



Cahier d'entraînement J+S

Ski

- CAMP ECOLES

NOM

PRENOM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

OFSPO
2532 Macolin

Planification d'un camp

Thèmes	Domaines	Contenus	1er jour		2e jour		3e jour		4e jour		5e jour		6e jour	
			P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Technique	Neige	Résistance de la neige												
		Eléments clé	Glisser, provoquer la rotation, prendre de la carre, lester/délester											
		Mouvements clé	Rotations											
			Elévations/abaissements											
			Bascules/angulations											
		Variantes de formes	Variations: Terrain Neige Matériel											
	Freeriding													
	Freestyle	Sauts Park & pipe												
Compétition	Slalom géant													
	Cross à skis													
	Shows de freestyle													
	"Autres formes"													
Disciplines sportives complémentaires	Sports de neige	Snowboard												
		Ski de fond / Telemark												
	Petits tours	Selon directives J+S												
	Autres activités sport.	Selon directives J+S												
Matériel	Skis/snowboards	Entretien												
Cadre	Environnement/nature	Règles de comportem.												
	Sécurité	Règles de comportem.												
	Formation des groupes	Evénements sociaux												
		Activités thématiques	Disco, exposé, excursion, soirée-film, etc.											

xxx = accent de l'entraînement

xx = contenu d'entraînement complémentaire

x = si possible...