

Programme de formation SKI67 pour les cadres MF1, MF2, Entraîneur

Le Comité de Ski du Bas-Rhin propose aux cadres MF un programme de formation avec des thématiques variées permettant d'étoffer les connaissances acquises.

Il est recommandé de participer à tout le programme pour profiter pleinement des enseignements proposés qui présentent une continuité entre les séances.

Domaine	Contenu
Samedi 30/09 de 8h30 à 12h30 à Barr - Séance n°1	
Technique et pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du calendrier des courses sur le massif, quelles courses pour qui • Quel est l'apport de ski67 dans ce "cursus" de compétitions • Choix du matériel • Entretien du matériel
Mise en situation	<ul style="list-style-type: none"> • Les différents types d'échauffements possibles • Circuits training orientés motricité et proprioception
Samedi 14/10 de 8h30 à 12h30 à Barr - Séance n°2	
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> • Protection d'une zone avec victime (accident ou autre), alerte des secours • CAT malaise ou traumatisme • Conduite à tenir victime inconsciente qui respire • Conduite à tenir hémorragie
Mise en situation	<ul style="list-style-type: none"> • Circuits training orientés motricité et vitesse avec changements de directions • Retour au calme (étirements ou automassages)
Samedi 4/11 de 14h à 18h à Barr - Séance n°3	
Technique et pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> • Quels stages pour quels skieurs (conseils d'avant saison) • Point technique et pédagogique : les invariants en ski
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt cardio respiratoire • Plaies et brûlures ou hypothermie
Mise en situation	<ul style="list-style-type: none"> • Circuits training orientés endurance de force et gainage • Retour au calme au travers d'une séance de relaxation
Samedi 18/11 de 14h à 18h à Barr - Séance n°4	
Technique et pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter entre les piquets • Quels sports complémentaires pratiquer pour quels avantages sur les skis
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> • Rappel global
Mise en situation	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilités offertes par les sports collectifs
Samedi 2/12 - Journée sur skis selon l'enneigement dans une station Suisse ou au Snow-Hall	
Pass Neige	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des orientations techniques et pédagogiques nationales de la FFS • Applications sur le terrain
Initiation à la compétition	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement dynamique en ski • Ateliers pour développer les capacités techniques • Initiation slalom : mise en place d'une séance et conseils pédagogiques