



Campus Sursee

Programme du module de perfectionnement FSTB 200.200 du 23.09.2023

Twirling, discipline gymnastique et danse

Avant le cours

1. Réfléchissez à ce qui vous a particulièrement bien réussi lors du dernier entraînement et à ce que vous aimeriez améliorer lors du prochain.
2. Les formes caractéristiques contribuent à un entraînement novateur et global. [Informez-vous sur ce qu'est une forme caractéristique](#). Nous avons traité les formes caractéristiques lors du module 2022.
3. Consultez les [informations J+S 2023](#) et, le cas échéant, posez vos questions durant le cours.

Des activités J+S de qualité

8h45 Accueil Campus Sursee		Arrivée et salutations
9h–10h00 Salle 172060 ACF		Introduction au thème du MP « Innover »
10h00–10h45 Salle 172060 ACF et MO		Partie spécifique sur « Suivre l'évolution du sport »
11h00–12h00 Salle de sport ACF et HL Salle 172060 MO (juges)	 	Entraîner différents niveaux d'athlète (FTME) → Avec une réflexion personnelle sur des objectifs d'apprentissage efficaces
12h15–13h15 Restaurant Campus Sursee		Réseautage
13h15–14h15 Salle 172060 ACF et HL		Thème du MP « Se soucier de l'entourage » et de l'éthique → En tant que moniteur.trice J+S et juge réalisez deux de vos souhaits et faites la promotion des valeurs positives en vous souciant activement de votre entourage.
14h30–16h00 Salle de sport ACF et HL MO (juges)		Leçon pratique « Sentiment de cohésion »
16h15–16h30 Salle 172060 ACF et HL		Impliquer les enfants et les jeunes et favorisez le sentiment de cohésion → Comment encore mieux impliquer les participants et encourager le sentiment de cohésion ?
16h30–17h00 Salle 172060 ACF		Fin du cours (conclusion, questions, évaluation) Direction du cours

Sous réserve de changement de programme



Après le cours :

- Scanne le code QR et trouve les éléments d'apprentissage correspondant à ton cours
- Innover régulièrement et soigner activement son entourage
- Approfondir tes connaissances en fonction de tes besoins