



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

DESTINATAIRES :

Les Présidents des Comités Régionaux (au siège - **pour envoi information aux clubs**)

Les coordonnateurs principaux cadres bénévoles

Les responsables régionaux formation des cadres bénévoles

L'ENSA, le SNMSF, l'AFESA

Copie : MM. Michel VION, Fabien SAGUEZ, Nicolas COULMY, Jean-Marc VILLEMINE, Philippe RAMEAU,

N.Réf : FB/CQG/OCT2012

Annecy, le 12 septembre 2012

OBJET: STAGE MF2 SKI FREESTYLE : INITIATION & PRATIQUE DES SNOWPARKS

Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de vous informer de l'organisation d'un stage MF2 Ski Freestyle :

LE LUNDI 29 OCTOBRE 2012 A 9H00
GYMNASSE SUR GRENOBLE
DU MARDI 30 OCTOBRE A 9H00
AU VENDREDI 2 NOVEMBRE 2012 A 16H
AUX 2 ALPES

3 DISCIPLINES : HALF PIPE, SLOPE STYLE & SKI DE BOSSES

Cette formation s'adresse aux licenciés FFS,

- . titulaires d'un monitorat fédéral Ski Alpin 1^{er} degré
- . aux moniteurs du BEES 1^{er} degré ski alpin
- . aux stagiaires BEES 1^{er} degré qui se destinent à l'entraînement

Informations complémentaires sur cette formation :

La pratique du ski Freestyle n'est pas nécessaire pour participer à ce stage : un intérêt pour la discipline ou l'envie de la découvrir (règles de sécurité, découverte des sauts...) sont des raisons suffisantes. Le ski Freestyle est géré par une petite équipe motivée, ce qui permet à la formation de disposer de formateurs parmi les meilleurs dans leur discipline : les entraîneurs des Equipes de France de Freestyle !

Voici un témoignage d'un stagiaire du mois d'avril 2012 à la Plagne : « *en tant que Moniteur Fédéral et Président de club, je souhaitais découvrir la partie Freestyle/Ski de Bosses et ainsi compléter ma formation MF2 Alpin. Nous avons une très grosse demande de la part des enfants pour ces disciplines Freestyle et nous étions hésitant, car peu informé, à les emmener dans les Snowparks.*

Nous avons compris pendant ce stage, les principes physiques appliqués au corps humains et l'intérêt de la partie gymnastique et trampoline.

Avec Greg, nous avons pu appréhender les différentes rotations et types de saut et il nous a initié au "Switch", aux "grabs" et aux sauts de bases (180 et 360). (Sans oublier les "rails" ©!)

La découverte du ski de bosses avec Ludo et Fred fût intéressante, nous avons pu voir et travailler la progression, de la position de base travaillée en trace directe en traversée et dérapages arrondis, jusqu'à la godille de base en passant par des exercices d'avalement de bosses.

Enfin, la partie "sécurité en Snowpark" par Thomas ainsi que la présentation du document AFNOR, nous a donné des outils pour emmener nos groupes en toute sécurité.

Je me sens plus à l'aise maintenant d'emmener les gamins du club dans un Snowpark ou un champ de bosses et à préparer des ateliers pour leur faire apprécier ce sport.

En bref, nous avons suivi un stage très sympa avec des intervenants pédagogues et de qualité, qui nous ont fait partager leur enthousiasme et leurs convictions.

J'ai trouvé une ouverture et un très bon état d'esprit dans ce sport, cela correspond bien à ma façon de voir les choses.

Vraiment un très bon stage ».

Programme prévisionnel :

- ✓ 1 jour de gym/trampoline (1^{er} jour en gymnase à Grenoble) ;
- ✓ 3 jours de Freestyle sur snowpark & théorie vidéo ;
- ✓ 1 jour de ski de bosses ;

Intervenants : Gregory Guenet (Entraîneur Equipe de France Half Pipe) ou un entraîneur d'un grand club ; Fabien Bertrand (Directeur développement Ski Freestyle FFS) ; Etienne Lecours ou Ludovic Didier (Entraîneurs de l'Equipes de France de Ski de Bosses) ; Jérémy Coint (Préparateur Physique et Acrobatique Ski Freestyle FFS).

Coût de cette formation :

Etant donné que le 1^{er} jour s'effectuera dans un gymnase à Grenoble, l'arrivée à l'hôtel se fera le lundi soir. Le stage comprendra donc **4 nuits**.

L'hébergement au **CENTRE DE VACANCES LE SOLEIL** (aux Deux Alpes) en pension complète soit :

- ✓ 390 € (forfaits et frais pédagogiques inclus)
- ✓ 110 € en formule externe (frais pédagogiques uniquement)

Inscriptions : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint avant le **15 octobre 2012** (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

La convocation ainsi que les informations complémentaires vous parviendront environ 15 jours avant le début du stage.

Je vous prie d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments sportifs les meilleurs.

Le Responsable National de la
Formation Fédérale Ski Freestyle

Le Président de la Commission Formation des Cadres

Fabien BERTRAND

Paul RAYBAUD

PJ : 1 formulaire d'inscription

FEDERATION FRANCAISE DE SKI
50 rue des Marquisats
BP 2451
74011 ANNECY CEDEX

DEMANDE D'INSCRIPTION AU STAGE DE FORMATION FEDERALE
MF2 SKI FREESTYLE
DU 29 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2012 A GRENOBLE ET AUX DEUX ALPES

A RENVoyer PAR COURRIER AVEC LE REGLEMENT PAR CHEQUE à :
FFS - STAGE DE FORMATION FEDERALE SKI FREESTYLE
A L'ATTENTION DE CHRISTINE QUILEZ GODARD
50 RUE DES MARQUISATS - 74000 ANNECY

-oOo-

NOM: PRENOM :

ADRESSE :

.....

PORTABLE :

ADRESSE E-MAIL :

N° licence FFS :

CLUB :

Nombre de licenciés.....Nombre de Moniteurs Fédéraux :

Je suis :

- Titulaire d'un monitorat fédéral **ski alpin** 1^{er} degré
 Moniteur du BEES 1^{er} degré **ski alpin**
 Stagiaires BEES 1^{er} degré qui se destine à l'entraînement

REGIMES :

- PENSION COMPLETE

- EXTERNE

Date :

Signature :