

# Le coach J+S – Ses champs d'action





## Sommaire

<b>Au centre: le coach J+S</b>	2
<b>Jeunesse+Sport soutient les organisateurs d'offres J+S</b>	3
<b>La société, base de l'activité sportive, ou: «Comment fonctionne une société sportive?»</b>	4
Caractéristiques des sociétés sportives	6
<b>Ton rôle de coach J+S</b>	8
<b>Les quatre champs d'action du coach J+S</b>	9
<b>Soutenir Jeunesse+Sport</b>	10
Annonce, réalisation et clôture d'une offre J+S	10
Annonce de moniteurs à la formation de base et à la formation continue	12
Echange d'informations	13
Promotion de J+S	14
<b>Préserver l'équipe</b>	15
Conduite	15
Accompagnement et conseils	16
Remerciements et reconnaissance	17
Cohésion	18
Résolution des conflits	19
<b>Gérer au quotidien</b>	20
Planification de l'année et de la saison	20
Constitution de groupes d'entraînement et engagement de moniteurs	21
Conventions et commitments	22
Collaboration avec les parents	23
<b>Préparer l'avenir</b>	24
Parcours sportifs des enfants et des jeunes	24
Examen de l'offre de la société sportive	27
Conception d'offres adaptées aux enfants	28
Intégration des jeunes	29
Encouragement à la coresponsabilité	30
Travail de relations publiques	31
Collaboration et réseau	32

Afin de faciliter la lisibilité du texte, nous avons choisi d'utiliser le genre masculin, mais il va de soi que toutes les fonctions exprimées s'entendent également au féminin.

# Au centre: le coach J+S

Cher coach J+S,

Nous te remercions d'avoir choisi d'exercer cette fonction importante et passionnante au sein de Jeunesse+Sport. Grâce à ton engagement, tu permets aux enfants et aux jeunes de pratiquer régulièrement une activité sportive, avec joie et plaisir. Tu as de quoi en être fier.

Le travail du coach J+S recoupe, dans Jeunesse+Sport, quatre champs d'action, à savoir «Soutenir Jeunesse+Sport», «Préserver l'équipe», «Gérer au quotidien» et «Préparer l'avenir». Vu que la plupart des offres sportives au sein de Jeunesse+Sport sont organisées par des sociétés sportives, cette brochure s'adresse plus spécifiquement aux coachs J+S des sociétés sportives. Les contenus, partiellement adaptés, peuvent, bien entendu, être appliqués à d'autres formes d'organisation. Les divers champs d'action revêtiront alors une importance différente selon que tu travailles pour une école, une commune ou toute autre organisation à caractère commercial ou non.

Tu n'es pas seul. Certains collègues de ta société sportive planchent déjà sur des thèmes issus des champs d'action. C'est normal. Ton rôle consiste à t'assurer que les tâches soient assumées par toi ou tes collègues. Tu décides toi-même dans quels domaines thématiques tu seras actif.

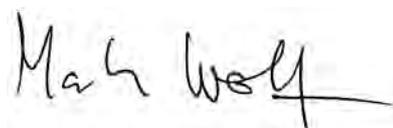
D'ailleurs, tu seras certainement actif dans le domaine «Soutenir Jeunesse+Sport». Ton activité clé consistera à annoncer et à clore les offres J+S, à annoncer des moniteurs J+S à la formation de base et à la formation continue ainsi qu'à t'engager vis-à-vis de Jeunesse + Sport pour que toutes les activités annoncées se déroulent dans les règles de l'art.

Les tâches que l'on trouve dans les champs d'action «Préserver l'équipe», «Gérer au quotidien» et «Préparer l'avenir» doivent être réalisées dans toutes les sociétés sportives peu importe que ce soit par le coach J+S ou les autres membres de la société sportive. Toutefois, de notre point de vue, le coach J+S semble être la personne la plus appropriée pour jouer le rôle de plaque tournante et assumer la coordination des différentes tâches. Il a ainsi une vue d'ensemble des activités de la société sportive, est en contact étroit avec les moniteurs J+S et côtoie les membres du comité, voire fait lui-même partie de ce dernier.

La brochure «Le coach J+S – Ses champs d'action» révèle quelles sont, dans l'optique de Jeunesse+Sport, les activités possibles dans les différents champs d'action et quels sont les partenaires avec lesquels tu peux travailler au sein de ta société sportive. Les cartes du coach, qui peuvent être téléchargées sur le site de Jeunesse+Sport ([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)), viennent compléter la brochure et sont destinées à te fournir de plus amples informations sur ton activité pratique de coach.

Les deux brochures «Préserver l'équipe» et «Préparer l'avenir» se basent sur le contenu de la présente brochure et en approfondissent certains aspects. Le processus de coaching et les défis qui t'attendent lorsque tu accompagnes et conseilles tout un chacun constituent les points forts de la brochure «Préserver l'équipe». La brochure «Préparer l'avenir», elle, met l'accent sur les notions de conserver certains acquis et/ou d'apporter des changements. Quels processus peuvent donc être envisagés et entrepris pour que la société sportive conserve son attrait aux yeux des enfants et des jeunes?

Jeunesse+Sport te souhaite un plein épanouissement dans ta nouvelle activité ainsi que le courage nécessaire pour concevoir le travail actuel et futur de ta société sportive avec les enfants et les jeunes. Nos moyens didactiques sont destinés à t'aider et à te soutenir dans ta tâche.



Markus Wolf  
Chef Sport des jeunes et des adultes

# Jeunesse+Sport soutient les organisateurs d'offres J+S

Jeunesse+Sport (J+S) englobe environ 70 sports et disciplines sportives sous différentes mises en scène. Les offres émanent des horizons les plus divers: associations de jeunesse, clubs de football, écoles de karaté, sections du CAS, clubs de canoë-kayak, sociétés de gymnastique, fédérations sportives, écoles, etc. La liste ne se veut en aucun cas exhaustive! A chaque fois, les enfants et les jeunes sont au centre des activités J+S: ils doivent pouvoir s'adonner au sport avec plaisir et faire des expériences qui non seulement influenceront leur vie de manière positive, mais encore les aideront à prendre conscience de l'importance de faire du sport leur vie durant.

Jeunesse+Sport soutient les organisateurs d'offres en leur octroyant des moyens financiers et en leur accordant des prestations diverses. Ces organisateurs réalisent, en effet, un travail inestimable pour la société. Ils

- proposent un large éventail d'offres sportives en Suisse;
- veillent à la cohésion ainsi qu'à l'intégration sociale des personnes d'ici et d'ailleurs;
- contribuent largement à la construction et à l'ancrage de l'identité des enfants et des jeunes;
- aident à transmettre aux enfants et aux jeunes des valeurs et des normes sociales;
- donnent les moyens à la population de rester en bonne santé;
- créent des postes rémunérés et jouent un rôle non négligeable en matière de politique d'occupation et de marché du travail.

## Extrait de la conception Jeunesse+Sport

*Nous voulons:*

- *inciter les enfants et les jeunes à découvrir leurs capacités et à les développer globalement;*
- *donner de bonnes bases sportives aux enfants et aux jeunes et leur permettre de les consolider;*
- *amener les enfants et les jeunes à avoir un rapport harmonieux avec leur corps;*
- *développer chez les enfants et les jeunes une attitude fair-play, non seulement dans le sport, mais encore dans la vie en général;*
- *amener les enfants et les jeunes à pratiquer régulièrement des activités sportives et à s'intégrer à des communautés sportives;*
- *permettre aux enfants et aux jeunes d'assumer progressivement certaines responsabilités, d'exercer à leur tour la fonction de moniteur ou d'accomplir une autre tâche;*
- *aider les enfants et les jeunes à relever de nouveaux défis sportifs adaptés aux besoins de leur âge.*

Terme utilisé	On entend par là...
Société sportive	Société, club, groupe de jeunes, mouvement scout, département Jeunesse, etc.
Comité	Conseil, comité directeur, etc.
Assemblée	Assemblée des membres, assemblée générale, assemblée annuelle de la société sportive, etc.
Moniteur J+S	Moniteur, entraîneur, instructeur, maître, responsable OJ, coach, etc.
Activité	Entraînement, leçon, heure, etc. Compétition, tournoi, course, spectacle, jeu, match, etc.
Camp	Camp d'entraînement, de ski, de scouts, etc.
Groupe d'entraînement	Groupe, équipe, groupement, etc.
Enfants et jeunes	Participants aux camps et aux entraînements

# La société, base de l'activité sportive, ou: «Comment fonctionne une société sportive?»



On compte en Suisse plus de 20 000 sociétés sportives qui proposent un large éventail d'activités physiques et sportives. Chaque société sportive est unique par sa taille, son offre, le travail de son comité ou son contexte régional. S'il n'y a pas de société sportive type, de nombreuses sociétés semblent en revanche posséder des caractéristiques semblables. Au fil des pages suivantes, le lecteur découvrira ces principaux points communs sur lesquels reposent les fondements de la vie associative. Pour mener à bien son activité, il importe que le coach J+S comprenne ces structures et ces processus si particuliers.

Les sociétés sportives sont des associations d'intérêts. On entend par là un groupe de personnes (membres) qui investissent de l'argent et du temps (bénévolat) dans la société sportive, en vue de concrétiser leurs intérêts et de proposer des offres sportives communes. Elles forment, dans cette perspective, des équipes, des groupes ou des groupements et proposent pour tout un chacun des offres adaptées. A la création de la société, les membres fondateurs débattent, sur la base des intérêts qu'ils partagent, des objectifs à définir, les formulent en des termes clairs puis les consignent souvent aussi par écrit dans les statuts. Ces objectifs servent de base au développement ultérieur de la société sportive et de ses activités.

Entrer dans une société sportive est un choix purement arbitraire. Le rester aussi. Par conséquent, pour fidéliser ses membres, une société sportive se doit de leur proposer des offres attrayantes et de concevoir des programmes tenant compte de leurs intérêts. C'est à cela que l'on distingue les sociétés sportives et les organisations de jeunesse des autres associations de bénévoles à caractère social ou caritatif. Ces dernières, en effet, contrairement aux sociétés sportives, œuvrent le plus souvent en faveur de tiers et non, en premier lieu, pour leurs propres membres.

Quelles sont les priorités des membres? Les études menées s'accordent presque toutes à dire que c'est à la compétence et à l'engagement des entraîneurs/de la direction de la société sportive que les membres attachent la plus grande importance. Viennent ensuite les installations sportives et le rapport prix/prestation entre la cotisation de membre et l'offre. Après ces deux premiers points, les membres portent un intérêt aux offres en matière de sport de performance ou de sport populaire (selon leurs préférences). Il en résulte souvent des discussions sur l'importance de l'un ou de l'autre dans la mesure où les centres d'intérêt entre les membres de la même société sportive peuvent nettement diverger. Pour finir, la convivialité et les offres extra-sportives occupent aussi une place non négligeable dans l'ordre des priorités.

Il importe, pour que la société sportive fonctionne et que les membres soient notamment prêts à s'engager bénévolement, que la communication au sein de celle-ci se fasse ouvertement et que la collaboration se déroule sur un mode partenarial. Cette forme de culture associative ne peut voir le jour que si les membres discutent entre eux et poursuivent les mêmes objectifs lors de l'organisation et de la réalisation d'activités communes. C'est ainsi que se créent des structures et des symboles que l'on retrouve sous la forme de rituels et de comportements, voire dans la tenue ou le langage.

Rappelons, dans ce contexte, que les nouveaux membres doivent dans un premier temps s'accoutumer à la société sportive et se familiariser peu à peu avec la culture associative spécifique. En règle générale, les membres d'une société sportive sont unis par des liens émotionnels et sociaux étroits et s'identifient fortement à la société. Très souvent, ils s'intéressent au travail de la société sportive et sont aussi prêts à s'engager.

Mais qu'en est-il lorsque les intérêts des membres et les objectifs des sociétés divergent trop? Il peut en résulter une insatisfaction des membres concernés qui, à la première occasion (p. ex. lors d'une assemblée générale), n'hésiteront pas à exprimer ce mécontentement. Cela peut aussi amener un ou plusieurs membres à quitter la société sportive et à en former une nouvelle. Pour que les membres soient satisfaits et restent dans la société sportive, il est donc important que **les objectifs de cette société concordent avec les intérêts (sportifs) des membres**. C'est la raison pour laquelle il semble nécessaire que le plus grand nombre possible de membres, malgré le peu d'implication de la plupart d'entre eux dans la vie de la société, soient intégrés sous une forme adéquate aux processus de décision et participent notamment aux discussions menant à la définition des objectifs (p. ex. dans le cadre d'ateliers, de sondages, etc.).

## Caractéristiques des sociétés sportives

Partant du principe que les membres investissent du temps et de l'argent dans la société sportive pour réaliser des objectifs communs, il convient de relever ici les caractéristiques suivantes:

- 1. Adhésion:** Tout un chacun peut décider personnellement et librement d'adhérer ou non à une société sportive, voire d'en démissionner. L'adhésion ne se fait pas automatiquement à la naissance et n'est pas liée non plus à des obligations politiques, juridiques ou sociales.
- 2. Collaboration (bénévolat):** Le travail effectué au sein d'une société sportive est essentiellement bénévole et accompli à titre gracieux, d'où la possibilité pour les sociétés d'élaborer des offres à moindre coût. Gracieux signifie sans aucune contrepartie financière contractuelle; bénévole signifie sans aucune obligation d'engagement. Qu'est-ce qui pousse donc les membres à s'engager dans leur société sportive? Outre certaines motivations d'ordre personnel, telles que l'intégration professionnelle et familiale, l'âge et la formation, certains aspects de la société sportive proprement dite jouent un rôle primordial. La reconnaissance sociale et l'appréciation du travail fourni semblent à cet égard l'emporter sur les aspects matériels. Des conditions de travail satisfaisantes ne sont pas non plus sans influencer cette envie d'engagement au même titre qu'un domaine d'activité intéressant, un climat de coopération et le soutien des autres bénévoles. La volonté d'engagement dépend aussi du lien étroit des membres avec leur société sportive et de leur identification à cette dernière.
- 3. Structure décisionnelle démocratique:** Le droit de vote dont jouissent les membres dans le cadre de l'assemblée générale est inscrit dans les statuts (approche ascendante dite bottom-up). Pour que les membres voient leurs intérêts se réaliser, il faut des structures décisionnelles démocratiques dans lesquelles ils participent à la définition des objectifs de la société sportive. Le comité, en tant qu'organe exécutif, est ensuite chargé de leur mise en œuvre.
- 4. Autonomie:** Les sociétés sportives poursuivent leurs objectifs de manière indépendante sans l'ingérence de tiers, notamment de l'état. Elles s'auto-administrent et doivent rendre des comptes, en premier lieu, à leurs membres. Si elles se financent principalement de manière interne (cotisations des membres), elles bénéficient aussi de subventions publiques ou du soutien de sponsors.

### Principales attentes des bénévoles dans le cadre de leur société sportive

- *Etre respectés par les autres membres*
- *Avoir de bonnes relations avec les autres membres*
- *Savoir que leurs intérêts sont pris en considération par le comité*
- *Etre informés des événements importants au sein de la société sportive*
- *Avoir un domaine d'activité correspondant à leurs compétences*
- *Connaître les objectifs de la société sportive*
- *Pouvoir montrer leurs propres compétences*
- *Exercer leur activité en toute autonomie*
- *Se sentir soutenus par les autres membres lors de problèmes survenant dans le cadre de l'activité exercée pour la société sportive*
- *Recevoir un feed-back constructif du comité*

- 5. Absence de but lucratif:** Contrairement aux entreprises, les sociétés sportives ne cherchent pas à réaliser des bénéfices mais tentent de répondre aux besoins de leurs membres et d'atteindre les objectifs visés. Les éventuels excédents financiers ne sont pas reversés aux membres mais réinvestis dans la société sportive.
- 6. Principe de solidarité:** Les sociétés sportives appliquent le principe de solidarité. En d'autres termes, elles n'empochent pour le travail fourni aucune contrepartie financière directe sous une quelconque forme (prix ou autre) mais perçoivent des cotisations de la part de leurs membres. Le montant de celles-ci est d'ailleurs, en règle générale, si minime pour les enfants et les jeunes qu'il ne couvre pas les frais. Ces cotisations permettent, en fait, aux membres de profiter de toutes les offres proposées par la société sportive. Elles servent parfois aussi à cofinancer certains domaines dont le membre (passif notamment) ne profite qu'indirectement.



### **Bases légales de la société sportive**

La forme juridique de la société sportive est régie par le code civil suisse (CC, art. 60-79). Du point de vue juridique, les sociétés sportives sont – comme toutes les autres associations – des regroupements idéels et ne poursuivent pas un objectif économique. En tant que «personnes morales», les sociétés sportives peuvent conclure des contrats au même titre que les personnes physiques. Ces contrats sont généralement établis par le comité au nom de la société sportive. L'assemblée générale est le pouvoir suprême de la société sportive. C'est elle qui prend les décisions fondamentales, notamment sur la modification des statuts.

Ces derniers renferment les principales dispositions ainsi que les règles formelles concernant, par exemple, la structure de la société sportive, le comité et l'assemblée générale, l'adhésion des membres ou les cotisations. On y trouve également les données relatives au nom de la société sportive et à son but – en règle générale, l'encouragement de l'activité sportive des membres. Les dispositions légales relatives au droit des sociétés sportives leur laissent beaucoup de marge pour définir des formes d'organisation.

# Ton rôle de coach J+S

Les enfants et les jeunes sont au centre de la conception Jeunesse+Sport. Ils doivent avoir la possibilité de participer régulièrement, sur de longues périodes, à des offres sportives de qualité adaptées à leur âge. Ils pourront ainsi non seulement évoluer, progresser et accroître leur confiance en eux, mais encore apprendre petit à petit à partager des responsabilités. C'est dans cette perspective que travaillent les moniteurs J+S de ta société sportive en fonction de leur personnalité, de leurs connaissances et de leurs aptitudes.

En tant que coach J+S, tu aides ces moniteurs à atteindre leurs objectifs. Tu occupes une position clé dans le travail avec les jeunes au sein de la société sportive. Tu fais office de plaque tournante: tu es une personne de contact pour les moniteurs J+S et tu fais le lien avec le service cantonal J+S; tu es à la fois conseiller, administrateur, coordinateur et instigateur de nouveautés. Tu trouveras ci-après les tâches qui t'incombent, réparties en quatre champs d'action. Pour de plus amples informations ainsi que des outils complémentaires, nous t'invitons à consulter le site [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

## Tu n'es pas seul

Tu as probablement l'impression que tu ne pourras pas t'acquitter seul de ces tâches. Ce n'est pas non plus, à notre avis, le but! Nous partons plutôt du principe que tu peux compter au sein de ta société sportive sur l'aide de plusieurs personnes: des membres du comité qui t'apporteront un soutien continu à ceux qui t'apporteront une aide ponc-

tuelle lors de manifestations en passant par les parents qui proposeront leurs services ou les jeunes qui s'occuperont, selon leurs compétences, par exemple de la page Internet de ta société sportive.

## Se fixer des objectifs

En annonçant le cours ou le camp auprès du service cantonal J+S, tu conclus une convention d'objectifs adaptés à ta société sportive. Tu trouveras, au fil des pages suivantes, une multitude d'idées destinées à t'aider dans le choix de tes objectifs.

Tu es déjà certainement très actif au sein de ta société sportive – nous ne cherchons en aucun cas avec cette nouvelle brochure à réinventer la roue! L'un des points ne s'applique pas à la situation actuelle de ta société sportive? Aucun problème. Un objectif est déjà atteint? Tant mieux! Nous n'attendons pas de toi que tu sois actif sur tous les fronts en même temps. Mieux vaut en faire moins, mais le faire correctement!

Et si tu es membre du comité, ce sera d'autant mieux, car tu pourras directement exposer tes intérêts et t'assurer le soutien nécessaire.

Tu contribueras, de par ton engagement, à ce que les trois objectifs de Jeunesse+Sport – régularité, pérennité et qualité – ne restent pas lettre morte.

Tu trouveras dans cette brochure les pictogrammes suivants qui t'expliquent avec qui tu peux entreprendre les tâches décrites.



Collaboration avec l'équipe de moniteur



Collaboration avec les autres membres de la société sportive



Collaboration avec le comité



Collaboration avec les parents



Collaboration avec le responsable technique



Collaboration avec les enfants et/ou les jeunes

# Les quatre champs d'action du coach J+S

Tu te retrouves confronté, dans ta société sportive, à quatre champs d'action clés. La base de ton activité repose sur le champ d'action «Soutenir Jeunesse+Sport». Après, en fonction de tes aptitudes ou des besoins de ta société voire, en raison de la structure de celle-ci, tu peux évoluer dans les autres champs d'action, à savoir «Préserver l'équipe», «Gérer au quotidien» et «Préparer l'avenir».



## Soutenir Jeunesse+Sport

- Annonce, réalisation et clôture d'une offre J+S
- Annonce de moniteurs à la formation de base et à la formation continue
- Echange d'informations
- Promotion de J+S



## Préserver l'équipe

- Conduite
- Accompagnement et conseils
- Remerciements et reconnaissance
- Cohésion
- Résolution des conflits



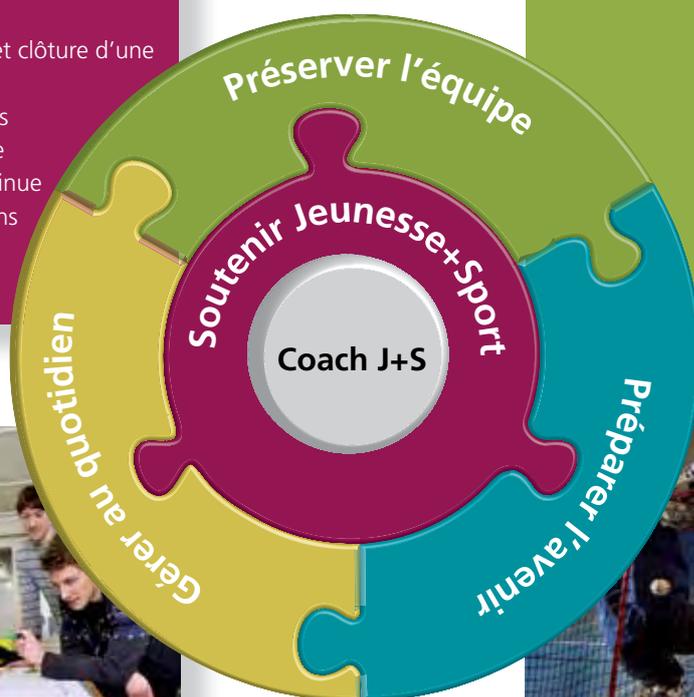
## Gérer au quotidien

- Planification de l'année et de la saison
- Constitution de groupes d'entraînement et engagement de moniteurs
- Conventions et commitments
- Collaboration avec les parents



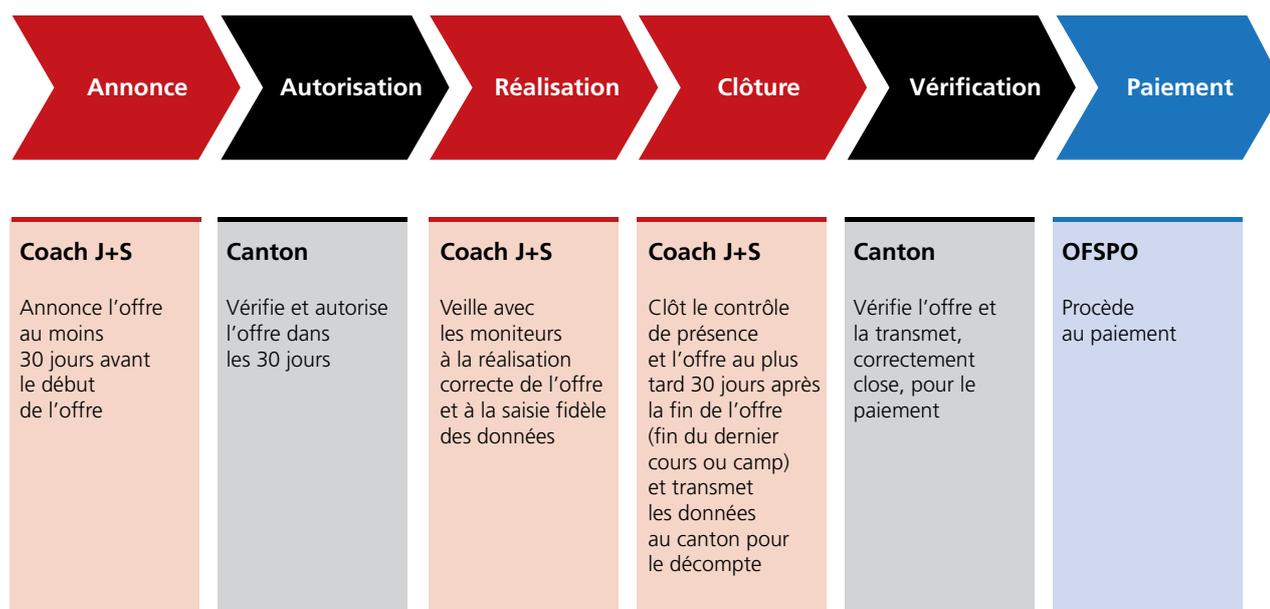
## Préparer l'avenir

- Examen de l'offre de la société sportive
- Conception d'offres adaptées aux enfants
- Intégration des jeunes
- Encouragement à la coresponsabilité
- Travail de relations publiques
- Collaboration et réseau



# Soutenir Jeunesse+Sport

## Annonce, réalisation et clôture d'une offre J+S



Dans le cadre de ton activité clé dans le champ d'action «Soutenir Jeunesse+Sport», tu décharges les moniteurs J+S en assumant entre autres des tâches administratives. Tu représentes notamment ton organisation vis-à-vis des services cantonaux et de l'OFSPPO pour tout ce qui touche à J+S.

Tu es également responsable de la réalisation dans les règles des offres J+S de ton organisation. Tu accomplis, à cet égard, les tâches suivantes:

### Lors de l'annonce

- Tu annonces les offres dans les délais au service compétent.

### Lors de la réalisation

- Tu veilles avec tes moniteurs à la réalisation correcte de l'offre et tu t'assures que les contrôles de présence sont effectués correctement. Tu tiens compte, à cet égard, des points suivants:



### Appliquer les guides de Jeunesse+Sport

Dans Jeunesse+Sport, la collaboration repose sur une confiance réciproque. J+S attend donc de toi que tu veilles aussi à l'application des prescriptions contenues dans les guides pour la réalisation des offres J+S dans ta société sportive. En cas de suspicion d'abus de confiance, des contrôles, voire des mesures, s'imposent.



Le principe du jeu et de la compétition repose sur le respect par tous des règles en vigueur. Cela concerne aussi la collaboration avec J+S.



Les jeunes, tout comme certains jeunes moniteurs, ont parfois de la peine avec les règles imposées par des tierces personnes et se sentent limités. Les prescriptions de sécurité J+S ont toutefois pour objectif de réduire les risques.



#### **Tenir à jour les contrôles de présence et les cahiers d'entraînement ou de camp**

Alors que le contrôle de présence dans la SPORTdb est la condition *sine qua non* au versement des indemnités J+S, les cahiers d'entraînement ou de camp sont, pour leur part, un élément de la garantie de qualité. En tant que coach J+S, tu dois veiller à ce que tes moniteurs J+S les tiennent à jour. Il t'incombe ensuite de les conserver.



#### **Observer les prescriptions de sécurité**

Tu t'assures régulièrement, dans l'intérêt des enfants et des jeunes, que les moniteurs J+S respectent les prescriptions de sécurité.

- Tu coordonnes les offres de ton organisation.
- Tu donnes aux instances compétentes la possibilité à tout moment de jeter un œil à ton travail ainsi qu'à tes documents de cours ou de camp.

#### **Lors de la clôture**

- Tu clos l'offre après avoir contrôlé, dans les temps, l'ensemble des données.
- Tu es tenu de conserver pendant au moins cinq ans les documents J+S nécessaires à la vérification du décompte; tu les remets, si on te le demande, à l'instance compétente ou à l'OFSPPO.

Tu trouveras des indications plus précises ainsi que les règles relatives à l'administration d'une offre dans le Guide pour le Coach J+S ([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > Coachs J+S).

**«La confiance ne peut se développer que sur la base de règles de jeu claires.»**

## Annnonce de moniteurs à la formation de base et à la formation continue

Les moniteurs J+S de notre société sportive sont informés des offres de la formation de base et de la formation continue. Nous les conseillons personnellement et les motivons à se perfectionner régulièrement.



Une équipe de moniteurs bien formés est l'essence même de la société sportive. Elle est un gage de qualité et de réussite pour le département Juniors.



Les cours de formation continue sont l'occasion pour des jeunes du même âge qui partagent les mêmes intérêts de se rencontrer. Cela les motive et leur donne de nouvelles idées.

La formation continue est la meilleure possibilité – pas uniquement dans le sport – de rester à jour. Elle est, en outre, un outil clé pour garantir la qualité: ce qu'un moniteur J+S découvre lors de la formation continue se répercute sur le travail avec les enfants et les jeunes, qui peuvent ainsi profiter d'une offre de très haute qualité.



### Conserver sa reconnaissance

Il est essentiel pour la société sportive de disposer d'un nombre suffisant de moniteurs J+S reconnus. La prolongation de la reconnaissance de moniteur passe par un module de perfectionnement ou de formation continue dans le sport concerné.

### Motiver le moniteur à se perfectionner

La structure modulaire de la formation de chaque sport propose des offres axées sur les besoins des moniteurs J+S. C'est la raison pour laquelle il convient de discuter avec le moniteur J+S avant de l'inscrire et de choisir une formation qui tienne compte de ses points forts et de ses points faibles. La formation continue peut, selon l'aptitude du moniteur, conduire à un titre d'expert ou d'entraîneur de la relève J+S.



### Partager avec les autres ce que l'on a appris

Un moniteur J+S qui a suivi une formation continue intéressante en parlera autour de lui... un spécialiste donnera un exposé qui débouchera sur une discussion. Nombreuses sont également les possibilités au sein de la société sportive de se tenir au courant.

**«Jeunesse+Sport soutient les sociétés sportives en leur proposant des formations de base et des formations continues de très grande qualité à moindre coût.»**

## Echange d'informations

Notre société sportive garantit la circulation des informations entre son comité, le coach J+S, la fédération sportive et le service cantonal J+S en restant en contact permanent avec eux.



Les services cantonaux J+S fournissent non seulement des documents didactiques et du matériel de prêt, mais encore un soutien financier. Ils informent des changements et des nouveautés et conseillent les coaches J+S.



Les services cantonaux J+S et les fédérations sportives disposent des informations les plus récentes qu'ils transmettent dans le cadre de la formation de base et de la formation continue J+S.

Nombreuses sont les manières de se procurer des informations sur le développement de son sport, sur Jeunesse+Sport et sur le sport en Suisse: revues de la fédération, lettres d'information, pages Internet – sans oublier le téléphone. Il importe d'aller chercher soi-même les informations et de les transmettre à toutes les personnes qui en ont besoin. Mieux vaut informer une fois de trop, que pas assez!

### **Rester en contact avec le service cantonal Jeunesse+Sport**

Le service cantonal Jeunesse+Sport organise des cours de formation de cadres J+S dans la formation de base ainsi que des modules de formation continue. Il fait également office de point de chute pour toutes les questions ayant trait à Jeunesse+Sport.

### **Garantir un échange avec le coach J+S responsable de la fédération**

Les coaches J+S responsables des fédérations sont en mesure de répondre aux questions en rapport avec leur sport. Souvent, ils se chargent aussi de la partie *ad hoc* dans les modules de perfectionnement cantonaux destinés aux coaches J+S.

### **Connaître la direction du sport J+S**

A la tête de chaque sport J+S se trouve une direction responsable de la formation de base et de la formation continue dans le sport. Cette direction est en mesure de répondre à toutes les questions se rapportant au sport. Tu trouveras la liste des directions de tous les sports sur le site [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

***«La collaboration ne peut fonctionner sans une information réciproque.»***

## Promotion de J+S

Notre société sportive connaît les idées directrices de Jeunesse+Sport et reconnaît J+S comme le principal instrument d'encouragement du sport des enfants et des jeunes. Elle utilise à bon escient et de manière optimale le soutien financier de J+S sans oublier d'informer les parents et le public.



J+S soutient le sport des enfants et des jeunes au travers de subventions fédérales et permet ainsi nombre d'activités. Les enfants et les jeunes qui participent à celles-ci peuvent être fiers de faire partie, en tant que représentants de leur sport, de la grande famille J+S.

J+S soutient la qualité de la formation des jeunes dans les sociétés sportives sur plusieurs plans: formation de base et formation continue, moyens didactiques et contributions financières à des entraînements et à des camps. La philosophie J+S est traitée dans la conception J+S, que chaque société sportive qui collabore avec J+S devrait connaître.



### Associer à chaque occasion possible le logo J+S à la société sportive

J+S étant, pour nombre de sociétés sportives, la seule manne financière ou tout du moins l'une des plus importantes, son logo doit apparaître lors des manifestations sportives.

### Utiliser le logo J+S sur toutes les informations

Jeunesse+Sport veut que les parents et le public sachent quelles offres bénéficient du soutien de J+S. Le logo J+S est également un gage de qualité. C'est la raison pour laquelle il devrait figurer sur toutes les circulaires, tous les programmes annuels ou toutes les publications de camps. Dans cette perspective, le logo J+S peut être téléchargé sur le site [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch). Toute personne désirant l'employer est tenue de respecter les «Directives d'utilisation du logo Jeunesse+Sport (J+S)».



Cette banderole vise à attirer l'attention sur J+S.



### Faire état des subventions J+S dans les comptes de la société sportive

Jeunesse+Sport subventionne les sociétés sportives pour les activités réalisées dans le cadre du travail avec les jeunes. Ces recettes doivent figurer séparément dans les comptes annuels de la société sportive.

**«Jeunesse+Sport est le principal instrument d'encouragement du sport de la Confédération.»**

# Préserver l'équipe

## Conduite

Les moniteurs de notre société sportive se réunissent souvent et sont régulièrement informés. Nous leur donnons ainsi la possibilité de partager leurs expériences. Nous élaborons des commitments et les suivons.



Avec une équipe de moniteurs motivés, les entraînements sont passionnants. C'est la meilleure garantie pour que les enfants et les jeunes aient envie de s'entraîner.



Qui est bien informé sait planifier et peut exposer ses idées, se sentira intégré à l'équipe de moniteurs et s'engagera en conséquence.

Les rencontres permettent aux moniteurs non seulement d'être au courant des récents développements au sein de la société sportive, de la fédération et de J+S, mais encore de partager des expériences. C'est pour eux aussi l'occasion de donner leur avis et de participer à la planification. Ils apprennent à s'intégrer à une équipe et à se soutenir mutuellement. Cela favorise et la motivation et l'esprit d'équipe.



### Organiser des rencontres de moniteurs

Les rencontres permettent à tous les moniteurs d'être au même niveau d'information. Elles ont lieu aussi souvent que nécessaire et sont l'occasion pour les moniteurs de passer un moment agréable ensemble. Les besoins des moniteurs J+S doivent être abordés ensuite au sein du comité.

### Elaborer ensemble des commitments

Les commitments sont des engagements pris pour définir ce qui est valable au sein du groupe. Ils ne peuvent servir à diriger le groupe que s'ils sont élaborés par toutes les personnes concernées et suivis par tous au quotidien dans la société sportive. Un commitment entre le coach et les moniteurs J+S vise à codifier la manière de collaborer.

*«Les jeunes s'engagent dans les sociétés sportives pour pouvoir se retrouver en groupes avec des jeunes du même âge qui partagent les mêmes intérêts.»*

## Accompagnement et conseils

Nous rendons visite aux moniteurs J+S de notre société sportive dans le cadre de leurs activités et les assistons. Nous leur donnons un feed-back objectif sur leur travail et les engageons ensuite en fonction de leurs capacités.



Accompagner et conseiller signifie: aller voir les entraînements, féliciter les moniteurs pour leur travail et leur donner des conseils utiles.



Au début, les nouveaux moniteurs J+S inexpérimentés ont besoin d'être guidés et assistés. Cette tâche peut être confiée à un collègue «parrain».

Ces visites d'entraînement sont importantes pour garantir la qualité. Il convient, pour qu'elles ne soient pas perçues à chaque fois par les moniteurs J+S comme une forme détournée de contrôle mais comme une aide et une appréciation du travail fourni, de sceller les bases de la confiance. Une attitude positive et bienveillante est bien entendu indispensable.



### Assister à des entraînements, à des compétitions et à des camps

Les visites d'entraînements, de compétitions et de camps permettent d'acquérir une vue d'ensemble des aptitudes et des compétences des moniteurs J+S. Elles révèlent sur quel ton se déroule l'enseignement et quel climat règne au sein du groupe d'entraînement. Si, avec les nouveaux moniteurs J+S, elles sont synonymes d'assistance et de guidage, avec les moniteurs expérimentés, elles sont en revanche l'occasion d'adresser remerciements et félicitations et de prodiguer quelques conseils pour d'autres améliorations.

### Donner un feed-back constructif

Le feed-back doit être constructif et donné dans un climat de franchise. Le moniteur J+S doit avoir l'occasion de s'exprimer et d'articuler ses idées. Avec ce feed-back, il doit pouvoir être engagé en fonction de ses points forts.

### Avoir un aperçu du cahier d'entraînement ou de camp

Le cahier d'entraînement ou de camp illustre le niveau du groupe et ses progrès. Il est idéal pour voir comment le moniteur J+S travaille.

*«Les moniteurs apprécient beaucoup ne pas être laissés seuls.»*

## Remerciements et reconnaissance

Nous savons être reconnaissants lors de prestations particulières et remercier les moniteurs J+S concernés.



Apprécier le travail bénévole fourni: une manière sympathique d'exprimer sa reconnaissance.



Le travail bénévole offre aux jeunes l'occasion d'acquérir des qualifications supplémentaires pour leur formation professionnelle.

Les jeunes sont sollicités de toute part: terminer leur formation professionnelle, trouver un premier emploi, voir les amis, trouver leur place dans la société, etc. Il n'est donc pas évident pour eux de faire en plus du bénévolat.



### Signaler une activité bénévole

Toute activité bénévole mérite d'être reconnue. L'assemblée générale est l'occasion idéale de remercier les moniteurs J+S de leurs prestations.



### Remercier les moniteurs J+S

Merci est une parole qui motive. Et lorsque ce merci sort de la bouche des enfants et des jeunes, il est d'autant plus motivant.



Une visite d'entraînement, un souper avec le comité, un cadeau d'anniversaire, un article dans la presse locale ou sur la page Internet de la société sportive sont autant de manières de dire merci.



### Assumer les coûts pour la formation continue des moniteurs J+S

La formation continue accroît les compétences du moniteur dont la société sportive saura également tirer profit. Il semble donc évident que ladite société assume les coûts de la formation continue J+S.

**«Si un travail non payé est impayable, il n'en est pas pour autant évident!»**

## Cohésion

Notre société sportive offre régulièrement l'occasion aux moniteurs J+S de passer un agréable moment ensemble.



Participer ensemble à une manifestation dans son sport et partager les émotions... cela resserre les liens!



Passer le week-end ensemble dans la nature: une bonne manière de développer la collaboration et de découvrir les autres dans un cadre différent.

Une société sportive ne peut pas «recruter» sans cesse de nouveaux moniteurs J+S pour les activités bénévoles. Qui dit veiller à la cohésion de l'équipe, dit intégrer les «nouveaux» sans pour autant oublier ceux qui «mènent déjà la barque». Cela ne se fait pas en une fois. Il s'agit là d'un processus à long terme qu'il convient de ne pas oublier, quand bien même tout semble se passer sans anicroche.



### Organiser une sortie d'équipe

Les jeunes aiment bien se retrouver entre eux. S'embarquer dans une activité commune ou prendre le temps de faire une randonnée ensemble sont autant d'idées pour créer une ambiance positive au sein de l'équipe.

### Approcher ensemble le sport

Se retrouver ensemble pour pratiquer son sport ou regarder les autres le pratiquer – un plaisir qui permet de se montrer solidaires.



### Intégrer les futurs jeunes moniteurs

Les jeunes en passe de devenir moniteurs J+S peuvent déjà, en participant par exemple à une séance d'équipe, se rendre compte de l'ambiance qui règne au sein du groupe.

*«Je m'engage en tant que moniteur J+S parce que cela me plaît et me change de l'école et du travail.»*

## Résolution des conflits

Les moniteurs J+S de notre société sportive savent vers qui ils peuvent se tourner en cas de troubles ou de conflits. Nous leur dispensons, le cas échéant, des conseils avisés.



Bien que chaque petite effervescence ne tourne pas forcément en conflit, elle peut néanmoins être le signe avant-coureur d'un problème plus sérieux.



Il est important pour les enfants et les jeunes de se sentir soutenus par leurs parents. A noter que des parents trop ambitieux peuvent toutefois fortement gâcher le climat qui règne au sein du groupe d'entraînement.

Il est normal que tout ne se déroule pas toujours comme prévu. Les difficultés font partie de la vie et peuvent surgir à tout moment, même dans le cadre d'un groupe d'entraînement. Lorsque des perturbations et des conflits surviennent, il importe de ne pas fermer les yeux, mais de rechercher le dialogue avec toutes les personnes concernées.



### Désigner un interlocuteur pour les moniteurs J+S

De petites difficultés peuvent s'accumuler et avoir, avec le temps, de graves répercussions. Le moniteur J+S doit savoir vers qui il peut se tourner en cas de conflit.



### Mettre au point avec le comité une manière de procéder en cas d'urgence

Certaines situations requièrent une action rapide. Le cas échéant, il peut être bénéfique d'avoir préparé à l'avance des aide-mémoire avec les principales étapes à suivre et d'avoir à portée de main les numéros d'urgence ainsi que les coordonnées des antennes locales et régionales d'accueil et de consultation.

### Rechercher le contact avec des personnes dans la même situation

Il peut se révéler utile, dans des situations difficiles, de rechercher le contact avec des personnes ayant fait des expériences similaires.

*«Les crises ont toujours aussi un côté positif.»*

# Gérer au quotidien

## Planification de l'année et de la saison

Dans notre société sportive, les entraînements, les camps et les engagements de moniteurs sont planifiés dans les délais et en fonction des ressources (salles, centres de compétition, matériel).



Seule une bonne planification avec toutes les parties concernées permet d'organiser une activité de manière à la rendre attrayante et de transformer les entraînements, les compétitions et les camps en expériences mémorables.



Les expériences que l'on partage animent la société sportive. Lorsque la relève et l'élite se rencontrent, les idoles endossent leur rôle de modèles.

Une planification en commun, établie assez tôt, est la condition *sine qua non*. Elle doit tenir compte non seulement de toutes les conditions cadre, mais encore des moniteurs et des ressources disponibles. La présence d'un représentant des jeunes à la séance de planification peut présenter certains avantages. Toutes les conditions sont alors réunies pour rendre le sport attrayant et faire vivre aux enfants et aux jeunes des expériences gratifiantes.



### Planifier et organiser un camp

Les camps sont des expériences vécues ensemble. La planification doit commencer assez tôt et des arrangements doivent être pris. En ce qui concerne l'organisation (accompagnement et encadrement), l'équipe de moniteurs peut demander aux parents et aux jeunes de participer.



### Utiliser le cahier d'entraînement ou de camp

Les moniteurs J+S planifient leurs entraînements et leurs camps en utilisant pour cela le cahier d'entraînement ou de camp de leur sport. Il peut être utile, à cet égard, de se mettre d'accord avec les autres groupes d'entraînement de la société sportive.



### Planifier ensemble les entraînements

Toutes les personnes impliquées doivent participer à la planification des engagements et à la définition des objectifs. N'oublions pas, à cet égard, que nombre de moniteurs J+S préfèrent travailler en équipe plutôt que seuls.

### Contribuer à l'exploitation optimale des installations sportives

Les installations sportives sont un investissement coûteux pour une commune ou une société sportive. Il convient donc d'optimiser la coordination entre tous les utilisateurs pour que le plus grand nombre possible de groupes puissent l'utiliser.

**«La planification, ce n'est pas tout – mais sans planification rien ne va.»**

## Constitution de groupes d'entraînement et engagement de moniteurs

Dans notre société sportive, nous formons les groupes d'entraînement selon les prédispositions, les aptitudes et l'âge des participants sans pour autant négliger l'aspect performance, le côté social ou simplement le plaisir de s'adonner à ce sport. Les moniteurs J+S sont toujours sélectionnés en fonction de leur formation et de leur expérience.



En faisant du sport, les jeunes veulent partager des expériences. Tandis que certains sont plutôt tournés vers la performance, d'autres pensent davantage au vécu et à la camaraderie.



Si plusieurs moniteurs J+S dirigent ensemble un groupe J+S, l'absence de l'un des leurs pour des raisons professionnelles ou scolaires pose moins de problèmes. Il suffit que les engagements et les remplacements soient clairement réglés.

Les enfants et les jeunes ainsi que les moniteurs J+S restent dans la société sportive tant qu'ils arrivent à suivre sur le plan sportif et que le groupe d'entraînement auquel ils appartiennent fonctionne. C'est la raison pour laquelle les groupes d'entraînement ne doivent pas être constitués uniquement sur la base du niveau technique ou de la performance. En outre, la société sportive doit aussi proposer des offres pour celles et ceux qui cherchent juste à partager un moment agréable.



### Constituer les groupes d'entraînement

Les enfants et les jeunes devraient pouvoir intervenir dans la composition des groupes d'entraînement. Il est également possible de constituer des groupes d'entraînement en s'associant avec les sociétés sportives voisines.



### Engager des moniteurs J+S

Chaque moniteur J+S a ses points forts et ses préférences selon lesquels il souhaite être engagé. Un système de parrainage peut se révéler un bon choix pour encadrer les candidats et les nouveaux moniteurs J+S.

### Régler la question des remplacements

Pour un déroulement harmonieux des entraînements, il convient de régler le plus tôt possible la question des remplacements. Il va de soi que les remplaçants doivent également être au bénéfice d'une reconnaissance J+S valable.

### Organiser régulièrement des évaluations d'entraînement

Le cahier d'entraînement J+S sert de base aux évaluations régulières d'entraînement. Les événements particuliers survenus dans les groupes d'entraînement doivent eux aussi être discutés.

*«Nous favorisons la cohésion au sein des groupes.»*

## Conventions et commitments

Nous tentons, dans notre société sportive, de déceler à temps les éventuels conflits et de les désamorcer au moyen de conventions et de commitments. Si des problèmes surgissent malgré tout, nous recherchons alors des solutions raisonnables avec, si nécessaire, l'aide de personnes extérieures.



Le sport et le jeu reposent sur la reconnaissance de règles et de conventions. Les règles d'équipe sont à la base de la «culture» du groupe d'entraînement.



En convenant ensemble des règles, les membres d'un groupe renforcent les liens qui les unissent et sont davantage à même de surmonter les situations conflictuelles.

Des conventions claires cimentent le sentiment d'appartenance au groupe. Une société sportive qui permet aux enfants et aux jeunes de participer à l'établissement des «règles de jeu de la cohabitation» est attrayante. Ces règles de jeu portent aussi sur le comportement à adopter en cas d'éventuelles situations conflictuelles.



### Elaborer des commitments et les faire connaître

Les enfants et les jeunes fixent ensemble avec leurs moniteurs J+S les comportements à adopter en cas d'éventuelles situations conflictuelles (arrivée en retard, absences, respect mutuel, consommation de cigarettes et d'alcool, etc.). Les décisions prises peuvent ensuite être reportées sur une grande feuille qui sera affichée.



### Collaborer aux campagnes de prévention

Des campagnes de prévention sont menées dans de nombreux domaines: abus d'alcool ou consommation de drogues, exploitation sexuelle, violence ou intégration. Les modules de perfectionnement Jeunesse+Sport dans le domaine de la prévention et de l'intégration, les aide-mémoire dans des manuels J+S ainsi que la campagne de prévention «Cool&Clean» de Swiss Olympic ou d'autres offres cantonales

proposent un large éventail de possibilités pour traiter ces thèmes. Les organisations responsables définissent les règles de participation.



### Déterminer un interlocuteur au sein de la société sportive

Chaque société sportive dispose en son sein de personnes – membres du comité, parents, etc. – susceptibles d'intervenir en tant que médiateurs. En cas de conflits, ces derniers sont alors chargés de faire le lien avec les moniteurs J+S ou les enfants et les jeunes.

### Avoir recours à des personnes extérieures

Il peut se révéler judicieux, lors de crises véritables, de solliciter l'aide de personnes ou d'organismes extérieurs à la société sportive. L'adresse et le numéro de téléphone de ces personnes/organismes devraient figurer sur une liste *ad hoc*.

**«Nous voulons développer chez les enfants et les jeunes un comportement fair-play dans le sport comme dans la vie de tous les jours.»**

## Collaboration avec les parents

Dans notre société sportive, nous informons régulièrement les parents des activités organisées et les encourageons à participer activement dans le cadre de leurs possibilités.



Les parents ne doivent pas se contenter de regarder. Nombreuses sont les possibilités offertes pour mieux les intégrer.



L'engagement des parents permet d'alléger la tâche des moniteurs J+S tout en montrant à quel point ils apprécient leur travail.

Les parents veulent savoir à qui ils confient leurs enfants. Il importe donc qu'ils sachent ce qui se passe dans la société sportive et qui dirige les entraînements. Nombre de parents sont également prêts, dans le cadre de leurs disponibilités, à donner un coup de main, voire à renouveler leurs anciennes reconnaissances de moniteurs J+S



### **Emmener les parents comme accompagnateurs aux camps**

Partir en camp revient souvent pour les enfants à une première prise d'indépendance. Les parents peuvent assumer des tâches d'encadrement importantes dans le camp.



### **Organiser des soirées de parents**

Les soirées de parents sont un moyen idéal pour informer à temps et en détail les parents. En faisant participer les enfants et les jeunes à l'organisation de la manifestation, on augmente les chances de voir les parents.



### **Ouvrir la porte des entraînements aux parents**

Un entraînement portes ouvertes donne aux parents un aperçu du monde dans lequel évoluent leurs enfants. Des parents avertis comprennent aussi mieux où et comment les moniteurs J+S ont besoin de soutien.



### **Engager les parents comme auxiliaires**

Les sociétés sportives ne sont en aucun cas des garderies. Les parents s'engagent dans le cadre de leurs possibilités en tant que chauffeurs, conseillers, etc.

*«Les parents sont un potentiel inestimable pour la société sportive.»*

# Préparer l'avenir

## Parcours sportifs des enfants et des jeunes

Il vaut la peine ici de se pencher plus spécifiquement sur le comportement des enfants et des jeunes d'aujourd'hui. La société sportive leur permet de trouver les contacts sociaux et les défis sportifs qu'ils recherchent. Ils profitent de la structure de la société sportive et apprennent à assumer des tâches et des responsabilités qui correspondent à leurs aptitudes.

Les jeunes ne se contentent pas d'être membres d'une société sportive; ils en deviennent également les acteurs. Ils ne doivent pas seulement être fiers de leurs aptitudes sportives et de leurs résultats. Ils doivent aussi être reconnus et appréciés pour les différentes tâches qu'ils effectuent: arbitrage, encadrement des plus jeunes lors de compétitions, engagement en tant qu'aide-moniteurs, aide lors de manifestations ou même participation à la conception du site Internet de la société sportive (cf. «Préparer l'avenir»).

Les jeunes ont aussi envie d'essayer autre chose. Il leur paraît donc naturel de changer de sport. Il semblerait d'ailleurs que ceux qui s'ouvrent à de nouveaux horizons fassent plus longtemps du sport que ceux qui n'en changent pas. Les jeunes veulent relever de nouveaux défis et non seulement voir de quoi ils sont capables à quel âge, mais encore s'amuser avec les jeunes de leur âge et se soutenir mutuellement. S'ils sont appréciés, peuvent suivre sur le plan sportif et sont acceptés par l'équipe (cf. «Préparer l'avenir»), leurs chances de rester dans la société sportive sont plus élevées.

Ce modèle nous montre quel parcours sportif les enfants et les jeunes suivent.

### Départ

#### Les enfants sont avides de découvertes

- En multipliant les expériences motrices, ils développent leurs habiletés.
- Ils ont avant tout envie de jouer. En le faisant, ils apprennent à définir des règles ensemble et à les respecter.
- Une initiation au sport adaptée à l'âge doit permettre de stimuler un large éventail d'habiletés et être axée sur l'acquisition des formes de base du mouvement.

#### Famille

#### Jeu libre

#### Scouts

#### Société sportive

#### Ecole

Tous les élèves acquièrent, dans le cadre des leçons nécessaires pour pratiquer de nombreux sports et

Les jeunes retrouvent régulièrement leurs camarades et trouvent un équilibre entre

Dans le cadre des championnats scolaires, les jeunes découvrent des sports qu'ils

Les offres du sport scolaire facultatif complètent la formation physique. Elles constituent une passerelle vers l'

En jouant avec les copains dans la rue, ils apprennent à se donner

#### Réorientation

- A 15-16 ans, l'apprentissage ou les études prennent plus de temps, et de nombreux jeunes sont obligés de quitter l'équipe avec laquelle ils s'entraînaient.
- Ils veulent toutefois continuer à faire régulièrement du sport avec leurs amis.
- Il faut donc leur proposer des activités qui leur permettent de concilier la discipline qu'il souhaite pratiquer avec leur formation et leur entrée dans la vie professionnelle.

#### Activités autonomes

#### Offres de loisirs

#### Activité de moniteur

#### Société sportive

#### Sport axé sur la performance

#### Apprentissages/Etudes

En multipliant les expériences motrices, ils développent leurs habiletés.

Les enfants passent le plus clair de leur temps sur la place de jeu et le terrain de football, dans la cour de l'école, la rue ou les parcs, à la piscine... où ils jouent et se dépensent physiquement.

Aux scouts, les enfants jouent, partent en excursion et vivent des aventures diverses dans la nature; ils acquièrent ainsi les bases des sports d'équipe et de plein air.

Les enfants choisissent généralement leur premier club par hasard. Le Sport des enfants J+S les initie à la vie associative et leur apprend à choisir le «bon» sport.

Le sport scolaire apporte aux enfants le plaisir de varier les activités sportives et les jeux. Le Sport des enfants J+S leur permet, au travers de leçons facultatives supplémentaires, de faire une heure de sport par jour (recommandation officielle).

ns d'éducation physique, les techniques de base s'adonner à une activité physique pendant leurs loisirs et au sein d'une société sportive.

des dans leur société sportive. La plupart recherche activité sportive sérieuse, plaisir et convivialité.

s, des camps de sport ou du passeport vacances, s'aiment et font connaissance avec les moniteurs des sociétés sportives.

plètent et approfondissent les leçons d'éducation des sociétés sportives, car beaucoup y découvrent «leur» sport.

u skateparc ou dans la cour de l'école, les jeunes reçoivent des conseils et des astuces pour progresser.

## Ecole

### Société sportive

### Championnats scolaires et camps de sport

### Sport scolaire facultatif

### Temps libre

#### Décider soi-même

- A 10-14 ans, les jeunes connaissent mieux leurs aptitudes et leurs préférences.
- Beaucoup restent fidèles à leur sport, d'autres changent pour un autre qui leur convient mieux.
- Cette réorientation nécessite un accompagnement sous forme de conseils et offre la possibilité de découvrir d'autres sports.
- Les jeunes gagnent en force et en endurance; ils acquièrent aussi rapidement de nouvelles habiletés.
- Ils veulent faire leurs preuves dans le «bon» sport.

Grâce à la formation reçue à l'école et au sein de la société sportive, les jeunes peuvent désormais organiser eux-mêmes des activités sportives, partir à l'aventure ou se lancer dans des excursions.

Le sport de loisirs entre amis s'articule souvent autour de manifestations ou de concours synonymes de plaisir, de défis et de vécu collectif.

Beaucoup de jeunes s'engagent dans la formation et l'encadrement des plus jeunes en tant qu'aide-moniteurs ou que moniteurs. Dans chaque classe d'âge, un jeune sur six suit un cours de moniteurs J+S.

Les sociétés sportives doivent proposer, d'une part, des entraînements centrés sur la performance et, d'autre part, des groupes de jeu axés sur la convivialité et le plaisir.

Les jeunes particulièrement talentueux disposent de bonnes opportunités dans les structures locales, régionales et nationales des fédérations sportives; celles-ci leur offrent des conditions d'entraînement idéales pour pratiquer un sport axé sur la performance.

L'éducation physique dispensée dans les écoles professionnelles et les écoles secondaires supérieures montre aux jeunes comment prendre leur corps en main et leur donne un aperçu des possibilités sportives autour d'eux.

#### Le chemin qui mène à la pratique du sport la vie durant devrait avoir appris à tout un chacun:

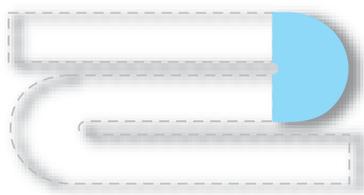
- à trouver des défis sportifs adaptés à son âge;
- à se ressourcer en pratiquant quotidiennement une activité physique ou sportive ou un jeu;
- à proposer et (co)organiser des activités sportives de loisirs, en famille et entre amis;
- à participer activement à la vie d'un club et à assumer des responsabilités.

Quels défis sportifs recherchent les enfants et les jeunes à quel âge? Quelles sont les personnes de référence les plus importantes dans le développement des enfants? Voici, sur la base du modèle illustrant les parcours sportifs des enfants et des jeunes, quelques ébauches de réponse à ces questions.



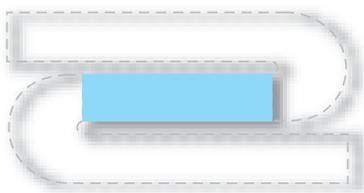
### **Intégrer les enfants dans le sport et la société sportive**

Les enfants sont curieux et touchent à tout. Ils veulent d'abord jouer. Le Sport des enfants J+S tend à promouvoir globalement les habiletés des enfants et à les diversifier, à apprendre aux enfants à cohabiter au sein d'un groupe ainsi qu'à les intégrer dans le sport associatif d'une manière adaptée à leur âge. La famille est et demeure toutefois le principal cadre de référence.



### **Aider les jeunes à choisir le bon sport**

A 11-12 ans, les jeunes connaissent mieux leurs aptitudes et leurs préférences. Certains continuent à pratiquer le même sport, d'autres changent de société sportive. Cette réorientation nécessite des conseils et un aperçu des autres sports associatifs. Les jeunes commencent à se détacher de leur famille et à se rapprocher de leurs copains et de leurs amis.



### **Motiver les jeunes et leur dispenser une bonne formation**

Les jeunes améliorent leur force et leur endurance et apprennent rapidement de nouvelles habiletés. Ils veulent faire leurs preuves dans le sport qu'ils ont choisi comme étant le « bon ». La reconnaissance des moniteurs et des camarades ainsi que leurs bons résultats sportifs les aident à s'intégrer dans l'équipe. Les copains deviennent les principales personnes de référence.



### **Conseiller et soutenir les jeunes qui partent**

A 15-16 ans, l'apprentissage ou les études prennent plus de temps. Quelques jeunes doivent donc malheureusement arrêter de s'entraîner. Les copains sont toujours les principales personnes de référence. Les jeunes continuent à vouloir partager des expériences sportives avec d'autres camarades et à faire partie d'une équipe.



### **Amener les jeunes adultes à assumer des responsabilités**

A la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte, les jeunes commencent à faire du sport seuls, voire à découvrir et à expérimenter de nouveaux sports avec des collègues. Les équipes formées spontanément par plaisir jouent un rôle essentiel. Il importe que les jeunes adultes qui, dans les cadres, n'arrivent plus à améliorer leurs performances ou qui, bien plutôt déjà, n'arrivent plus à suivre sur le plan sportif apprennent à assumer des responsabilités et des tâches de direction au sein des sociétés sportives. De ce fait, ces dernières doivent pouvoir détecter assez tôt les sportifs susceptibles de devenir moniteurs et les encadrer de manière adéquate en vue de leur nouveau rôle.

## Examen de l'offre de la société sportive

Notre société sportive propose aux enfants et aux jeunes des offres attrayantes, qui tiennent compte non seulement de leurs désirs et de leurs idées, mais encore des nouvelles tendances.



La plupart des enfants et des jeunes veulent pratiquer «leur» sport avec des jeunes du même âge. Ils ont envie de vivre des expériences sportives inoubliables, de connaître un bon esprit de camaraderie et d'avoir du plaisir.



La plupart des sports traditionnels sont nés de tendances nous ayant d'abord fait sourire. Il convient donc, pour cette raison, d'accepter les nouveautés et de les découvrir avec les jeunes.

Chaque sport évolue. Cela lui permet de rester jeune et vivant. Une société sportive tournée vers l'avenir s'ouvre aux nouvelles tendances et met sur pied des offres et des groupes d'entraînement *ad hoc*. Les jeunes doivent pouvoir laisser libre cours à leur créativité.



### Suivre l'évolution du sport et intégrer les nouveautés

Pourquoi ne pas aménager systématiquement lors des rencontres de moniteurs un moment pour parler des dernières nouveautés? Cela permettrait aux moniteurs de se tenir régulièrement à jour.



### Collaborer avec la fédération

La société sportive est abonnée à la revue de la fédération qu'elle met à la disposition des moniteurs J+S. Celui qui assiste à des conférences et à des séminaires de perfectionnement informera ses collègues sur les dernières nouveautés.



### Introduire de nouvelles formes de compétition ou fêtes de jeu

La société sportive est constamment à la recherche de nouveaux défis et de nouvelles idées. Même si chaque nouvelle proposition ne devient pas forcément un classique, elle peut rencontrer un franc succès.



### Former une équipe-projet avec des juniors

Les jeunes constituent un groupe de réflexion dans le cadre duquel ils peuvent déposer leurs idées sans devoir déjà se soucier de leur faisabilité. Ils soumettent, au comité, des idées qu'ils veulent réaliser.

**«Les jeunes participent activement à l'avenir de leur société sportive.»**

## Conception d'offres adaptées aux enfants

Notre société sportive dispose aussi d'un large éventail d'offres destinées aux enfants, des offres qui répondent à leurs besoins et développent l'ensemble de leurs habiletés. Nous habituons les enfants à assister régulièrement aux entraînements et à cohabiter au sein d'un groupe d'entraînement.



Les enfants entrent souvent dans une société sportive pour faire comme leurs parents ou leurs copains. Ils découvrent alors non seulement un sport, mais encore l'engagement que cela implique et le rôle clé des règles.

Les biographies sportives ont changé. Rares sont les sportifs qui restent leur vie durant dans la même société sportive. Si, aujourd'hui, les enfants entrent certes plus tôt dans les sociétés sportives, ils en ressortent aussi plus tôt. Ils changent de sport pour se lancer de nouveaux défis. Les sociétés sportives qui admettent les enfants doivent les faire participer à la vie de la société et leur proposer des activités adaptées à leur âge.

### Proposer des offres adaptées à l'âge

Les enfants veulent jouer, découvrir leurs aptitudes et pouvoir les montrer. Ils sont fiers de leurs premières réussites. Un entraînement axé très tôt uniquement sur le sport et la compétition les effraie souvent. Une introduction ludique diversifiée est importante dans tous les sports.



### Confier des tâches adaptées à l'âge

Les enfants veulent montrer qu'ils sont capables de s'acquitter de tâches adaptées à leur âge. Ils se rendent ainsi compte que leur collaboration compte et que l'on apprécie leur engagement.



Vers 11-12 ans, les enfants décident ou non de rester dans la société sportive qui les a vu grandir. Nombre d'entre eux choisissent ce moment pour changer de sport.



### Soutenir les enfants qui choisissent de changer de sport

Les enfants et les jeunes qui veulent changer de sport ont besoin d'être soutenus et conseillés dans leur démarche, à savoir la recherche d'un nouveau défi sportif.

### Accompagner les nouveaux enfants et jeunes

Les enfants et les jeunes qui arrivent dans notre société sportive doivent pouvoir bénéficier d'une bonne introduction en étant par exemple parrainés.

### Rechercher de nouveaux membres

Les cours de sport scolaire, les activités de découverte ou les offres du passeport vacances sont autant d'occasions pour la société sportive de présenter sa propre offre et de recruter de nouveaux membres.

**«Nous évitons chez les enfants une spécialisation trop pointue.»**

## Intégration des jeunes

Dans notre société sportive, nous stimulons et encourageons les jeunes. Nous tenons compte de leurs intérêts et les laissons participer à la conception des activités. Nous essayons ainsi de les motiver à rester dans notre société sportive.



Il est important pour les jeunes de se sentir intégrés. La tenue vestimentaire, identique pour tous, est une manière de renforcer le sentiment d'appartenance au groupe.



Les jeunes sont libres de s'exprimer et peuvent faire part de leurs désirs et de leurs idées; leur participation est appréciée.

Un grand nombre de sociétés sportives n'ont pas de problèmes à recruter de nouveaux jeunes membres. Le défi consiste plutôt à garder les jeunes au sein de la société sportive lorsque l'école ou la formation professionnelle les accaparent trop. Le jeune qui fait de bons résultats sportifs et/ou est parfaitement intégré dans un groupe d'entraînement restera dans la société sportive.



### Nommer un représentant des jeunes au comité

Les enfants et les jeunes peuvent ainsi compter sur l'un des leurs pour exprimer leurs désirs et leurs intérêts. Cette forme d'action s'inscrit d'ailleurs presque toujours dans la ligne du soutien apporté à l'équipe de moniteurs et au comité.

### Diriger des groupes d'entraînement aux objectifs différents

Nombre de sociétés sportives ne proposent aux jeunes que des groupes d'entraînement fortement axés sur la performance. S'il est certes important, pour la société sportive comme pour les jeunes, d'obtenir de bons résultats, il est tout aussi important pour celles et ceux qui ne sont pas des sportifs d'élite de pouvoir continuer à pratiquer leur sport et de voir leurs amis.



### Soutenir les 15-16 ans qui souhaitent changer de sport ou de société sportive

Nous conseillons les jeunes qui souhaitent quitter la société sportive faute de temps ou qui désirent relever un nouveau défi.



### Faire participer les jeunes

Les jeunes donnent un nom au groupe d'entraînement et choisissent la tenue d'équipe à porter (tee-shirt ou survêtement). Ils se chargent également de présenter le groupe d'entraînement sur le site Internet de la société sportive.

**«Les jeunes d'aujourd'hui sont les responsables de demain.»**

## Encouragement à la coresponsabilité

Nous donnons la possibilité aux enfants et aux jeunes d'endosser des responsabilités adaptées à leur âge. Nous offrons assez tôt à ceux qui sont compétents un poste d'aide-moniteurs J+S et les préparons ainsi à la formation de moniteurs J+S.



S'acquitter de petites «tâches» ou de travaux est une première forme de collaboration. Les jeunes apprennent ainsi que, dans une société sportive, l'entraide est une chose qui va de soi.



Lorsque nous offrons la possibilité à des jeunes plus âgés de devenir aide-moniteurs, cela est pour eux la preuve que nous les apprécions et que nous avons confiance en eux. Les enfants qui les côtoient peuvent alors les admirer, secrètement ou ouvertement.

Un jeune qui se voit confier assez tôt des tâches adaptées à son âge et à ses aptitudes personnelles aura une plus grande estime de lui et davantage confiance en lui. Ce sont là les meilleures conditions possibles pour endosser plus tard des responsabilités de moniteurs.



### Engager des jeunes comme aide-moniteurs et moniteurs de groupe

En faisant leurs premières expériences de moniteurs, les jeunes se sentent valorisés mais doivent en même temps faire leurs preuves.



#### Se charger de certaines tâches à l'entraînement

Les enfants et les jeunes peuvent se charger de certaines parties de l'entraînement, telles que l'échauffement ou la direction du jeu final.



#### Laisser les jeunes apporter leur contribution lors d'activités et de compétitions organisées par la société sportive

Les jeunes participent à l'organisation d'activités et de compétitions en prenant certaines tâches (speaker, capitaine d'équipe ou arbitre).



#### Confier aux jeunes la partie animation dans les camps (d'entraînement)

Les enfants et les jeunes sont capables d'assumer seuls de nombreuses tâches: réveil et programme de soirée, journal ou radio de camp, petites fêtes et jeux.

**«Environ une personne sur six du même âge entame une carrière de moniteur J+S.»**

## Travail de relations publiques

Notre société sportive s'efforce de donner une bonne image au public et d'entretenir un contact régulier avec les médias locaux et régionaux.



Les parents ne confient leurs enfants qu'à une société sportive qu'ils connaissent et apprécient. Une bonne information et des manifestations publiques sont les conditions de base nécessaires à la confiance.



Les sociétés sportives sont un élément important de la vie du village ou du quartier. La population pourra découvrir le côté attrayant de la société sportive à l'occasion de fêtes et d'autres manifestations.

Si la société n'est pas enracinée dans le village ou le quartier, il lui manquera les bases – membres, accès aux installations sportives, soutien de la population et sponsors – nécessaires à son bon fonctionnement. L'avenir d'une société sportive est tout particulièrement lié à sa réputation.



### Participer à la fête du village

Il s'agit là d'une bonne action, qui permet à la fois de faire recette et de remercier la commune de son soutien.



### Figurer sur le site Internet de la commune

La plupart des communes mettent une plateforme Internet à la disposition des sociétés locales. Celle-ci n'est pas uniquement destinée à informer les nouveaux arrivants dans la commune... elle permet également d'éveiller l'intérêt des autres citoyens.



### Etre en contact avec les médias

Les sociétés sportives doivent avoir de bonnes relations avec les médias locaux même si elles ne concourent pas à une échelle régionale ou nationale. Nombreux sont les moyens à leur disposition pour parler des activités de la société sportive: communiqué de presse, photos, clip vidéo, etc.

*«Fais les choses bien et parles-en autour de toi.»*

## Collaboration et réseau

Notre société sportive, ses moniteurs et les responsables de la relève cherchent à travailler étroitement avec d'autres institutions, notamment l'école. Nous collaborons là où c'est non seulement possible, mais encore judicieux.



Le sport scolaire facultatif J+S, le passeport vacances et les semaines sportives sont autant d'occasions qui s'offrent aux enfants, aux jeunes et aux parents pour découvrir les sociétés sportives et leurs moniteurs J+S.



En travaillant ensemble, les sociétés sportives peuvent accentuer la pression politique et ainsi permettre à des installations sportives modernes de voir le jour plus rapidement.

Les sociétés sportives sont fortes dans un domaine, à savoir: leur sport. Il peut toutefois se révéler utile, pour d'autres domaines, de collaborer avec des sociétés sportives qui partagent les mêmes intérêts.

### **Jeter un pont entre l'école et la société sportive avec le sport scolaire J+S**

Les cours facultatifs de sport scolaire J+S servent de pont entre l'enseignement de sport obligatoire et les offres facultatives des sociétés sportives. Il est donc judicieux que les moniteurs J+S des sociétés sportives aident à diriger les offres de sport scolaire.

### **S'inscrire au passeport vacances et aux activités de découverte**

Les offres du passeport vacances, les semaines sportives et les activités de découverte sont des «vitrines idéales» pour les sociétés sportives. Les élèves ont ainsi l'occasion de se familiariser avec les sports proposés par ces sociétés sportives et de découvrir le sport en question de l'intérieur.



### **Constituer une CI (communauté d'intérêt) Sociétés sportives**

La CI représentera les sociétés sportives et défendra leurs intérêts vis-à-vis des autorités communales. Elle planifiera l'occupation des installations sportives et coordonnera les diverses manifestations tout au long de l'année. Les sociétés sportives conserveront ainsi leur autonomie.

**«Les réseaux locaux d'activité physique et de sport permettent de nouvelles formes d'offres sportives.»**



Auteurs: Max Stierlin, Martin Gygax, Siegfried Nagel, Torsten Schlesinger,  
Lore Gautschi Anliker

Conseils/Accompagnement du projet:

Comité exécutif JES: Markus Wolf, Urs Rüdüsühli, David Egli, Stefan Wyss,  
Oliver Studer, Katja Känel, Magali Stettler

Groupe spécialisé Coach J+S: Alexis Stückelberger, Peter Sommer, Martin  
Reber, Angela Batschelet, Luca Balduzzi, Olivier Bur, David Kieffer, Claudia  
Harder, Josy Beer

Traduction: Service linguistique de l'OFSP

Photos: Daniel Käsermann, Philipp Reinmann, Ueli Känzig,  
LDD (pp. 14 droite, 16 droite, 18 gauche)

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2013, 2<sup>e</sup> édition actualisée

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch), [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Distribution: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

N° de commande: 30.80.230 f

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme  
que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de  
l'éditeur et la mention des sources.