

Programme provisoire Formation Fédérale MODULE SKI FORME

Les 15-16 juin 2016 - PAU

Jours	9h30 à 10h30	10h30 à 11h15	11h15-12h30		14h à 16h30	17h à 19h	A partir de 19h30
Mercredi	Accueil des stagiaires + La démarche « ski-forme » (Samuel Lopes)	Plan National de développement (Samuel Lopes)	Données théoriques Ski Forme -Santé (Nicolas Coulmy)	Repas	Situations collaboratives (Nicolas Coulmy)	Le parcours Ski Forme + Exercices de préparation physique en salle (Nicolas Coulmy)	Apéritifs des régions
	7h30 à 8 h	8h à 8h45	9h à 13h		14 h à 15h30		
Jeudi	Réveil des sens (Nicolas Coulmy)	Petit déjeuner	Echauffement + Situations collaboratives (Nicolas Coulmy)	Repas	Approche prévention Santé et activité physique (Nicolas Coulmy)	Bilan	