

Descriptions des ateliers Meet & Move 2021

(État mars 2021, sous réserve de modifications)

Aerobic Mix

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Grapevine, jumping jack et autres: as-tu envie de pratiquer l'aérobic en compagnie de ton groupe sportif?</p> <p>Découvre comment des chorégraphies simples peuvent naître à partir des pas de base de l'aérobic. L'intensité peut être ajustée à volonté pour entraîner l'endurance et la coordination. La musique simplifie souvent le tout et met de bonne humeur! Afin d'épargner les cordes vocales et d'annoncer visuellement les différentes étapes, tu apprendras également à utiliser correctement le «cueing» – la langue des signes de l'aérobic.</p>	Chantal Neuhaus	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de danse

Autisme et sport (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Les personnes ayant des troubles du spectre autistique (TSA) perçoivent l'environnement différemment. Le quotidien pose des défis particuliers à ces personnes et à leur environnement. Cet atelier transmettra des connaissances générales sur le sujet des troubles du spectre autistique et te montrera les effets très divers et souvent inattendus de la perception autistique au quotidien. Des conseils et stratégies pratiques te permettront de transférer la théorie à l'éducation physique et à l'appliquer de manière concrète.</p>	Barbara Wegrampf-Schütz	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de théorie

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Aqua Power Gym & Nager avec des personnes en situation de handicap grave ou de polyhandicap (demi-journée)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Aqua Power Gym Apprends à utiliser de manière idéale l'eau comme partenaire d'entraînement et à adapter l'intensité de manière individuelle. L'Aqua Power Gym permet d'épargner les articulations – et d'entraîner le reste! Tout est inclus, de la musculation des petits muscles profonds aux grands muscles. L'endurance se sert de la stabilité du torse pour l'accompagnement dans l'eau, tandis que le cerveau fait du sport de réflexion. Nous prenons les «spaghettis» (accessoires pour la piscine) et les faisons cuire dans beaucoup d'eau, façon al dente: doux à l'extérieur et ferme à l'intérieur. La garantie d'une leçon variée!</p>	<p>Nicole Denzler</p>	<p>10h30 – 12h45 (changement de sujet après une heure)</p>	<p>Piscine intérieure (Profondeur 1.40m)</p>
<p>Nager avec des personnes en situation de handicap grave ou de polyhandicap Quel est l'effet exercé par l'eau sur notre corps? Comment pouvons-nous stimuler les participants sans les surcharger? Un nouvel outil didactique est paru au printemps 2019: Sport sans frontières. Le chapitre 7 est consacré à une leçon de natation pour les personnes en situation de handicap grave ou de polyhandicap. Nous nous intéresserons aux formes de jeu et apprendrons la manière de stimuler également les personnes avec des handicaps plus lourds pour qu'elles aient du plaisir. Ta propre expérience dans l'eau est centrale au cours de cet atelier.</p> <p>A prendre avec soi: tout ce dont tu as besoin pour être en piscine</p>	<p>Gaby Wiklund</p>		<p>Relaxpool (33°C)</p>

Autonomie et participation inclusive (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
Comment permettre aux personnes en situation de handicap de participer de manière autonome? Quelles connaissances et expériences peuvent t'aider à préparer des activités et séquences sportives avec des personnes en situation de handicap? A partir de nombreux exemples pratiques combinés à des approches théoriques compréhensibles, tu recevras un large éventail de possibilités qui t'aideront à appliquer l'autonomie et la participation inclusive.	Jonas Staub	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de théorie

Bases de l'athlétisme

Description	Direction	Heures	Lieu
Plus haut, plus loin, plus vite: Découvre en 60 minutes l'athlétisme de manière ludique. Courrir, sauter et lancer tout en s'amusant A prendre avec soi: vêtements d'extérieur pour tous les temps	Arianne Pauchard	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Extérieur (Pelouse)

Danse pour tous – Formations de danse et de mouvements en musique

Description	Direction	Heures	Lieu
As-tu toujours rêvé de savoir danser, mais tu as de la peine à suivre le rythme de la musique? Alors cet atelier est fait pour toi. Danser avec différents styles – The modern art of dancing. Le sens du rythme te permettra d'entraîner la coordination du corps et l'interprétation de la musique à la mode. Dans cet atelier, tu apprendras des mouvements de base simples, des mouvements cool aux danses de groupes simples. Viens trouver l'inspiration!	Claudia Romano	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de danse

Enseignement intelligent – un (mon) concept pour un cours de sport en toute sécurité (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Notre objectif est de motiver les enfants, les adolescents et les adultes à la pratique du sport et à l'activité physique. Le concept d'enseignement du sport en toute sécurité t'aide à mener ton cours de façon la plus sûre et la moins accidentogène possible. «L'enseignement intelligent» commence par une planification précise et se déroule comme un fil rouge tout au long de l'activité de moniteur.</p> <p>Dans cet atelier, tu analyseras les risques de ta discipline sportive, réfléchiras à des mesures pour ton enseignement et recevras des conseils sur la gestion du risque et des accidents en sport.</p>	Oliver Genzoni	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de théorie

Epilepsie et sport (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Pourquoi une personne souffre-t-elle d'épilepsie et s'agit-il d'une maladie? Où les crises d'épilepsie se produisent-elles dans le cerveau? Pourquoi et à quelle fréquence se produisent-elles? Et quelles sont leurs caractéristiques et leurs effets principaux? Que doivent prendre en compte les athlètes d'élite et de sport de masse et dans quelle mesure est-il réaliste de souffrir une telle crise? Dans cet atelier, le sujet de l'épilepsie sera examiné sous différents angles et tu recevras des réponses claires à toutes ces questions. Tu bénéficieras également de divers apports sur les lésions cérébrales, les tumeurs, les techniques chirurgicales, les accidents vasculaires cérébraux et un aperçu de leurs conséquences. L'objectif est de diminuer les craintes et les incertitudes et de montrer pourquoi le sport est réellement bon pour la santé et ne rend pas «seulement» malade.</p>	Michel Bättscher	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de théorie

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Faire face de l'agression et des comportements difficiles (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
Le mot agression est dans toutes les bouches. Mais qu'est-ce réellement qu'une agression? Que signifie exactement l'escalade et la désescalade et comment la désamorcer? Pourquoi l'agression existe-t-elle et pourquoi avons-nous besoin d'interprètes de l'agression? Nous aborderons ces questions et beaucoup d'autres dans cet atelier, et expliquerons aussi le concept de la désescalade verbale. Tu recevras des informations utiles ainsi que des trucs et astuces pour la gestion de l'agression et des comportements difficiles.	Mario Rigo	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45 14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de théorie

Formes de jeu simples sans matériel

Description	Direction	Heures	Lieu
Pas de matériel disponible et peu de temps pour se préparer, comment faire ? Dans cet atelier, tu feras l'expérience de différentes formes de jeu et de mouvement avec peu ou sans matériel, que tu pourras utiliser presque partout. La collection d'idées sera agrémentée de simplifications et de complications afin de créer facilement de nouvelles possibilités d'exercices. Tu pourras ainsi créer une activité sportive polyvalente et attrayante sans te soucier du matériel ! A prendre avec soi: vêtements d'extérieur pour tous les temps	Silvio Stoll	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Extérieur (Champ de tartan)

Formes d'exercices avec pneus, balles, cordes

Description	Direction	Heures	Lieu
Es-tu à la recherche de nouvelles idées pour ton groupe sportif? Des pneus, balles et cordes permettent de réaliser différentes formes d'exercices de manière ludique. Nous essaierons ainsi d'adapter des idées en fonction des spécificités de vos groupes. L'objectif est que tu ressortes de l'atelier avec de nouvelles idées pour l'extérieur et l'intérieur et que tu puisses les développer dans ton groupe sportif.	Melanie Schweizer	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de gym 3

Football

Description	Direction	Heures	Lieu
Trois raisons pour lesquelles il vaut la peine de participer à l'atelier «Football». 1. Nous sommes des modèles. 2. Nous voulons diriger. 3. Nous vivons des émotions. La question est souvent posée de savoir quelles sont les compétences que doit posséder un entraîneur de football. Il s'agit d'un éventail de compétences professionnelles, méthodologiques, organisationnelles, sociales et personnelles. Nous examinerons ces différents facteurs et les mettrons en pratique. A prendre avec soi: vêtements d'extérieur pour tous les temps	Luigi Ponte	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Extérieur (Pelouse)

Karaté

Description	Direction	Heures	Lieu
Tu seras initié aux aspects du karaté, des simples formes de base aux "combats fairplay". Il y aura également quelques petites astuces de self-défense. Plonge dans le monde des arts martiaux et laisse-toi inspirer par des adaptations ludiques pour ton groupe sportif.	Alessandro Aquino	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Galerie

Nouveau manuel PluSport «La diversité bouge»

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Le sport vit grâce aux offres diverses et attrayantes pour tous. En sport-handicap et dans le cadre des offres d'entraînement inclusives au sein des clubs, l'hétérogénéité croissante des athlètes est à la fois un enrichissement et un défi.</p> <p>Le set de cartes PluSport «La diversité fait bouger» te soutient dans ton rôle de moniteur pour planifier et gérer ton offre sportive. Des idées de jeux et d'exercices avec des conseils méthodologiques d'application sont présentées sur 50 cartes, ainsi que des aspects théoriques sur la manière de traiter la diversité dans le sport.</p> <p>Dans cet atelier, tu découvriras à l'aide d'exemples pratiques comment le set de cartes peut enrichir ton offre sportive. Sur la base de l'expérience acquise, nous discuterons des défis du sport inclusif.</p>	Franziska Mohr	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de gym 2

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Orthopédie – Conseils pratiques d’un médecin spécialiste du sport-handicap (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>A partir de quand et quel type de sport un athlète peut-il pratiquer après une opération du dos? Que faut-il prendre en compte? Est-il dangereux de laisser de côté des moyens auxiliaires dans le sport? Que dois-je faire en cas d’urgence lors d’une blessure sportive? Quel est le réel danger de l’instabilité articulaire? Ces questions sont nombreuses et nous préoccupent lorsque nous nous occupons de sportifs en situation de handicap. Dans cet atelier, tu rencontreras un expert en orthopédie et auras l’occasion de donner ton point de vue. Tu apprendras des choses intéressantes qui t’aideront à t’occuper des sportifs et te donneront un sentiment de sécurité. Tu auras également la possibilité de poser tes propres questions et d’obtenir des réponses.</p>	Bernhard Speth	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de théorie

Le Para Snowboarding c’est de la coordination

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>La coordination est un élément central de l’entraînement des athlètes de Swiss Para Snowboard. Les variations de stimulations sont adaptées de manière ludique au niveau de performance individuel afin de pratiquer, d’améliorer et enregistrer le contrôle et l’activation des muscles. L’objectif est de mettre en œuvre et d’améliorer les capacités de coordination lors de l’entraînement d’été et des faire le tranfert sur la neige. La coordination a également un effet préventif en termes de risque de blessure et surtout - et c'est le meilleur - il est amusant et offre une variété parfaite d'entraînement.</p> <p>Que ce soit pour le sport de compétition, le sport de loisir, la rééducation ou simplement pour l'entre-temps - la diversité et la fonctionnalité de l'entraînement de la coordination sont presque illimitées.</p> <p>Mais assez parlé, passons aux actes... Allons-y !</p> <p>A prendre avec soi: vêtements d’extérieur pour tous les temps</p>	Silvan Hofer	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45 14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Extérieur (terrain en terre battue)

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Rafroball

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Le rafroball est une discipline d'inclusion dans laquelle les joueurs avec et sans handicap évoluent ensemble.</p> <p>Il est possible de jouer debout, dans un fauteuil roulant manuel ou électrique.</p> <p>Dans cet atelier, tu découvriras:</p> <ul style="list-style-type: none"> + ce qu'est le rafroball, + comment les différentes aptitudes des joueurs peuvent être ajustées, + les adaptations concernant le matériel, les tailles de but variables, + comment peuvent cohabiter, sans problème, les joueurs debout et en fauteuil, + ce qui rend ce sport passionnant et stimulant pour les personnes sans handicap. 	Christophe Murisier	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de gym 1

Randonnée d'aventure (demi-journée)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>La randonnée est un sport varié: elle nous donne l'opportunité de découvrir la nature, tout en étant elle-même une activité sportive sans pression de performance. Evidemment, le principe de la randonnée est simple. Mais si tu souhaites organiser une randonnée sûre, douce et durable, tu peux aussi ajouter une partie ludique. En plus des exercices de renforcement et de coordination, cet atelier te présentera également des possibilités simples de jeu sur le chemin.</p> <p>A prendre avec soi: vêtements d'extérieur pour tous les temps</p>	Manuela Baumann	10h30 – 12h45 14h30 – 16h45	Extérieur (forêt)

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Simplifier & compliquer en sport

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Simplifier et compliquer un exercice ou un mouvement afin que chaque athlète soit mis au défi mais ne soit pas dépassé. Comment cela est-il possible?</p> <p>Que tu sois débutant, avancé, expert ou tous ensemble : sans réinventer la roue pour chaque sportif, tu peux générer une variété de possibilités d'exercices et doser individuellement le degré de difficulté en variant.</p> <p>Dans cet atelier, tu apprendras à varier les jeux ou les exercices de manière individuelle.</p>	Melanie Schweizer	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de gym 3

Street Racket

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Le Street Racket, un jeu Suisse qui fait bouger notre pays! Le Street Racket peut facilement être joué à l'intérieur comme à l'extérieur et permet de nombreuses formes d'exercices et de jeu intéressantes et compétitives. Dans cet atelier ludique et captivant, tu feras la connaissance du monde polyvalent du Street Racket. Le succès immédiat est garanti pour tous les âges et tous les niveaux. Toutes les compétences de coordination sont entraînées et le plaisir est au rendez-vous. Il suffit de dessiner quelques lignes sur le sol et c'est parti.</p> <p>A l'occasion de ces jeux coopératifs captivants, essaie aussi la Team Racket unique en son genre avec ses deux manches. Les mouvements peuvent ainsi être accompagnés par une deuxième personne et tu pourras apprendre et réinventer des séquences de mouvements intéressantes à deux!</p> <p>En plus des activités sur les terrains caractéristiques de Street Racket, où l'on joue en simple, en double ou même en alternant, tu te familiariseras également avec des formes populaires et bien connues comme la pétanque, les fléchettes ou le golf avec raquette et balle.</p>	Marcel Straub	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de gym 2

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Théorie esa – «Encourager» (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Le thème «Encourager» de la période de formation continue esa 2021/22 examine deux champs d'action : «Soutenir le développement personnel» et «Structurer les relations et consolider l'équipe».</p> <p>L'accent est mis, entre autres, sur la manière dont tu peux promouvoir l'estime de soi, la sensibilisation à la santé et la résolution des conflits de tes sportifs. Pour que tu aies quelque chose en main, un jeu de cartes pratique te sera distribué.</p> <p>Si tu souhaites prolonger ton brevet esa, il est obligatoire de choisir le Team 1 (français), Team 2 (italien) ou Team 5, 6, 7, 8 (allemand).</p>	<p>Isabelle Zibung (D) Franziska Mohr (D) Nicolas Mani (F) Diamante Favero (I)</p>	<p>10h30 – 11h30 (D) 11h45 – 12h45 (D) 14h30 – 15h30 (D, F) 15h45 – 16h45 (D, I)</p>	<p>Salle de théorie</p>

Tuyaux et idées en eau profonde et espace limité & compétitions ludiques (demi-journée)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Tuyaux et idées en eau profonde</p> <p>De nombreux clubs ne disposent que d'eau profonde. Mais de se retrouver tout le temps dans les couloirs de natation ne convient pas à tout le monde. Dans cet atelier, tu découvriras des idées de solutions de rechange intéressantes pour rendre l'entraînement à nouveau amusant. Tu recevras également des conseils pour les groupes hétérogènes.</p>	<p>Gaby Wiklund</p>	<p>14h30 – 16h45</p> <p>(change de sujet après une heure)</p>	<p>Piscine intérieure (Profondeur 2m-5m)</p>
<p>Compétitions ludiques</p> <p>Les compétitions ludiques sont synonymes de changement, de possibilités d'individualisation et la garantie d'une bonne ambiance. En outre, les éléments intensifs ne sont souvent pas perçus comme tels. L'atelier te donnera l'occasion de nager de différentes manières et d'acquérir une expérience pratique.</p>	<p>Isabelle Zibung</p>		<p>Piscine intérieure (Profondeur 1.40m)</p>
<p>A prendre avec soi: tout dont tu as besoin pour être dans la piscine</p>			

Intégration par le sport

Dans un souci de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée. Cela inclut toujours les deux sexes

Tuyaux et Trucs pour ton engagement dans les camps sportifs

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>Dans la routine quotidienne d'un camp sportif, il y a toujours des situations imprévues telles que les urgences ou les temps d'attente. Indépendant de ton expérience en tant que moniteur dans des camps sportifs, il est toujours bon de rafraîchir ses connaissances et de les partager avec d'autres.</p> <p>Au cours de cet atelier, nous passerons en revue les tableaux du handicap et leur influence sur les activités sportives, et nous discuterons des situations d'urgence individuelles. Il y aura du temps pour l'échange d'expériences et pour bénéficier des conseils et tuyaux de chacun.</p>	Diamante Favero	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Galerie

Troubles psychiques dans le sport (théorie)

Description	Direction	Heures	Lieu
<p>La déstigmatisation des troubles mentaux dans la société avance. Depuis 2015, PluSport s'emploie également à concevoir des offres sportives pour les personnes souffrant de troubles mentaux. Les expériences de ces dernières années en matière de gestion et de conception de groupes sportifs avec ce groupe cible ainsi que de groupes mixtes seront présentées et discutées dans cet atelier. Le thème de la combinaison des troubles psychiques avec d'autres handicaps sera également abordé. Toutefois, l'accent sera clairement mis sur le groupe cible des personnes souffrant de troubles psychiques.</p>	Nikolai Kiselev	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45 14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Salle de théorie

Variations du golf

Description	Direction	Heures	Lieu
Jouer au golf autrement: Fais la connaissance de jeux proches du golf pour l'intérieur et l'extérieur. Découvre comment il est possible de les pratiquer non seulement face à un adversaire, mais aussi avec un autre joueur ou à côté de lui. Il ne s'agit pas seulement de concentration et de précision, mais aussi de ton ouverture à essayer de nouvelles variantes.	Chantal Neuhaus	10h30 – 11h30 11h45 – 12h45	Salle de gym 1

Warm up & jeux pour faire connaissance pour tous

Description	Direction	Heures	Lieu
L'atelier donnera aux participants des exemples d'exercices et des idées d'activités autour des domaines de l'échauffement (warm up) et de faire connaissance. Pour petits et grands, pour le corps et l'esprit, de faible à forte intensité, de relaxant à stimulant, de facile à difficile. Nous présenterons un pot-pourri des possibilités d'échauffements et de faire connaissance en jouant tout en ayant du plaisir et la possibilité d'élargir son répertoire d'idées. En plus, nous discuterons de la manière dont les tâches respectives peuvent être adaptées de manière flexible aux différentes capacités et exigences de ton groupe sportif. A prendre avec soi: vêtements d'extérieur pour tous les temps	Silvio Stoll	14h30 – 15h30 15h45 – 16h45	Extérieur (Champ de tartan)