



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - contact@ffs.fr

DESTINATAIRES :

Les Présidents des Comités Régionaux (au siège)

(info à transférer dans les clubs)

Les Conseillers Techniques Sportifs ski nordique, le CNSNMM, L'ENSA, le SNMSF

Copie : MM. Michel VION, Fabien SAGUEZ, Nicolas COULMY, Joël BESSON, Jean-Marc VILLEMINE, Philippe RAMEAU, les membres du Comité Directeur, les Responsables Régionaux Formation des Cadres Bénévoles ski nordique

N.Réf : CF/CQ/

Annecy, le 27 février 2014

OBJET : STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND (MODULE SPECIFIQUE)

Mesdames, Messieurs,

La Commission Formation des cadres de la FFS a le plaisir de vous informer de l'organisation d'un module spécifique de l'ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND (diplôme bénévole) :

**DU LUNDI 28 AVRIL A 9H
AU VENDREDI 2 MAI 2014 A 17H
AU CNSNMM PREMANON**

Cette formation s'adresse aux licenciés FFS,

- . aux titulaires d'un monitorat fédéral 2^{ème} degré
- . aux stagiaires DE qui se destinent à l'entraînement
- . aux entraîneurs de clubs FFS titulaires du BEES 1^{er} degré ou DE ski nordique et aux entraîneurs titulaires d'un BEES 2^{ème} degré dans le cadre d'une formation continue.

Nous vous rappelons que le diplôme d'entraîneur fédéral bénévole est validé à l'issue du suivi des modules de formation suivant :

- Module spécifique : technique et pédagogie.
- Module commun : préparation physique et approche théorique de l'entraînement.
- Stage en situation avec un Comité Régional dans sa spécialité (ski de fond)
- Obtention du Brevet de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1), permettant d'acquiescer par équivalence le Brevet Européen des Premiers Secours (BEPS).

.../...



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - contact@ffs.fr

Coût de cette formation :

- En pension complète : **290 €** (frais pédagogiques inclus) / Hébergement au CNSNMM à Prémamanon / **Arrivée le dimanche 27 avril à 18h30** (soit 5 nuitées).
- En externe : **75 €** (frais pédagogiques uniquement)

Inscriptions : les inscriptions sont à adresser à l'aide du bulletin ci-joint par courrier à l'attention de Christine Quilez, accompagné d'un chèque de règlement à l'ordre de la FFS avant le **18 avril 2014** (préinscription par email possible cquilez@ffs.fr)

Nous vous prions d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de nos cordiales salutations sportives.

Le représentant de la DTN,
Chargé de mission pour la commission formation
des cadres bénévoles - ski de fond

Christian FROSSARD

*PJ : bulletin d'inscription
programme*

FORMATION DES CADRES BENEVOLES

**BULLETIN D'INSCRIPTION
STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND (MODULE SPECIFIQUE)
DU 28 AVRIL AU 2 MAI 2014
AU CNSNMM PREMANON**

***A retourner, accompagné du règlement par chèque avant le 18 avril 2014 à :
FFS - STAGE EF SKI DE FOND - A L'ATTENTION DE CHRISTINE QUILEZ -
50 RUE DES MARQUISATS - BP 2451 - 74011 ANNECY CEDEX***

-oOo-

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél (port) : E-mail :

Club : N° licence :

Nombre de licenciés : Nombre de cadres fédéraux :

Signature du Président du club et Tampon club :

Nom et signature du Responsable Régional :

S'inscrit au stage sous le statut suivant (cocher la case correspondante):

Bénévole (entraîneur fédéral ski nordique de fond, module spécifique)

↳ *date d'obtention du module commun (si déjà effectué) :*

Professionnel (formation fédérale continuée)

↳ *envoyer une photocopie du livret de formation BEES 1^{er} degré ou DE ski nordique
ou une photocopie du diplôme BEES 1^{er} ou DE ou BEES 2^{ème} degré ski nordique.*

REGIMES :

- PENSION COMPLETE

- EXTERNE

CONTENU DU STAGE ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND MODULE SPECIFIQUE

Domaine technique :

- Développer l'efficacité technique du skieur en proposant des situations évolutives en Patinage et en Classique axées sur l'interaction des fondamentaux techniques.
- Travailler l'adaptation technique sous toutes ses formes.
- Objectiver l'analyse technique et l'évaluation.

Domaine énergétique :

- Etre capable de mettre en place et de réguler des séances à impacts énergétiques.
- Notions de musculation appliquée
- Notion de récupération
- Entraîneur = chef de projet

Domaine des habiletés mentales :

- Engagement dans l'activité.
- Perception et analyse.
- Résistance.
- Emotions, croyance.

Matériel :

- Etre capable de choisir une paire de ski
- Fartage (glisse et retenue)

Règlements des compétitions :

- Juge de compétition

Lutte antidopage :

- Formation (Les escortes médicales)