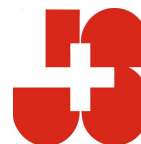


# Cours de moniteurs J+S

## Sport des jeunes

### Formation continue 1



## Cours de perfectionnement (Neuchâtel, SWSK CP GJ 27.25)

Samedi 25 octobre 2025

Dès 08h15 Accueil et Check-in

Entrée Nord (principale) du Centre Sportif du Mail

Centre sportif du Mail, Avenue de Bellevaux 52, 2000 Neuchâtel

08h30 Ouverture du cours

08h45 **Thème J+S et Swiss Snowsports 23/24 – 24/25**

- 09h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur le développement personnel, 1ère partie  
- Les principes de planification dans le sport des jeunes

(Salle théorie)

(Jdu)

Pause

09h45 **Expérimenter**

- 12h00 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur le développement personnel  
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

Workshop 1 : Forme de base pour le sport des enfants et des jeunes (U8 à U16)

Workshop 2 : Discussion sur la pratique en école et en camp

(Salle de sport)

(Dgi)

12.15 Dîner

13h30 **Expérimenter**

- 15h45 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur le développement personnel  
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

Workshop 1 : Forme de base pour le sport des enfants et des jeunes (U8 à U16)

Workshop 2 : Discussion sur la pratique en école et en camp

(Salle de sport)

(Dgi)

16h00 **News**

- 16h30 - Des activités J+S de qualité sur-neige centrée sur le développement personnel, 2ème partie  
- Les principes de base technique (racing basics) et partage sur l'observation de la technique  
- J+S et Swiss Snowsports

(Salle théorie)

(Jdu)

16h30 **Clôture** (Jdu)

- Questions, discussion  
- Evaluation

17h00 **Fin du cours**

Programme sous réserve de modification

**Théorie:** Centre Sportif du Mail, salle de classe

**Pratique:** Centre Sportif du Mail, salle de sports

**Repas:** Restaurant Le Revère, Neuchâtel

**Participants:** 13

Dames: 8

Messieurs: 5

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

**Intervenants :** Jérôme Ducommun (Jdu)  
Dominique Gindraux (Dgi)