



Cahier d'entraînement J+S Snowboard

- CAMP ECOLES

NOM

PRENOM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

OFSP
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 À												
Compétition	Slalom géant													
	Shows de freestyle													
	"Autres formes"													
Disciplines sportives complémentaires	Sports de neige	Ski de fond												
	Petits tours	Selon directives J+S												
	Autres activités sport.	Selon directives J+S												
Matériel	Snowboards	Entretien												
Cadre	Environnement/nature	Règles de comportem.												
	Sécurité	Règles de comportem.												
	Formation des groupes	Evénements sociaux												
	Activités thématiques	Party, exposé, excursion, soirée-film, etc.												

xxx = accent de l'entraînement

xx = contenu d'entraînement complémentaire

x = si possible...