

Formation continue attestée

Ski de fond: style classique, perfectionnement technique et accompagnement d'élève

Ski nordique sur les pistes magnifiques des Alpes vaudoises: venez travailler votre équilibre, votre coordination au travers d'une panoplie d'expériences ludiques.

Ce cours permet de développer les bases techniques et la méthodologie des différents pas du style classique.

Les débutant-e-s comme les plus avancé-e-s, expérimentent différentes formes de jeu.

Les aspects de planification et de conception des sorties ou camps de ski de fond sont abordés.

Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- découvrir et entraîner la technique du style classique en ski de fond
- 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

2 rencontres de 4 heures

Essentiellement travail pratique sur les skis en groupe, avec des moments de corrections et feed-back individuels.

Dossier théorique à étudier et possibilité d'un cours théorique/pratique de l'entretien et le fartage des skis.

Prérequis

Avoir déjà pratiqué le ski de fond classique à écaïlles

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 22-CM038

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 11.1.2023,
ANNULEE
mercredi 18.1.2023,
mercredi 25.1.2023,
de 14h à 17h30.

Délai d'inscription

25 novembre 2022

Matériel des participant-e-s

Set complet de ski classique (à fart ou à écaïlles), bâtons.
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

2 x CHF 12.- pour forfait journalier de ski de fond

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

(si 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 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-e-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