

FORMATION INITIATION SKI ALPINISME DU 16 AU 18 DECEMBRE 2019 – LES SAISIES

Programme prévisionnel sous réserve des conditions météorologiques

	9h	9h15	10h	12h30	13h30	16h30	soirée
Lundi 16 décembre	<u>Salle :</u> Accueil des stagiaires (chalet Cosy)	<u>Salle :</u> Présentation des objectifs, enjeux de la formation et du programme Nicolas Coulmy Loic Le Quellec	<u>Salle :</u> Rappels réglementation et jurisprudence de la pratique Réglementation interne des exploitations Bruno Fleury	Repas	-Mise en place de séances sur le terrain (montée et descente) – aspects techniques : Echauffement, Sécurité (consignes d'organisation, appel de secours, conduites à tenir, maniement DVA) Loic Le Quellec	<u>Salle :</u> Physiologie et Méthodes de progression des capacités physiques Loic Le Quellec	<u>Salle :</u> Matériel choix, réglage et entretiens des skis A confirmer
Mardi 17 décembre	Mise en place de séances sur le terrain (montée et descente) – aspects techniques et énergétiques Loic Le Quellec			Repas	Mise en place de situations pédagogiques par les stagiaires sur le terrain sur les aspects techniques et énergétiques Loic Le Quellec	<u>Salle :</u> Les habiletés mentales : quelles méthodes de progression Nicolas Coulmy	Apéro dinatoire (en commun avec les Coaches Ski Forme)
Mercredi 18 décembre	<u>Salle :</u> - Information Ski forme sport santé - Développement de la pratique Prune Rocipon Nicolas Coulmy		Mise en place de séances sur le terrain (montée et descente) – aspects techniques et habiletés mentales Nicolas Coulmy	Repas	Comment évaluer la progression sur le terrain ? (ex. du test VMA ascensionnelle) Nicolas Coulmy	Bilan et fin de stage	