper). L'exercice est également recommandé à l'extérieur, en forêt, dans la neige, dans un bassin peu profond ou sur la glace.

### plus facile

- Montrer les formes d'appui et prévoir des phases de récupération appropriées (relâcher les bras, alterner sautilllements/sauts et formes d'appui).
- Se déplacer en file indienne en imitant le premier enfant.

### plus difficile

- Prendre appui sur des objets divers (p. ex. avec les mains posées sur un banc suédois, avancer en sautant de part et d'autre du banc).
- Grimper comme des singes en passant à travers des éléments de caisson dressés ou couchés sur le côté puis sauter sur le couvercle du caisson.
- Prendre appui sur les mains dans un cerceau posé au sol et en faire le tour avec les pieds.
- Se rattraper les uns les autres sur un parcours donné.

**Matériel:** Bancs suédois, cerceaux, troncs d'arbres, etc.



## Balancer, s'élancer – Tarzan

Les enfants vont expérimenter les balancés, percevoir des sentiments positifs, croire en leurs capacités et faire preuve de courage, entraîner la musculature des extrémités supérieures. Ils vont ainsi apprendre à évaluer leurs capacités et leur force.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Balancer, s'élancer»

Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde.

### plus facile

- Nouer deux cordes ensemble; se balancer assis ou debout.
- Faire un noeud à une corde; se balancer en suspension, assis ou debout.

### plus difficile

- Se balancer vers l'avant et, au point mort, sauter pour se réceptionner en position debout.
- Se balancer d'avant en arrière en s'élançant depuis un caisson.
- Se balancer et, au retour, transporter avec soi un autre enfant.

**Matériel:** Disposer des tapis au sol selon la difficulté de l'exercice



## Rythmer, danser – Tohu-bohu

Les enfants bougent de manière appropriée en fonction des différents rythmes et types de musique entendus. Ils entraînent et stimulent le contrôle des mouvements, le sens du rythme ainsi que la créativité.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Rythmer, danser»

La monitrice ou le moniteur passe de la musique adaptée à l'âge des enfants (divers morceaux de rythmes différents), qui bougent et se déplacent librement en rythme tout en laissant libre cours à leur créativité.

### plus facile

- Marquer le rythme avec le tambourin, en tapant des mains, etc.
- Donner des consignes (p. ex. grands et petits mouvements, par terre, debout).

### plus difficile

- Raconter des histoires et imposer les personnages à imiter en dansant.
- Mettre à disposition du matériel et divers objets pour les improvisations (p. ex. cordes, cerceaux, foulards, balles, journaux).

**Matériel:** Brefs morceaux de musique avec des rythmes clairs et variés



## Lancer, attraper – Crevasse

Les enfants entraînent le contrôle des mouvements, améliorent la précision et ils apprennent à lancer et à rattraper des objets.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Lancer, attraper»

Les enfants se déplacent librement dans une zone délimitée. La moitié d'entre eux a un ballon. Dès qu'un enfant avec un ballon se retrouve face à un enfant sans ballon, il le lui lance par-dessus la crevasse (= corde ou marquage au sol).

### plus facile

- Rouler le ballon.
- Autoriser un rebond au sol avant la réception du ballon.
- Lancer et rattraper soi-même le ballon.

### plus difficile

- Donner un ballon à chaque enfant; lancer les ballons en les croisant.
- Varier les objets lancés.
- Lancer les ballons en arrière.

**Matériel:** Ballons, cordes ou cônes, boules de papier, boules de neige, pommes de pin, bâtonnets en bois, peluches, etc.



## Lutter, se bagarrer – Roi des îles

Les buts de ce jeu sont d'apprendre à défendre une zone ou un objet avec fair-play et de mieux gérer ses émotions, d'exercer l'adresse et la force sous une forme ludique.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Lutter, se bagarrer»

Deux enfants s'agenouillent face à face et essaient de se pousser hors d'un petit terrain (p. ex. tapis mince faisant office d'île). Pour gagner, il faut faire sortir entièrement l'adversaire du terrain tout en gardant soi-même une partie du corps à l'intérieur de celui-ci. Attention: définir des règles claires (p. ex. signal pour mettre fin au duel, interdiction de taper ou d'étrangler son adversaire).

### plus facile

- Lutter pour s'emparer d'un objet (p. ex. medicine-ball) et venir le déposer à côté du terrain.
- Se tenir en position assise ou à quatre pattes.

### plus difficile

- Laisser les enfants établir les règles du jeu (p. ex. lutter aussi debout).
- Proposer l'exercice sous forme de tournoi (perdants contre perdants, gagnants contre gagnants).
- Agrandir le terrain (île).

**Matériel:** Tapis ou supports mous, medicine-balls lourds, ballons de gymnastique, etc.



## Glisser, déraper – Chiens de traîneau

Les enfants expérimentent les glissades et les dérapages, se tiennent en équilibre et renforcent la musculature.

★ Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Glisser, déraper»

Assis ou à genoux sur un support qui glisse (morceau de tapis, linge de bain, etc.), un enfant (= traîneau) se tient à une corde ou à un cerceau tiré par un camarade (= chien), qui effectue un parcours.

### plus facile

- Réaliser l'exercice au ralenti.
- Tirer le traîneau en ligne droite (ne pas faire de virages).
- Se mettre à deux pour tirer le traîneau ou pour tirer et pousser le traîneau.

### plus difficile

- Se tenir à genoux ou debout.
- Proposer l'exercice sous forme d'estafette ou de petite compétition.

**Matériel:** Morceaux de tapis, linges de bain, etc. (à l'extérieur: supports à roulettes), cerceaux, cordes, etc.



# Parcours – Excursion en montagne

Sur ce parcours, les enfants travaillent par deux. Chaque forme fondamentale de mouvements est utilisée.

**Echauffement:** Préparer son sac à dos en bougeant

Une participante démontre un mouvement sur place (sans matériel), les autres l'imitent. La suivante répète le mouvement puis en ajoute un autre et ainsi de suite jusqu'à ce que le sac à dos soit plein (c'est-à-dire quand chacune a montré un mouvement).

**plus facile**

- Former de petits groupes et répéter ensemble les mouvements.

**plus difficile**

- Associer chaque mouvement à un mot; demander à une participante de répéter seule les mouvements et aux autres de l'imiter.

**Instructions:** Parcours «En montagne» («univers hivernal»)

Réaliser l'ensemble des neuf postes par deux pendant un temps donné; changer de poste au signal.

**Matériel:** Fiches explicatives des postes, ruban adhésif



## Course aux mots (mots à skis de fond)

Des lettres sont dispersées à divers endroits. Les participants essaient de toucher le plus vite possible toutes les lettres d'un mot (p. ex. altitude, montagne, alpinisme, chamois, escalade, grimpeur) en sautant par-dessus les journaux posés par terre.

**plus facile**

- Toucher toutes les couleurs apparaissant sur une image plutôt que des lettres.

**plus difficile**

- Relier les enfants entre eux avec une corde à sauter.

**Matériel:** Lettres à accrocher aux murs, aux arbres, etc. ou craies/peinture pour les tracer, mots ou images, journaux

**Courir, sauter**



## Passage à gué (fonte des glaces)

Les participantes se tiennent en équilibre sur une jambe sur un journal (= pierre/iceberg) et, au signal, se déplacent sur un autre journal après avoir plié le leur en deux. Qui arrive à tenir en équilibre sur le plus petit journal?

**plus facile**

- Se tenir sur les deux pieds ou sur deux journaux.

**plus difficile**

- Garder un ballon en équilibre sur la tête pendant l'exercice.

**Matériel:** Journaux comme pierre (iceberg), éventuellement ruban adhésif

**Se tenir en équilibre**



## Train à crémaillère (dameuse)

Un participant coince un journal sous son bras, dans le creux du coude, sous le menton, entre les jambes, etc. Il effectue une pirouette (rotation autour de l'axe longitudinal) puis passe le journal à son partenaire.

**plus facile**

- Passer le journal avec les pieds en position assise.

**plus difficile**

- Faire une double rotation, une roulade (avant).

**Matériel:** Journaux

**Rouler, tourner**



## Parc aventure (cascade de glace)

Les participantes «grimpe» à quatre pattes le long des «prises» (bouts de journaux scotchés au sol).

**plus facile**

- Rester sur place, à quatre pattes, sur des prises proches les unes des autres.

**plus difficile**

- Se tenir en appui dorsal sur des prises éloignées le plus possible les unes des autres.

**Matériel:** Bouts de journaux, ruban adhésif

**Grimper, prendre appui**



## Hélicoptère de sauvetage

Les participants font onduler autour d'eux une boule de papier accrochée à une ficelle. Ils changent de main derrière et devant eux pour garder le corps orienté dans la même direction.

### plus facile

- Faire onduler la boule de papier devant soi; tourner sur soi-même en faisant onduler la boule de papier.

### plus difficile

- Tourner sur soi-même puis passer la boule de papier à son partenaire sans cesser de faire onduler la boule de papier.

**Matériel:** Boules de papier, ficelle, ruban adhésif

## Balancer, s'élaner



## Clapotis de la pluie (planter du bâton)

Une participante bat un rythme (p. ex. pluie, train, cheval au galop) avec un journal enroulé, sa partenaire l'imité.

### plus facile

- Marquer les syllabes d'un mot.

### plus difficile

- Battre la mesure avec différentes parties du corps sur une comptine donnée/en reproduisant une chorégraphie imposée (trois p'tits chats, Foot Shake Dance, etc.).

**Matériel:** Journaux, ruban adhésif

## Rythmer, danser



## Attraper des étoiles filantes (attraper des flocons)

Le participant lance le plus loin possible, à une main, une boule de papier à son partenaire qui la rattrape aussi à une main.

### plus facile

- Lancer et rattraper la boule de papier à deux mains.

### plus difficile

- Lancer la boule de papier à travers des anneaux.

**Matériel:** Boules de papier journal, ruban adhésif

## Lancer, attraper



## Combat de bouquetins (mise en jeu de hockey sur glace)

Les participantes, en appui sur deux pieds et une main, essaient de toucher les bras ou les jambes de leur partenaire (le puck = dégager la boule de papier) avec un journal enroulé.

### plus facile

- Se battre en position ventrale.

### plus difficile

- Se battre en position assise en tenant un journal enroulé entre les pieds.

**Matériel:** Journaux, ruban adhésif

## Lutter, se bagarrer



## Piste de luge (piste de luge)

Les participants poussent/tirent à travers la salle leur partenaire assis sur un journal; les rôles sont ensuite inversés

### plus facile

- Se coucher en plaçant le dos sur le journal et se faire tirer par les pieds.

### plus difficile

- Poser les mains sur un journal, les pieds sur un autre et avancer comme une chenille en se repliant puis en s'étirant.

**Matériel:** Journaux, éventuellement ruban adhésif

## Glisser, déraper



## Retour au calme – Tapotements

Une participante se couche sur le ventre tandis que sa partenaire la tapote avec un journal enroulé pour enlever l'herbe et les feuilles (la neige) qu'elle a sur ses habits.

**Matériel:** Journaux

# Formes fondamentales de jeux

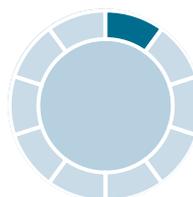
Les formes fondamentales de jeux sont souvent très intensives et stimulent par conséquent grandement les facteurs de santé, notamment en développant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Elles encouragent également la coopération.

Les enfants et les jeunes qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique. Ci-après, les différentes formes fondamentales de jeux sont expliquées et soutenues par des exemples concrets de «bonnes pratiques».

## Jeux libres

Le jeu libre favorise la créativité, l'esprit de découverte et l'interaction sociale; il constitue donc un facteur fondamental du développement de l'enfant. Il peut être mis en œuvre au début d'une leçon, comme une forme de jeu pendant un entraînement ou à la fin d'une leçon.

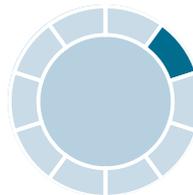
★ Bonnes pratiques – Jeux libres: Cerceaux, stop!



## Jeux de réaction

Les enfants réagissent rapidement et correctement à un signal (visuel, acoustique, tactile) et exécutent une tâche définie. Ils apprennent ainsi à identifier et traiter les situations et à courir vite.

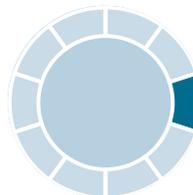
★ Bonnes pratiques – Jeux de réaction: La chasse aux voleurs



## Jeux d'estafettes

Les jeux d'estafettes permettent d'entraîner de manière ludique différentes formes fondamentales de mouvements. Courir vite et coordonner ses déplacements et gestes en groupe sont deux autres aspects développés.

★ Bonnes pratiques – Jeux d'estafettes: Tchô



## Jeux de poursuite et de cache-cache

Les jeux de poursuite et de cache-cache sont très populaires auprès des enfants. Entre autres choses, ils apprennent à courir vite, à changer de direction, à évaluer les situations et à coordonner leurs actions.

★ Bonnes pratiques – Jeux de poursuite et de cache-cache: Course-poursuite de sautoirs



## Jeux de lutte

Les enfants apprennent à respecter les règles, à évaluer les actions de leur vis-à-vis et à les adapter en conséquence. Des formes simples de jeu autorisant des contacts physiques les préparent aux jeux de lutte. En signe de respect mutuel, un rituel (s'incliner, se serrer la main, etc.) est convenu et appliqué avant et après le combat.

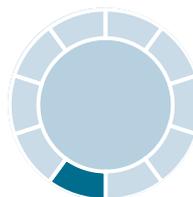
★ Bonnes pratiques – Jeux de lutte: Les voleurs de trésor



## Jeux de lancer

L'objectif de ces jeux est de solliciter tous les enfants à tout moment, qu'ils soient capables de lancer loin avec précision et de s'organiser et jouer ensemble dans un groupe.

★ [Bonnes pratiques – Jeux de lancer: Balle Alaska de couleur](#)



## Jeux de passes

Les jeux de passes se prêtent bien pour entraîner les formes fondamentales de mouvements que sont le lancer et la réception, mais également la coopération, le démarquage et la couverture du terrain.

★ [Bonnes pratiques – Jeux de passes: Chasse aux lapins](#)

★ [Bonnes pratiques – Jeux de passes: Lutte pour le ballon avec cerceau](#)

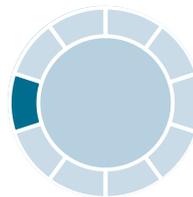


## Jeux de tirs au but

Chaque enfant doit pouvoir toucher un grand nombre de fois le ballon/puck. Il est important d'adapter la taille de l'équipe aux besoins de tous (1:1 – 5:5, mais aussi situations de surnombre). Avec ces jeux, différentes formes fondamentales de mouvements – lancer/attraper, courir/sauter – sont exercées de manière ludique. Par ailleurs, les enfants apprennent à identifier les déplacements des coéquipiers et des adversaires, ainsi qu'à jouer ensemble dans un groupe.

★ [Jeux de tirs au but – Deux contre deux sur un seul but et trois contre trois sur deux buts](#)

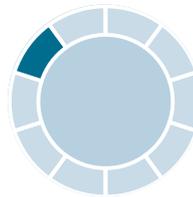
★ [Bonnes pratiques – Jeux de tirs au but: Bowling](#)



## Jeux de renvoi

Grâce à ces jeux, les enfants apprennent à contrôler une balle, à prendre l'avantage en jouant tactiquement et à réagir en conséquence. Le fait de jouer en petites équipes sur plusieurs terrains séparés rend la tâche plus facile et permet aux enfants de participer de manière intensive.

★ [Bonnes pratiques – Jeux de renvoi: Squash](#)



## Jeux libres – Cerceaux, stop!

Les enfants expérimentent et testent quelque chose de nouveau à leur niveau, font preuve de créativité et développent leur adresse.

### ★ Autres propositions de jeux libres

Les participantes prennent chacune un cerceau et expérimentent tout ce qu'elles peuvent faire avec (inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer). Lorsque la monitrice crie «Cerceaux, stop!», elles immobilisent leur cerceau ou le posent par terre.

#### **plus facile**

- Remplacer les cerceaux par des foulards à jongler ou des ballons gonflables.

#### **plus difficile**

- Remplacer les cerceaux par des balles, des cordes, des raquettes, des footbags, des planches de natation, des bâtons en bois, des chapeaux, etc.
- Jouer au cerceau uniquement avec le pied, la main ou la tête.
- Choisir deux objets proposés parmi un vaste assortiment.
- Se mettre par deux au signal «Cerceaux, stop!» et se montrer mutuellement la figure inventée puis essayer de reproduire celle de la partenaire.

**Matériel:** Cerceaux, balles, cordes, raquettes, footbags, planches de natation, bâtons en bois, chapeaux, etc.



## Jeux de réaction – La chasse aux voleurs

Les enfants apprennent à être attentifs, à réagir à un signal et à courir vite.

### ★ Autres propositions de jeux de réaction

Les participants se couchent à plat ventre de part et d'autre d'une ligne, suffisamment éloignés de leur vis-à-vis pour que leurs bras ne se touchent pas. D'un côté, les participants portent un sautoir rouge, de l'autre un sautoir bleu. Dès qu'ils entendent leur couleur, appelée par le moniteur, ils courent se réfugier dans leur repaire. Si c'est la couleur de leur vis-à-vis qui est appelée, ils tentent alors d'attraper ce dernier avant qu'il n'ait pu rejoindre son repaire.

#### **plus facile**

- Augmenter l'écart au sol entre les participants (plus facile pour les voleurs).
- Réduire l'écart au sol entre les participants (plus facile pour les poursuivants).
- Changer la position de départ (p. ex. assis, sur un genou).
- Indiquer visuellement la direction dans laquelle les participants doivent courir.

#### **plus difficile**

- Donner des calculs à effectuer: suivant le résultat, l'un ou l'autre groupe partira en courant (p. ex. résultat pair = rouge; résultat impair = bleu).
- Raconter une histoire avec des mots préalablement attribués: dès que les participants entendent le mot qui leur a été attribué, ils courent se réfugier dans leur repaire pour échapper aux poursuivants.

**Matériel:** Sautoirs de deux couleurs, cônes pour délimiter les repaires des voleurs



## Jeux d'estafettes – Tchô

Les enfants sont capables de courir vite et de coordonner leurs déplacements et gestes.

### ★ Autres propositions de jeux d'estafettes

Deux équipes se placent face à face à une certaine distance l'une de l'autre. La première personne de chaque équipe court en direction de l'autre. Au moment où les deux personnes se rencontrent (pas nécessairement à mi-distance), elles se saluent, s'acquittent ensemble d'une tâche donnée ou se passent un objet (balle, témoin, etc.) avant de revenir à leur point de départ. De retour vers leur équipe, elles tapent dans la main de la deuxième personne puis prennent la file. L'estafette se termine lorsque toutes les personnes ont couru trois fois.

**Attention:** former de petites équipes pour augmenter le temps de mouvement!

#### **plus facile**

- Définir un lieu de rencontre au milieu.
- Se taper dans la main au lieu de se saluer ou de se passer un objet.

#### **plus difficile**

- Se déplacer latéralement ou à reculons, sautiller, etc. au lieu de courir.
- Choisir une autre manière de se saluer, une autre tâche ou une autre forme de relais (p. ex. tape spéciale, transmission de la balle en arrière entre les jambes, etc.).

**Matériel:** Balles, témoins, cônes



## Jeux de poursuite et de cache-cache – Course-poursuite de sautoirs

Les enfants sont capables de courir vite et de changer de direction, de s'orienter et de coordonner leurs déplacements et gestes.

### ★ Autres propositions de jeux de poursuite et de cache-cache

Les participantes coincent un sautoir dans leur short en le laissant dépasser d'environ 20 cm. Le jeu se déroule sur un terrain délimité et consiste à s'emparer du plus grand nombre possible de sautoirs sans pour autant perdre le sien. Le cas échéant, la joueuse en reçoit un nouveau de la monitrice ou s'acquitte d'un gage. Qui réussit à récolter le plus de sautoirs?

#### **plus facile**

- Imposer un sens de course (pour éviter les collisions).
- Réduire la surface de jeu.
- Donner plusieurs sautoirs à chaque joueuse.

#### **plus difficile**

- Agrandir la surface de jeu.
- Se déplacer latéralement, à reculons, etc.
- Organiser le jeu sous la forme d'une compétition par équipes: quelle équipe parvient à récolter le plus de sautoirs en deux minutes?

**Matériel:** Sautoirs, cônes



## Jeux de lutte – Les voleurs de trésor

Les enfants doivent réagir rapidement à un signal, respecter des règles, jouer différents rôles et inverser ceux-ci au cours du jeu, conquérir et défendre un objet, développer leurs compétences tactiques.

### ★ Autres propositions de jeux de lutte

Un royaume compte deux fois moins de trésors (medicine-balls) que d'habitants. Les trésors sont posés sur de petites îles (tapis). Les habitants courent librement à travers le royaume. Au signal, ils essaient de s'emparer d'un trésor et de le défendre au sol. Qui n'a pas de trésor a alors 30 secondes pour en dérober un. Seules deux personnes peuvent se disputer le même trésor. Qui est en possession d'un trésor à la fin du temps imparti marque un point. Remercier l'autre de son fair-play et reprendre le jeu.

#### **plus facile**

- Choisir des ballons plus gros et des tapis plus grands.

#### **plus difficile**

- Choisir des ballons plus petits ou plus lourds et des tapis plus petits.
- Sauter, ramper, marcher à quatre pattes, etc. au lieu de courir.
- Mettre de la musique (interruption = signal de départ).

**Matériel:** Medicine-balls, tapis



## Jeux de lancer – Balle Alaska de couleur

Les enfants sont capables d'agir différemment selon le sport, de lancer loin avec précision, de s'organiser et de jouer ensemble dans un groupe.

### ★ Autres propositions de jeux de lancer

Diverses équipes dotées chacune d'un sautoir de couleur différente sont en possession d'une balle de la couleur de celui-ci. Une joueuse de chaque équipe se place dans l'aire de lancer et envoie, au signal, la balle d'une autre équipe dans le terrain. Les joueuses doivent alors récupérer le plus vite possible la balle de leur équipe, se placer les unes derrière les autres, écarter les jambes et rouler la balle à travers le tunnel ainsi formé. La joueuse qui récupère la balle au bout du tunnel la brandit en criant «Alaska». L'équipe la plus rapide marque un point.

#### **plus facile**

- Former des équipes plus petites.
- Jouer sur un terrain plus petit.

#### **plus difficile**

- Remplacer les balles par des frisbees, des balles de tennis, des ballons de football, etc.
- Former un autre type de tunnel (p. ex. se mettre en appui facial, à quatre pattes, à quatre pattes en position dorsale).
- Se passer la balle par-dessus la tête ou de côté.
- Combiner avec un sport.

**Matériel:** Balles de différentes couleurs, sautoirs de différentes couleurs



## Jeux de passes – Chasse aux lapins

Les enfants sont en mesure de lancer et d'attraper une balle avec précision, ainsi que de contrôler la balle en jouant ensemble tactiquement.

### ★ Autres propositions de jeux de passes

Quatre chasseurs poursuivent un lapin sur un terrain délimité en essayant de le toucher avec une balle (sans la lancer). Le joueur en possession de la balle n'a pas le droit de faire plus de trois pas. Remplacer le lapin après un certain temps ou à chaque fois qu'il est touché.

#### **plus facile**

- Agrandir le terrain (plus facile pour les lapins).
- Autoriser cinq pas (plus facile pour les chasseurs).

#### **plus difficile**

- Réduire le terrain (plus difficile pour les lapins).
- Prévoir plusieurs lapins (plus difficile pour les chasseurs).
- Former deux équipes (les chasseurs et les lapins): les chasseurs de l'équipe A chassent les lapins de l'équipe B sur une moitié de terrain et inversement sur l'autre moitié de terrain. Dès qu'un lapin est touché, il change de terrain et devient chasseur. Quelle équipe réussit à «attraper» en premier tous les lapins?

**Matériel:** Deux balles, sautoirs, cônes



## Jeux de passes – Lutte pour le ballon avec cerceaux

Les enfants sont capables d'attraper et de relancer la balle en jouant, d'empêcher des passes, de se démarquer et de jouer ensemble tactiquement dans un groupe.

### ★ Autres propositions de jeux de passes

Deux équipes s'affrontent sur un terrain où sont répartis deux cerceaux de plus que le nombre de joueurs par équipe. Chaque passe à un coéquipier se tenant dans un cerceau vaut un point. Quand une équipe perd la balle, l'autre la récupère. Quelle équipe marque le plus de points?

#### **plus facile**

- Augmenter le nombre de cerceaux.
- Prendre des cerceaux plus grands.
- Agrandir la surface de jeu.

#### **plus difficile**

- Interdire le renvoi de la balle au joueur qui vient de la lancer.
- Passer la balle en la faisant d'abord rebondir dans un cerceau pour marquer un point (un adversaire peut bloquer le cerceau en mettant un pied dedans).
- Faire passer la balle entre les jambes écartées d'un camarade pour marquer un point.

**Matériel:** Balle, cerceaux, sautoirs



## Jeux de tirs au but – Bowling

Les enfants sont capables de lancer avec précision, de toucher une cible avec élan, de jouer tactiquement avec leurs coéquipiers, de changer rapidement de rôle et de jouer ensemble dans un groupe.

### ★ Autres propositions de jeux de tirs au but

Deux équipes s'affrontent chacune sur une moitié de terrain. Une joueuse de chaque équipe va se poster derrière la ligne de fond adverse (ciel). Toutes les autres ont devant elles une quille. Chaque équipe essaie alors, depuis son camp, de descendre les quilles adverses avec une balle tout en défendant ses propres quilles. La joueuse qui «perd» sa quille la ramasse et va remplacer sa coéquipière derrière la ligne de fond adverse. Celle-ci rentre sur le terrain avec sa quille. Quelle équipe réussit à descendre toutes les quilles de l'équipe adverse?

#### **plus facile**

- Marquer une zone médiane depuis laquelle les deux équipes peuvent lancer la balle.

#### **plus difficile**

- Varier le nombre de balles.
- Placer les quilles uniquement dans une zone précise (à marquer à la craie ou avec des cordes) ou dans un cerceau.
- Prolonger le ciel de chaque côté des terrains de jeu.

**Matériel:** Quilles, balles, éventuellement cerceaux, cordes, craie, etc.



## Jeux de renvoi – Squash

Les enfants sont capables de frapper une balle en contrôlant la trajectoire, de réussir à prendre l'avantage en jouant tactiquement, d'identifier la position ainsi que les déplacements de l'adversaire et de réagir en conséquence.

### ★ Autres propositions de jeux de renvoi

Deux joueurs envoient à tour de rôle, avec une raquette de tennis, une balle de soft tennis dans une zone marquée sur un mur. Après avoir touché le mur, la balle peut rebondir une fois avant d'être renvoyée. Les joueurs essaient, à chaque fois, de frapper la balle de manière que l'autre ne puisse plus la renvoyer dans la zone cible. Qui y parvient marque un point et remet la balle en jeu au coup suivant (service par le bas). Le premier à onze points a gagné. En cas d'égalité à dix points, les joueurs continuent de jouer jusqu'à ce qu'il y ait deux points d'écart.

#### **plus facile**

- Rouler la balle contre le mur.
- Utiliser des raquettes plus grandes.
- Choisir des balles plus lentes.
- Jouer avec des ballons gonflables dans une housse en tissu.
- Agrandir la zone cible.

#### **plus difficile**

- Réduire la zone cible.
- Compléter la zone cible par un secteur au sol.
- Organiser le jeu sous forme de tournoi de ligue: une fois le temps de jeu écoulé, les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent d'une ligue; en cas d'égalité, les joueurs continuent de jouer jusqu'à ce que l'un d'eux marque un point.

**Matériel:** Raquettes de tennis ou autre, balles de soft tennis, éventuellement ruban adhésif pour marquer la zone sur le mur et ballons gonflables dans une housse en tissu



# Indications

## Ouvrages

- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2010]: [Sport des enfants J+S – Exemples pratiques](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2010]: [Sport des enfants J+S – Bases théoriques](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2015]: [Sport des enfants J+S – Jouer](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2018]: [Activités J+S de qualité – Encourager – Jeu de cartes](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2020]: [Activités J+S de qualité – Transmettre – Jeu de cartes](#). Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) [2021]: Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S).

## Vidéos

- Playlist: [Formes fondamentales de mouvements](#)
- Playlist: [Formes fondamentales de jeux](#)
- [FTEM Suisse](#) (en allemand)

## Liens

- [Le modèle de formation de Macolin](#) (pdf)
- [Conception de la formation J+S](#)
- [Swiss Olympic FTEM](#) (développement du sport et des athlètes)

**Un grand  
merci**

- aux enfants et aux monitrices et moniteurs du club de gymnastique TV Kallnach qui se sont mis à disposition pour les vidéos des formes fondamentales de mouvements et de jeux,
- à la commune de Kallnach (BE) pour nous avoir autorisés à effectuer le tournage dans sa salle de sport.

## Partenaires



Pour ce thème du mois



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin  
**Expertise:** Formation J+S, OFSPO  
**Rédaction:** [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)  
**Illustrations:** Manuel J+S – Bases  
**Vidéos:** Office fédéral du sport OFSPO  
**Conception graphique:** Office fédéral du sport OFSPO