



**DESTINATAIRES :**

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

Copie pour info : MM Michel VION, Fabien SAGUEZ, Pierre BORNAT, Pierre MIGNEREY, Luc FAYE, Fabien BERTRAND, Jean-Marc VILLEMIN, Charles DAUBAS, les membres du Comité Directeur, les Responsables Régionaux Formation des Cadres Bénévoles.

N.Réf : NC/PB/CQG/2174

Anncy, le 20 septembre 2011

**OBJET : STAGE ENTRAINEUR FEDERAL (MODULE THEORIQUE)**

Mesdames, Messieurs,

La Commission Formation des Cadres de la FFS 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 31 OCTOBRE A 10 H AU VENDREDI 4 NOVEMBRE 2011 A 15 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**



**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)

(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 Euros 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 **17 octobre 2011** (par courrier, fax ou email) à l'attention de Christine Quilez 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

Nicolas COULMY

Responsable Département Sportif et Scientifique

Chargé de Mission  
Formation des Cadres Alpains

Pierre BORNAT

*PJ : programme + fiche d'inscription*

Dates		Matin		Après midi	
<b>Lundi 31 octobre 2011</b>	<b>10h accueil</b>	<b>10h 30 à 12h 30</b>		<b>14h 00 à 16 h 00</b>	<b>16h 00 à 18h 00</b>
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	<b>Présentation du programme de la semaine N. Coulmy</b>	<b>Directives techniques Nationales par discipline (Alpin, nordique, + snowboard ?) JP. Mollié (orientation techniques nationale ski) L. Le Quellec (DTNPP) C. Frossard(DTN nordique)</b>		<b>Physiologie N.Coulmy</b>	Test de terrain N.Coulmy
<b>Mardi 1er novembre</b>	<b>8h 30 à 10 h 30</b>	<b>10h 30 à 12 h 30</b>		<b>14h 00 à 16h 30</b>	<b>16h 30 à 18h 00</b>
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	<b>Physiologie : Application à l'entraînement N.Coulmy</b>	<b>Biomécanique N.Coulmy</b>		<b>Physiologie : Application à l'entraînement Tests de terrain N.Coulmy</b>	La préparation physique des poussins benjamins minimes Planification programmation <i>AL Nguyen</i>
<b>Mercredi 2 novembre</b>	<b>8h 30 à 9h 00</b>	<b>9h 00 à 12h</b>		<b>14h 00 à 16h 30</b>	<b>17h à 18h 00</b>
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	<b>Présentation du Comité de Ski de Savoie B.Flammier</b>	<b>Séance de terrain Entraîneurs Section Sportives Scolaires R.Burdin ?/B.Viallet/ ?</b>		<b>Musculation pour le jeune skieur, théorie et pratique Jean Sengès</b>	Tests de terrain J Sengès
<b>Jeudi 3 novembre</b>	<b>8h 30 à 10h 30</b>	<b>10h 00 à 11h</b>	<b>11h 00 à 12h30</b>	<b>14h 00 à 16h 00</b>	<b>16h 30 à 18h 00</b>
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	<b>Planification de l'entraînement généralités Jean Sengès</b>	<b>Entraînement des capacités physiques J Sengès</b>		<b>Mise en place séances de préparation physique J Sengès</b>	Développement des habiletés mentales en ski théorie et pratique  Raphaële BLUM
<b>Vendredi 4 novembre</b>	<b>8h 30 à 9h 00</b>	<b>9h 00 à 11h</b>	<b>12h 00 à 12h30</b>	<b>14h 00 à 16h 00</b>	<b>16h 30 à 18h 00</b>
Lieu : Comité de Ski Savoie Albertville	Information sur le Dopage Dr Ottavy	Information sur le Dopage Dr Ottavy	Bilan de stage N. Coulmy		

## FORMATION DES CADRES

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**STAGE ENTRAINEUR FEDERAL (MODULE THEORIQUE)**  
**TRONC COMMUN TOUTES DISCIPLINES**  
**DU 31 OCTOBRE AU 4 NOVEMBRE 2011**

*Nombre de places limitées à 30*

***A retourner avant 17 octobre 2011, accompagné d'un chèque de 60 Euros à :***  
**F.F.S. - FORMATION DES CADRES, à l'attention de Christine Quilez 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 : .....*

Professionnel (formation fédérale continuée)

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