

# Ligue grand est de ski / Vosges Saut à ski

## **Objet : Formation / recyclage MF1 saut à ski**

*Programme :*

**1<sup>ère</sup> séance : Vendredi 3 juillet 2020** 19h30 21h30 Maison de la montagne La Bresse

- Présentation de la formation
- Sécurité d'un tremplin (été)
- Technique de base saut (théorique)

**2<sup>ème</sup> séance : Samedi 4 juillet 2020** 9h 12h Tremplin de Xonrupt

- Les bases de l'échauffement
- Sécurité d'un tremplin (pratique)
- Technique de base saut (pratique)

**3<sup>ème</sup> séance : Vendredi 10 juillet 2020** 19h30 21h30 Maison de la montagne La Bresse

- Organisation du sport en France / FFS
- Matériel spécifique saut
- Pédagogie / Construction d'une séance d'entraînement

**4<sup>ème</sup> séance : Samedi 11 juillet 2020** 9h- 12h tremplin de Xonrupt

- Pratique : Prise en charge de jeunes sauteurs sur une séance complète

**5<sup>ème</sup> séance : Mercredi 15 juillet 2020** 14h -17h tremplin de Xonrupt

- Pratique : Prise en charge de jeunes sauteurs sur une séance complète

**6<sup>ème</sup> séance : Samedi 18 juillet 2020** 9h -12h tremplin de Xonrupt

- Pratique : Prise en charge de jeunes sauteurs sur une séance complète
- Bilan des séances de pratiques
- - Pot de fin de formation

*Pour le recyclage, la participation à 2 séances (une théorique et une pratique) est demandée.*

*Inscriptions par mail avant le mercredi 01/07 auprès de Sébastien RUER.*

*Adresse : [Ruerseb@hotmail.com](mailto:Ruerseb@hotmail.com)*

*La formation sera organisée s'il y a au moins 4 candidats !*