



Fédération Francophone Belge de Ski

Association Sans But Lucratif
Rue des Pémontrés, 12 – 4000 LIEGE

COMMISSION DE L'ENSEIGNEMENT

NIVEAU 1 ADEPS - S.1.2009.1 – UF Méthologie

Chers stagiaires,

La fédération organise cette unité de formation dans la station française de LA ROSIERE, du samedi 03 au samedi 10 avril 2010.

LE MONTANT DE L'INSCRIPTION AUX COURS EST DE 290 € .

VOUS DEVEZ ÊTRE EN RÈGLE DE COTISATION AUPRÈS D'UN CLUB DE LA FÉDÉRATION ET AVOIR SOUSCRIT À UNE ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT.

LA LICENCE FÉDÉRALE VOUS EN PROPOSE UNE À UN PRIX AVANTAGEUX . Les renseignements vous seront communiqués par votre club.

Nous vous conseillons de contracter également une assurance assistance.

La formation commence le samedi 03 en soirée et se termine le vendredi 10. Le samedi étant un jour de réserve en cas de problème météo.

Vous devrez être en possession du matériel en état, c'est à dire de skis racing modèle slalom et de protections de slalom. Le casque n'est pas obligatoire mais est conseillé .

Vous devrez également être en possession du MEMENTO DU SKI FRANCAIS, dernière version, dans son intégralité, c'est à dire pas en version photocopiée, ce référent étant nécessaire tout au long de votre formation.

Il vous est possible d'en acquérir un exemplaire en consultant le site de la FFBS (<http://www.ffbs.ski.be/ffbs/>), rubrique « Formation des cadres » - « Formations ».

Les formateurs seront deux professeurs de l'ENSA de CHAMONIX.

Le logement, forfait, repas et transport ne sont pas organisés par la Fédération.

Le ski club de Malmedy a quelques places réservées aux stagiaires de la formation.

Contact et réservations :

- MISSON Martine : skis@skynet.be ou 080 33 04 34

Une soirée de présentation technique de la semaine sera organisée pour les stagiaires avant le départ.

Inscription auprès du Directeur Technique ginne.pascal.ski@skynet.be, avec copie envoyée à MISSON Daniel : skis@skynet.be.

Votre inscription ne sera prise en compte qu'après paiement du montant de l'inscription, soit 290 €, sur le compte de la FFBS n° 068-0852740-40 avec la communication : “ nom+prenom+ uf 1 Pâques 2010” .

Le nombre de places étant limité, seuls les 20 premiers paiements pourront être pris en considération et la priorité sera accordée aux stagiaires qui ont déjà réussi les cours théoriques.

Ouverture des inscriptions : le lundi 01 février 2010

Les infos complémentaires éventuelles vous seront données ultérieurement ou lors de la présentation technique .

Le Titulaire de la formation
Misson Daniel
Membre de la C.E.S.A.



Affiliée à la Fédération Belge de Ski, a.s.b.l.



Fédération Francophone Belge de Ski

Association Sans But Lucratif
Rue des Pémontrés, 12 – 4000 LIEGE

COMMISSION DE L'ENSEIGNEMENT

UF Méthologie et technique - Niveau 1 ADEPS

Objectif

Amélioration de la technique individuelle, présentation de la progression jusqu'à la classe 2 et entraînement à la performance (slalom, géant, descente libre).

Emploi du temps

- ❖ Technique : 21h. + 3h. d'examens = 24h.
- ❖ Géant : 9h. + 6h. d'examens = 25h.

Epreuves

- ❖ **Slalom géant (/20)**
 - ➔ Dénivelé : mini 250 m / maxi 400 m.
 - ➔ 11 à 15 % de changements de direction
 - ➔ Nombre de portes : en fonction des règles de la FIS
 - ➔ Organisé en 2 manches
 - ➔ 1 ou plusieurs ouvreur(s) nationaux, 1 passage par manche
 - ➔ Temps éliminatoire : 26 % du temps de base (TB)
- ❖ **Descente libre (/20)**
Sur piste rouge ou noire
- ❖ **Note technique de stage (/20)**
La note de valeur technique générale est donnée en concertation par les professeurs titulaires et éventuellement le représentant de l'autorité au vu du stage et avant les épreuves de méthodologie.
- ❖ **Démonstration**
 - ➔ Virages skis convergents (/20)
 - ➔ Evolution parallèle de base (/20)
 - ➔ Godille de base (/20)

Total : 39h., ... /140



Affiliée à la Fédération Belge de Ski, a.s.b.l.

