

# COMITE REGIONAL DU MASSIF DES VOSGES SKI COMMISSION SAUT ET COMBINE NORDIQUE

Ruer Régis CTS septembre 2009

## Objet :

- Formation *Juge régional* de saut
- Formation *Délégué technique régional* épreuves saut et combiné nordique
- Formation *Directeur d'épreuves régionales* saut et combiné nordique
- Formation *entraîneur Moniteur Fédéral 1<sup>er</sup> degré* saut

## Présentation :

- Vendredis soir 20h / 22h : formations théoriques
- Samedis ap midi 14h30 / 16h30 : formations sur le terrain
- Chaque personne est invitée à suivre l'ensemble de la formation, ce qui lui donnera une qualification de base, simplifiée, lui permettant d'aider son club pour des organisations ou entraînements . Il est également possible d'assister uniquement à l'une au l'autre des formations proposées
- Les personnes ayant déjà suivi des formations et qui veulent se remettre à niveau peuvent également se joindre au groupe
- Pour ceux qui ne pourraient assister à un ou plusieurs modules, il sera possible de récupérer leur contenu à la séance suivante ( hors formation sur le terrain)

## Programme :

### **Vendredi 16 Octobre 2009**

Lieu : VENTRON 20h / 22h

Présentation des formations

Organisation du saut et combiné en France

Réglementation : généralités

Jugement d'un saut : les bases

### **Samedi 17 Octobre 2009**

Lieu : XONRUPT tremplin 14h30/16h30

Technique saut à ski : bases théoriques et application au tremplin

\*

### **Vendredi 6 Novembre 2009**

Lieu : LA BRESSE 20h / 22h

Technologie des tremplins : bases

Jugement d'un saut avec support vidéo

Réglementation : Rôle du délégué technique en saut

### **Samedi 7 Novembre 2009**

Lieu : XONRUPT tremplin 14h30/16h30

Technique saut à ski : technique saut au tremplin + utilisation de la vidéo

Jugement d'un saut au tremplin

\*

### **Vendredi 13 Novembre 2009**

Lieu : GERARDMER 20h / 22h

Matériel spécifique saut à ski + notion de fartage

Réglementation : Rôle du directeur d'épreuve en saut

Mesure Vidéo (système FFS)

Préparation du concours du 14/11

### **Samedi 7 Novembre 2009**

Lieu : XONRUPT tremplin 14h / 17 h

Concours de saut support au fin de cycle de formation

Postes tournants sur l'organisation de l'épreuve (DT/DE/Juges/entraîneurs.....)

Résultats de la compétition puis questionnaire de contrôle des connaissances en salle

Pot de fin de formation à 17h

\*

Inscriptions avant le début des formations pour le **11/10/2009**

Régis Ruer : [ruer-regis@orange.fr](mailto:ruer-regis@orange.fr)

tel : 06/81/93/35/11 ou tel /fax 03/29/63/19/47