

**Programme provisoire Formation Fédérale
MODULE SKI FORME**

Les 12 et 13 octobre 2019 – Saint Pierre d'Entremont (73)

Jours	9h00 à 10h30	10h30 à 11h15	11h15-12h30		14h à 16h30	17h à 19h	19h30
Samedi	Accueil des stagiaires + La démarche « ski-forme »	Plan National de développement	Données théoriques Ski Forme -Santé	Repas	Situations collaboratives	Le parcours Ski Forme + Exercices de préparation physique en salle	Apéritif des régions
	7h30 à 8 h	8h à 8h45	9h à 13h		14 h à 15h30		
Dimanche	Réveil des sens	Petit déjeuner	Echauffement + Situations collaboratives	Repas	Approche prévention Santé et activité physique	Bilan	