



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - contact@ffs.fr

Annecy, le 15 janvier 2016

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

Mesdames, Messieurs,

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

**DU LUNDI 15 FEVRIER 2016 A 9H
AU VENDREDI 19 FEVRIER 2016 A 17H
AU CNSNMM PREMANON**

Cette formation s'adresse aux licenciés FFS,

- . aux titulaires d'un monitorat fédéral 2^{ème} degré
- . aux stagiaires DE qui se destinent à l'entraînement
- . aux entraîneurs de clubs FFS titulaires du BEES 1^{er} degré ou DE ski nordique et 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 spécifique : technique et pédagogie.
- Module commun : préparation physique et approche théorique de l'entraînement.
- dossier d'expérience
- 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).

.../...



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - contact@ffs.fr

Coût de cette formation :

- En pension complète : **330 €** (frais pédagogiques inclus) : hébergement au CNSNMM à Prémanon / **Arrivée le dimanche 14 février à 18h30** (soit 5 nuitées).
- En externe : **80 €** (frais pédagogiques uniquement)

Inscriptions : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint par courrier à l'attention de Christine Quilez, accompagné d'un chèque de règlement à l'ordre de la FFS avant le **29 janvier 2016** (préinscription par email possible cquilez@ffs.fr)

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

Le représentant de la DTN,
Chargé de mission pour la commission formation
des cadres bénévoles ski de fond

Christian FROSSARD

*PJ : bulletin d'inscription
programme*

FORMATION DES CADRES BENEVOLES

**BULLETIN D'INSCRIPTION
STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND (MODULE SPECIFIQUE)
DU 15 AU 19 FEVRIER 2016
AU CNSNMM PREMANON**

A retourner, accompagné du règlement par chèque avant le 29 janvier 2016 à :
FFS - STAGE EF SKI DE FOND - A L'ATTENTION DE CHRISTINE QUILEZ -
50 RUE DES MARQUISATS - BP 2451 - 74011 ANNECY CEDEX
Préinscription possible par mail : cquilez@ffs.fr

-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 spécifique)

↳ *date d'obtention du module commun (si déjà effectué) :*

Professionnel (formation fédérale continuée)

↳ *envoyer une photocopie du livret de formation BEES 1^{er} degré ou DE ski nordique
ou une photocopie du diplôme BEES 1^{er} ou DE ou BEES 2^{ème} degré ski nordique.*

REGIMES :

- PENSION COMPLETE

- EXTERNE

CONTENU DU STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND MODULE SPECIFIQUE

Domaine technique :

- Développer l'efficacité technique du skieur en proposant des situations évolutives en Patinage et en Classique axées sur l'interaction des fondamentaux techniques.
- Travailler l'adaptation technique sous toutes ses formes.
- Objectiver l'analyse technique et l'évaluation.

Domaine énergétique :

- Etre capable de mettre en place et de réguler des séances à impacts énergétiques.
- Notions de musculation appliquée
- Notion de récupération
- Entraîneur = chef de projet

Domaine des habiletés mentales :

- Engagement dans l'activité.
- Perception et analyse.
- Résistance.
- Emotions, croyance.

Matériel :

- Etre capable de choisir une paire de ski
- Fartage (glisse et retenue)

Règlements des compétitions :

- Juge de compétition

Lutte antidopage :

- Formation (Les escortes médicales)