



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

DESTINATAIRES :

Les Présidents des Comités Régionaux (au siège)
(info à transférer dans les clubs)

Les Conseillers Techniques Sportifs ski nordique, L'ENSA,
le SNMSF

Copie : MM. Michel VION, Fabien SAGUEZ, Nicolas
COULMY, Jean-Marc VILLEMIN, Philippe RAMEAU,
les membres du Comité Directeur, les Responsables
Régionaux Formation des Cadres Bénévoles.

N.Réf : CF/CQG/
Annecy, le

OBJET : STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI NORDIQUE DE FOND (MODULE SKI)

Mesdames, Messieurs,

La Commission Formation des cadres de la F.F.S. a le plaisir de vous informer de l'ouverture d'une session d'ENTRAINEUR FEDERAL SKI NORDIQUE DE FOND (diplôme bénévole) :

**DU LUNDI 19 DECEMBRE A 9H
AU VENDREDI 23 DECEMBRE A 17H
AU CNSNMM PREMANON**

Cette formation s'adresse aux licenciés FFS,

- . aux titulaires d'un monitorat fédéral 2^{ème} degré
- . aux entraîneurs de clubs FFS titulaires du BEES 1^{er} degré ski nordique
- . aux stagiaires BEES 1^{er} degré qui se destinent à l'entraînement
- . aux entraîneurs titulaires d'un BEES 2^{ème} 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 3 modules de formation :

- Module ski : technique et pédagogie.
- Module théorique : technique, préparation physique et management.
- Obtention du Brevet de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1), permettant d'acquérir par équivalence le Brevet européen des premiers secours (BEPS).

.../...



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Coût de cette formation : 240 € en pension complète (frais pédagogiques inclus)

△ : Hébergement à Prémamanon.

Inscriptions : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint avant le **2 décembre 2011** (par courrier, fax ou email) à l'attention de Christine Quilez Godard, accompagné d'un chèque de règlement à l'ordre de la « Commission Formation des Cadres FFS » :

christine@ffs.fr

tél : 04.50.51.98.78 - fax : 04.50.51.75.90

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

Pour la Commission Formation
des Cadres du Ski Nordique,

Christian FROSSARD

Le Président de la Commission Formation des Cadres

Paul RAYBAUD

*PJ : bulletin d'inscription
programme*

FORMATION DES CADRES

BULLETIN D'INSCRIPTION
- STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI NORDIQUE DE FOND
(MODULE SKI)
DU 19 AU 23 DECEMBRE 2011
AU CNSNMM PREMANON

A retourner, accompagné du règlement par chèque avant le 2 décembre 2011 à :
F.F.S. - FORMATION DES CADRES, à l'attention de Christine Quilez Godard -
50, rue des Marquisats - BP 2451 - 74011 Annecy Cedex

-oOo-

Nom : Prénom :

Club : N° licence :

Adresse :

.....

Tél (port) : E-mail :

Ski de fond

Biathlon

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

Bénévole (entraîneur fédéral ski nordique de fond, module technique)

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

Professionnel (formation fédérale continuée)

↳ *envoyer une photocopie du livret de formation BEES 1^{er} degré ski nordique
ou une photocopie du diplôme BEES 1^{er} ou 2^{ème} degré ski nordique.*

CONTENU DU STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI NORDIQUE DE FOND

Semaine spécifique :

Interventions sur les skis :

Mise en évidence des grands principes mécaniques en Patinage et en technique Classique.

Sur la base des Directives Techniques Nationales de Ski Nordique, travail technique. S'appropriier les éducatifs par thème.

Organisation des terrains aménagés.

Mise en place de séances à impact énergétique.

Travail des habiletés mentales en ski de fond

Corrections individualisées dans les deux techniques.

Interventions en salle :

Analyse technique en ski de fond

Format de course et bioénergétique

La récupération

Le fartage et la préparation des skis

Formation des juges de compétition

Formation Biathlon et autres disciplines nordiques