

## Formation continue attestée

# Initiation et perfectionnement au skating (ski de fond)

Ce cours vous conviendra, si vous souhaitez parfaire vos connaissances du ski nordique dans une ambiance détendue et conviviale sur des pistes magnifiques des Alpes vaudoises: vous travaillerez votre équilibre, votre coordination au travers d'une panoplie d'expériences ludiques ainsi qu'une méthodologie de la technique variée et adaptée à chaque niveau.

Ce cours vous conviendra, si vous souhaitez parfaire vos connaissances du ski nordique dans une ambiance détendue et conviviale sur des pistes magnifiques des Alpes vaudoises: vous travaillerez votre équilibre, votre coordination au travers d'une panoplie d'expériences ludiques ainsi qu'une méthodologie de la technique variée et adaptée à chaque niveau.

Ce cours permet d'acquérir les bases de la technique du skating grâce à une méthodologie différenciée. Les débutant-e-s, comme les expert-e-s, expérimentent et progressent, au travers de jeux collectifs, d'exercices individuels et de séances d'analyse vidéo. De plus, les aspects théoriques et pratiques des sorties et des camps de ski de fond sont abordés.

### Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- découvrir et entraîner la technique du skating
- acquérir des connaissances et savoir-faire sur le plan sportif et par la mise en place de stratégies et de méthodes d'entraînement (jeux, vidéos, etc.)
- organiser des journées sportives et des camps

### Modalités de travail

3 rencontres de 4 heures

### Prérequis

Débutant-e-s accepté-e-s

### Lien(s) avec les domaines de la "Formation générale" du PER

Santé et bien-être

### Lien(s) avec les "Capacités transversales" du PER

Collaboration

### Formatrices, formateurs

Julie Nicollier, enseignante en éducation physique et experte J+S ski de fond, mandatée par l'UER EPS

## Cours 21-CM037

### Destinataires

Cette formation s'adresse principalement aux enseignant-e-s d'éducation physique du cycle 2 et du secondaire I et II.

### Mode d'inscription

Inscriptions individuelles ou collectives

Pour les inscriptions collectives:

- le nombre de participant-e-s doit être compris entre 10 et 12 personnes,
- ces inscriptions peuvent se faire en tout temps.

### Dates

Mercredi 9.2.2022,  
mercredi 16.2.2022,  
mercredi 2.3.2022,  
de 14h à 17h30.

### Délai d'inscription

26 novembre 2021

### Matériel des participant-e-s

Set complet de skating (skis, bâtons, chaussures). Possibilité de louer le matériel sur place. Tenue de sport adaptée aux conditions hivernales, permettant de transpirer. Boisson chaude dans un thermos et/ou gourde pour se désaltérer.

### Frais

3 x CHF 10.- pour forfait journalier de ski de fond, disponible à l'Office du tourisme des Mosses (si

### Inscriptions

Inscription en ligne ou bulletin d'inscription sous candidat.hepl.ch/fc

### Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70  
Fax : +41 21 316 24 21  
filiere-fca@hepl.ch  
candidat.hepl.ch/fc

### Informations administratives

Filière Formation continue attestée  
Haute école pédagogique  
Avenue de Cour 33  
CH-1014 Lausanne

vous n'avez pas la carte "Alpes vaudoises" ou "Suisse" pour le ski de fond).  
En option CHF 5.-  
Application «Ski de fond, Technique» Baspo, Macolin sur Appstore.

### Spécificité du cours

Le cours aura lieu en principe au Centre nordique des Mosses. Des précisions concernant le lieu exact de rendez-vous seront indiquées dans la confirmation du cours.

#### Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70  
Fax : +41 21 316 24 21  
filier-fca@hepl.ch  
candidat.hepl.ch/fc

#### Informations administratives

Filière Formation continue attestée  
Haute école pédagogique  
Avenue de Cour 33  
CH-1014 Lausanne

#### Inscriptions

Inscription en ligne ou  
bulletin d'inscription sous  
candidat.hepl.ch/fc