



# Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - contact@ffs.fr

## DESTINATAIRES :

Les Présidents des Comités Régionaux (au siège - pour envoi information aux clubs)

Les coordonnateurs principaux cadres bénévoles

Les responsables régionaux formation des cadres bénévoles

L'ENSA, le SNMSF, l'AFESA

*Copie : MM. Michel VION, Fabien SAGUEZ, Nicolas COULMY, Jean-Marc VILLEMEN*

N.Réf : FB/CQ/avril2015

Annecy, le 4 février 2015

## OBJET: STAGE MF1 SKI FREESTYLE : INITIATION & PRATIQUE DES SNOWPARKS

Madame la Présidente, Messieurs les Présidents,  
Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de vous informer de l'organisation d'un stage MF1 Ski Freestyle :

Du vendredi 3 avril 2015 à 16h  
au dimanche 5 avril 2015 A 17h  
**A LA PLAGNE**  
**UCPA Plagne 1800**

## 3 DISCIPLINES : HALF PIPE, SLOPE STYLE & SKI DE BOSSES

### Cette formation s'adresse aux licenciés FFS,

- . titulaires d'un monitorat fédéral Ski Alpin 1<sup>er</sup> degré
- . aux moniteurs du DE ski alpin
- . aux stagiaires DE qui se destinent à l'entraînement

### Informations complémentaires sur cette formation :

La pratique du ski Freestyle n'est pas nécessaire pour participer à ce stage : un intérêt pour la discipline ou l'envie de la découvrir (règles de sécurité, découverte des sauts...) sont des raisons suffisantes. Le ski Freestyle est géré par une petite équipe motivée, ce qui permet à la formation de disposer de formateurs parmi les meilleurs dans leur discipline.

Voici un témoignage d'un stagiaire du mois d'avril 2012 à la Plagne : « en tant que Moniteur Fédéral et Président de club, je souhaitais découvrir la partie Freestyle/Ski de Bosses et ainsi compléter ma formation MF2 Alpin. Nous avons une très grosse demande de la part des enfants pour ces disciplines Freestyle et nous étions hésitants, car peu informé, à les emmener dans les Snowparks.

Nous avons compris pendant ce stage, les principes physiques appliqués au corps humains et l'intérêt de la partie gymnastique et trampoline.

Avec Greg, nous avons pu appréhender les différentes rotations et types de saut et il nous a initié au "Switch", aux "grabs" et aux sauts de bases (180 et 360). (Sans oublier les "rails" ☺!)

*La découverte du ski de bosses avec Ludo et Fred fût intéressante, nous avons pu voir et travailler la progression, de la position de base travaillée en trace directe en traversée et dérapages arrondis, jusqu'à la godille de base en passant par des exercices d'avalement de bosses.*

*Enfin, la partie "sécurité en Snowpark" par Thomas ainsi que la présentation du document AFNOR, nous a donné des outils pour emmener nos groupes en toute sécurité.*

*Je me sens plus à l'aise maintenant d'emmener les gamins du club dans un Snowpark ou un champ de bosses et à préparer des ateliers pour leur faire apprécier ce sport.*

*En bref, nous avons suivi un stage très sympa avec des intervenants pédagogues et de qualité, qui nous ont fait partager leur enthousiasme et leurs convictions.*

*J'ai trouvé une ouverture et un très bon état d'esprit dans ce sport, cela correspond bien à ma façon de voir les choses.*

*Vraiment un très bon stage ».*

#### **Programme prévisionnel :**

**Rendez-vous à L'UCPA Plagne 1800 le vendredi 3/04 à 16h** (73210 Plagne 1800 ; tel : 04 79 09 06 81)

1 jour et demi de Freestyle sur snowpark & théorie vidéo ;

Une demi-journée de ski de bosses ;

**Formateur :** Mathieu Navillod

#### **Coût de cette formation :**

Le stage comprendra **2 nuits (vendredi et samedi)**.

L'hébergement à **L'UCPA de Plagne 1800**:

- ✓ en pension complète : **252 €** (forfaits et frais pédagogiques inclus)

**Inscriptions :** les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint avant le **26 mars 2015** (par courrier, fax ou email) à l'attention de Christine Quilez, accompagné d'un chèque de règlement à l'ordre de la « Commission Formation des Cadres FFS » :

[christine@ffs.fr](mailto:christine@ffs.fr)

tél : 04.50.51.98.78 - fax : 04.50.51.75.90

**La convocation ainsi que les informations complémentaires vous parviendront au plus tard début de semaine 14.**

Je vous prie d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments sportifs les meilleurs.

Le Responsable National pour la  
Formation Fédérale Ski Freestyle



Fabien BERTRAND

*PJ : 1 formulaire d'inscription*



**DEMANDE D'INSCRIPTION AU STAGE DE FORMATION FEDERALE  
MF1 SKI FREESTYLE  
DU 3 AU 5 AVRIL 2015 A LA PLAGNE**

**A RENVoyer PAR COURRIER AVEC LE REGLEMENT PAR CHEQUE à :  
FFS - STAGE DE FORMATION FEDERALE SKI FREESTYLE  
A L'ATTENTION DE CHRISTINE QUILEZ  
50 RUE DES MARQUISATS - 74000 ANNECY  
(possibilité de pré-inscription par mail à [cquilez@ffs.fr](mailto:cquilez@ffs.fr))**

NOM: ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

.....

PORTABLE : .....

**ADRESSE E-MAIL** : .....

N° licence FFS : ..... CLUB : .....

Nombre de licenciés.....Nombre de Moniteurs Fédéraux : .....

**Signature du Président du club et Tampon club :**

**Nom et signature du Responsable Régional :**

Je suis :

- Titulaire d'un monitorat fédéral **ski alpin 1<sup>er</sup> degré**
- Moniteur du DE **ski alpin**
- Stagiaires DE qui se destine à l'entraînement

**REGIMES :**

- PENSION COMPLETE

Date :

Signature :