

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

Ruer Régis CTS Automne 2012-hiver 2013

Objet :

- Formation *entraîneur Moniteur Fédéral 1^{eret 2è} degré* saut à ski
- Licence FFS 2012/2013 à jour

2 cycles sont proposés .

-Un cycle automne sur tremplin plastique

-Un cycle hiver sur neige

Les entraîneurs en formation continue sont invités à participer à ces journées

1^{er} cycle Automne / Programme :

JEUDI 1er novembre 2012 Lieu : Xonrupt 8h30 / 12h

MF1/MF2 : Technique saut à ski : bases théoriques (position d'élan)

application au tremplin.

Support vidéo. Règles de sécurité saut à ski été.

RV 8h30 centre de vacances les Jonquilles

La matinée sera partagée en deux (8h30/10h en salle et 10h15/12h au tremplin)

Pour les candidats à la formation initiale ou en formation continue , possibilité de sauter lors de ces journées sur les différents tremplins.

Si vous voulez être acteur (ce n'est pas une obligation) dans les 2 situations (sauteur et entraîneur), prendre votre matériel de ski alpin (Chaussure, skis, casque, gants) ou au minimum les chaussures , pour le reste nous avons du matériel sur place.

SAMEDI 17 novembre 2012

Lieu : Ventron 8h30 / 12h

-MF1/MF2 Technique saut à ski : bases théoriques (poussée et vol) application au tremplin

Exercice spécifique d'échauffement - Analyse de la faute technique, causes et corrections

RV 8h30 salle des associations en face de la mairie de Ventron

SAMEDI 24 novembre 2012

Lieu : Ventron 8h30 / 12h

-MF1/MF2 Technique saut à ski : bases théoriques (réception et sortie)

application au tremplin

Prise en charge d'un groupe, approche pédagogique

Matériel saut à ski : été, montage, préparation, spécificité
Organisation de la discipline en France
Technologie des tremplins
RV 8h30 salle des associations Ventron

2è cycle hiver / Programme :

SAMEDI 22 Décembre 2012

Lieu : Bussang 9h / 17h (repas en commun sur place)

MF1/MF2 Approche physiologique de la discipline (filère énergétiques ,
muscles, articulations mobilisés dans le mouvement d'impulsion, nutrition)

Préparation des tremplins hiver - Règles de sécurité saut à ski hiver.

Initiation saut à ski en skis alpins : bases théoriques et application au tremplin.

Organisation d'une compétition

RV 9h station de Larcenaire à Bussang

SAMEDI 5 Janvier 2013

Lieu : La Bresse Lispach 9h / 17h (repas en commun sur place)

MF1/MF2 : Préparation du tremplin hiver

Technique saut à ski hiver – Matériel saut à ski hiver

Initiation en skis spécifiques de saut : éducatifs, conduite de séance

Support vidéo. Retour en salle vidéo

RV 9h station de Lispach à La Bresse

Echanges - Bilan. Pot de fin de formation

Inscriptions sur la fiche FFS jointe pour le 27/10/2012

Régis Ruer : ruer-regis@orange.fr

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