



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

DESTINATAIRES :

Les Conseillers Techniques Sportifs ski alpin,
L'ENSA, le SNMSF, l'AFESA

Les Présidents des Comités Régionaux

Les stagiaires du module ski

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

N.Réf : RMR/PB/CG/
Annecy, le 9 avril 2008

OBJET : STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN (MODULE THEORIQUE)

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 ALPIN (diplôme bénévole).

Cette formation s'adresse aux licenciés FFS :

- . titulaires d'un monitorat fédéral 2^{ème} degré
- . aux entraîneurs de clubs FFS titulaires du BEES 1^{er} degré ski alpin
- . 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 deux modules de formation :

- module ski : technique et pédagogie.
- module théorique : technique, préparation physique et management.

Le module théorique aura lieu :

Du dimanche 8 juin 2008 à 19 h au vendredi 13 juin 2008 à 15 h

Lieu : Centre de Préparation Olympique

88800 VITTEL

.../...



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Coût de cette formation : 300 € en pension complète (frais pédagogiques inclus)

Inscriptions : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint avant le **20 mai 2008** (par courrier, fax ou email) à l'attention de Christine 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

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

Le Président de la Commission Formation des Cadres
Roger MURE-RAVAUD

PJ : bulletin d'inscription + programme



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

FORMATION DES CADRES

BULLETIN D'INSCRIPTION
- STAGE ENTRAINEUR FEDERAL ALPIN (MODULE THEORIQUE)
DU 8 AU 13 JUIN 2008 - CPO VITTEL

A retourner avant le 20 mai 2008 à :
F.F.S. - FORMATION DES CADRES, à l'attention de Christine Godard -
50, rue des Marquisats - BP 2451, 74011 Annecy Cedex

-oOo-

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 alpin, module théorique)

↳ *date d'obtention du module ski :*

Professionnel (formation fédérale continuée)

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

PROGRAMME PREVISIONNEL MODULE THEORIQUE FORMATION ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN - VITTEL DU 8 AU 13 JUIN 2008

Dates	Matin		Après midi	
Lundi 9 juin 08	9h accueil salle CPO VITTEL	9h 30 à 12h 30 salle CPO VITTEL	14h 00 à 15h30 salle CPO VITTEL	15h30 à 17h30 salle CPO VITTEL
Lieu : CPO VITTEL	Présentation du Programme de la semaine P.Bornat/N.Coulmy	Biomécanique Nicolas Coulmy	Physiologie Nicolas Coulmy	Physiologie : application à l'entraînement Nicolas Coulmy
Mardi 10 juin 08	9h à 10h 30 salle CPO	10h 30 à 12h salle de musculation	13h 30 à 15h Salle de cours	15h30 à 18h Epinal
Lieu : CPO VITTEL	Musculation approche Théorique- pratique	Musculation approche Théorique- pratique N.Coulmy	Stratégies mentales de la performance.	Initiation kayak
Mercredi 11 juin	9h à 12h00 Piste d'athlétisme CPO		14h 00 à 16h00 salle CPO	16h00 à 17h salle CPO
Lieu : CPO VITTEL	Tests de Terrain N.Coulmy/P.Bornat		« Quand la préparation physique rencontre la préparation technique » Directives techniques nationales Prépa physique (support DVD) Pierre Bornat	La PP dans les pays étrangers P.Bornat
Jeudi 12 juin	9h 00 à 12h Salle CPO		13h30 à 15h00 salle CPO	15h30 à 18h Epinal
Lieu : CPO VITTEL	Manager / Managé		Le développement des qualités physiques des enfants N.Coulmy	Initiation kayak
Vendredi 13 juin	8h 30 à 10h30 Salles BO	10h 30 à 13h Salles BO	14h 00	
Lieu : CPO VITTEL	Anatomie Fonctionnelle	Traumatologie du sport Kiné	Fin du stage	