



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, le CNSNMM, L'ENSA, le SNMSF

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

N.Réf : CF/CQG/EFSF

Anncy, le 9 octobre 2012

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

Mesdames, Messieurs,

La Commission Formation des cadres de la FFS a le plaisir de vous informer de l'organisation d'un module technique de l'ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND (diplôme bénévole) :

DU LUNDI 17 DECEMBRE A 9H
AU VENDREDI 21 DECEMBRE 2012 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 des modules de formation suivant :

- Module technique : technique et pédagogie.
- Module théorique : technique, préparation physique et management.
- stage en situation avec un Comité Régional dans sa spécialité (ski de fond)
- 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).

△ Les formations nordiques sont en cours d'évolution et d'affinement : toutes les informations vous seront apportées par Joel BESSON-MAGDELAIN lors du Rassemblement des Responsables - Formation des Cadres Bénévoles, les 27 et 28 octobre 2012 aux Deux Alpes.

.../...



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Coût de cette formation :

- En pension complète : 250 € (frais pédagogiques inclus) / Hébergement au CNSNMM à Prémanon / Arrivée le dimanche soir (soit 5 nuitées).
- En externe : 100 € (repas de midi + frais pédagogiques)

Inscriptions : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint avant le **3 décembre 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

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

Le Responsable de la Formation
Ski de Fond,

Christian FROSSARD

Le Président de la Commission Formation des Cadres

Paul RAYBAUD

*PJ : bulletin d'inscription
programme*

FORMATION DES CADRES BENEVOLES

**BULLETIN D'INSCRIPTION
STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND (MODULE TECHNIQUE)
DU 17 AU 21 DECEMBRE 2012
AU CNSNMM PREMANON**

A retourner, accompagné du règlement par chèque avant le 3 décembre 2012 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 :

Adresse :

Tél (port) : E-mail :

Club : N° licence :

Nombre de licenciés : Nombre de cadres fédéraux :

Signature du Président du club et Tampon club :

Nom et signature du Responsable Régional :

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.

RÉGIMES :

- PENSION COMPLETE

- EXTERNE

CONTENU DU STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI 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