

# Cours de moniteurs J+S Sport des jeunes Formation continue 1



## Cours de perfectionnement (Cernier et Engelberg, SWSK GJ 43.23)

Samedi 28 octobre 2023 (1ère partie)

Dès 08h15 Accueil et Check-in

Salle de conférence (bâtiment F) du Centre Sportif du Collège de la Fontenelle  
Collège de la Fontenelle, Rue de Chasseral 3, 2053 Cernier

08h30 Ouverture du cours (1ère partie hors-neige)

08h45 **Thème J+S et Swiss Snowsports 22/23 – 23/24**

09h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 1ère partie  
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

(Salle théorie) (Jdu) (Dgi)

Pause

09h45 **Expérimenter**

12h00 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage  
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

Workshop : Forme de jeux (HIIT, endurance)

Workshop : Circuit training (force et mobilité)

„ Cycle et type de planification à court terme“

(Salle de sport) (Dgi) (Jdu)

12.15 Dîner

13h30 **News**

14h15 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 2ème partie  
- Les principes de base technique (racing basics) et partage de la ligne technique sur-neige du CRP GJ  
- J+S et Swiss Snowsports

(Salle théorie) (Jdu)

14h30 **Expérimenter**

16h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'encouragement  
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

Workshop 1 : Parcours (explosivité et formes mixtes)

Workshop 2 : Programme de prévention des blessures dans l'entraînement (ISPA)

Workshop 2 : Evaluation pratique de la condition physique dans le sport des jeunes

„ Cycle et type de planification à long terme“

(Salle de sport) (Dgi)

16h30 **Clôture** (Jdu)

- Questions, discussion  
- Evaluation

17h00 **Fin de la 1ère partie (hors-neige)**

### Programme sous réserve de modification

**Théorie:** Centre Sportif de la Fontenelle, salle de classe

**Pratique:** Centre Sportif de la Fontenelle, salle de sports **Direction du cours:** Jérôme Ducommun (Jdu)

**Repas:** Restaurant 1er mars, Cernier

**Participants:**

**Intervenants :** Jérôme Ducommun (Jdu)

Dames:

Dominique Gindraux (Dgi)

Messieurs:

# Cours de moniteurs J+S Sport des jeunes Formation continue 1



## Cours de perfectionnement (Cernier et Engelberg, SWSK GJ 42.23)

Dimanche 29 octobre 2023 (2ème partie)

Dès 08h15 Accueil et Check-in (un déplacement en bus sera organisé depuis Neuchâtel 06:00 et Bienne 06:30)  
Au bas des installations du TITLIS Téléphérique à Engelberg  
Gerschnistrasse 12, 6390 Engelberg

08h30 **Ouverture de la 2ème partie (sur-neige)**

08h45 **News**

- 09h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 1ère partie
- Les principes de base technique (racing basics) et partage de la ligne technique sur-neige du CRP Ski Alpin GJ

(Café théorique) (Jdu) (Dcu)

**Pause**

09h00 **Expérimenter**

- 12h00 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage

„Soutenir le développement personnel par le perfectionnement technique à travers des tâches attrayantes et des feed-back“

“Partage de la ligne technique sur-neige du CRP Ski Alpin GJ pour les 11-12 ans”

(Domaine skiable) (Jdu) (Dcu)

**12.15 Dîner**

13h15 **Thème J+S et Swiss Snowsports 20/21 – 21/22**

- 13h45 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 2ème partie
- J+S et Swiss Snowsports

(Café théorique) (Jdu) (Dcu)

13h30 **Expérimenter**

- 16h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage

„Réflexion sur le champ d'action «Encourager»“

“Partage de la ligne technique sur-neige du CRP Ski Alpin GJ pour les 13-15 ans”

(Domaine skiable) (Dcu)

16h30 **Clôture** (Jdu)

- Questions, discussion
- Evaluation

17h00 **Fin du cours**

**Programme sous réserve de modification**

**Théorie:** Café théorique au restaurant

**Pratique:** Domaine skiable du Titlis, Engelberg

**Repas:** Restaurant à définir

**Participants:**

Dames:

Messieurs:

**Direction du cours:** Jérôme Ducommun (Jdu)

**Intervenants :** Jérôme Ducommun (Jdu)  
Dimitri Cuhe (Dcu)