



# Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr



## DESTINATAIRES :

Les Conseillers Techniques Sportifs toutes disciplines,  
L'ENSA, le SNMSF, l'AFESA  
Les Présidents des Comités Régionaux

Copie par e-mail : MM Michel VION, Fabien SAGUEZ, Pierre BORNAT, Nicolas COULMY, Charles DAUBAS, Jean-Marc VILLEMIN, les membres du Comité Directeur, les Responsables Régionaux Formation des Cadres Bénévoles.

N.Réf : PR/PB/CG/2120

Ancecy, le 13 avril 2011

## OBJET : STAGE ENTRAINEUR FEDERAL (MODULE THEORIQUE)

Mesdames, Messieurs,

La Commission Formation des Cadres de la F.F.S. a le plaisir de vous informer de l'ouverture d'un module théorique de Formation de l'ENTRAINEUR FEDERAL TOUTES DISCIPLINES (diplôme bénévole).

Cette formation s'adresse aux licenciés FFS,

- . titulaires d'un monitorat fédéral 2<sup>ème</sup> degré toutes disciplines
- . aux entraîneurs de clubs FFS titulaires du BEES 1<sup>er</sup> degré ski alpin ou nordique
- . stagiaires BEES 1<sup>er</sup> degré qui se destinent à l'entraînement
- . aux entraîneurs titulaires d'un BEES 2<sup>ème</sup> degré dans le cadre d'une formation continue.

Nous vous rappelons que le diplôme d'Entraîneur Fédéral bénévole est validé à l'issue du suivi de quatre modules de formation :

- module neige : technique et pédagogie : organisé par chaque discipline (durée 5 jours)
- module théorique : technique, préparation physique et management (tronc commun toutes disciplines) (durée 5 jours)
- l'attestation de Traceur Régional (uniquement pour le ski alpin - durée 2 jours)
- le Brevet PSC 1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Ce module théorique aura lieu :

**DU LUNDI 6 JUIN A 10 H AU VENDREDI 10 JUIN 2011 A 13 H**

**Lieu : Comité Régional de Ski de Savoie - 53 Avenue des XVIème JO d'hiver  
BP 230 - 73207 ALBERTVILLE - tél : 04.79.31.10.80**



# Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr



**Hébergement** : les stagiaires devront s'occuper de leur hébergement. Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez contacter :

**Centre International de Séjour**  
18 Place Conflans - 73200 ALBERTVILLE - Tél : 04.79.37.84.60  
[contact@cis-albertville.com](mailto:contact@cis-albertville.com) / [www.cis-albertville.com](http://www.cis-albertville.com)

(pour info : prix de la 1/2 pension en chambre double : 30.50 €)

**Participation financière** : 12 € par jour par personne pour les frais pédagogiques (chèque de 60 € à l'ordre de la FFS à envoyer à la FFS)

**Inscriptions** : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint avant le 20 mai 2011 (par courrier, fax ou email) à l'attention de Christine Godard :

[Christine@ffs.fr](mailto:Christine@ffs.fr)  
tél : 04.50.51.98.78

Nous vous prions d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de nos cordiales salutations sportives.

Le Président  
de la Commission Formation des Cadres

Paul RAYBAUD

Chargé de Mission  
Formation des Cadres Alps

Pierre BORNAT

*PJ : programme + fiche d'inscription*

**PROGRAMME PROVISOIRE – ENTRAINEUR FEDERAL – MODULE THEORIQUE – ALBERTVILLE – 6 AU 10 JUIN 2011**

Dates		Heures		Notes (nd)	
<b>Lundi 6 juin</b>	10h accueil	10h 30 à 12h 30	14h 00 à 16 h 00	16h 00 à 18h 00	
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	Présentation du programme de la semaine N. Coulimy	Directives techniques Nationales par discipline (Alpin, nordique + snowboard ?) JP Mollié (orientation techniques nationale ski) L. Le Quellec (DTNPP) C Frossard(DTN nordique)	Physiologie N.Coulimy	Test de terrain N.Coulimy	
<b>Mardi 7 juin</b>	8h 30 à 10 h 30	10h 30 à 12 h 30	14h 00 à 16h 30	16h 30 à 18h 00	
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	Physiologie : Application à l'entraînement N.Coulimy	Biomécanique N.Coulimy	Physiologie : Application à l'entraînement Tests de terrain N.Coulimy	La préparation physique des poussins benjamins minimales Planification programmation Intervenant : <i>Entraîneur de club.</i>	
<b>Mercredi 8 juin</b>	8h 30 à 9h 00	9h 00 à 11h	11h 00 à 12h30	16h 30 à 18h 00	
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	Présentation du Comité de Ski de Savoie B.Flammier	Entraînement des capacités physiques N.Coulimy/J. Sengès	Musculation théorique Jean Sengès	Tests de terrain N.Coulimy /J. Sengès	
<b>Jeudi 9 juin</b>	8h 30 à 10h 30	10h 00 à 11h	11h 00 à 12h30	16h 30 à 18h 00	
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	Planification de l'entraînement généralités Jean Sengès	Séance de terrain Entraîneurs Section Sportives Scolaires R.Burdin/B.Viallet	Musculation théorique Jean Sengès	Mise en place séances de préparation physique N.Coulimy J Sengès	Développement des habiletés mentales en ski théorie et pratique Emilie Pelosse
<b>Vendredi 10 juin</b>	8h 30 à 9h 00	9h 00 à 11h	12h 00 à 12h30	14h 00 à 16h 00	
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	Information sur le Dopage Dr Ottavy	Information sur le Dopage maltraitance Dr Ottavy	Bilan de stage N. Coulimy		

## FORMATION DES CADRES

**BULLETIN D'INSCRIPTION  
STAGE ENTRAINEUR FEDERAL (MODULE THEORIQUE)  
TRONC COMMUN TOUTES DISCIPLINES  
DU 6 AU 10 JUIN 2011**

*Nombre de places limitées à 30*

***A retourner avant 20 mai 2011 accompagner d'un chèque de 60 Euros à :***

***F.F.S. - FORMATION DES CADRES, à l'attention de Christine Godard -  
50, rue des Marquisats - BP 2451, 74011 Annecy Cedex***

Nom : ..... Prénom : .....

Club : ..... N° licence : .....

Adresse : .....

.....

Tél (port) : ..... E-mail : .....

S'inscrit au stage sous le statut suivant (cocher la case correspondante):

Bénévole (entraîneur fédéral, module théorique)

↳ *date d'obtention du module ski : ..... (si déjà effectué)*

Professionnel (formation fédérale continuée)

↳ *envoyer une photocopie du livret de formation BEES 1<sup>er</sup> degré*