

Formation continue attestée

Biathlon: perfectionnement de la technique skating et découverte du tir à la carabine laser

Ce cours vous conviendra, si vous souhaitez parfaire vos connaissances du ski nordique et plus précisément vivre une expérience de biathlon (forme scolaire).

Dans une ambiance détendue et conviviale, vous vous familiariserez avec un stand de tir (laser) et travaillerez votre équilibre, votre coordination et votre endurance au travers d'une panoplie d'expériences ludiques.

Ce cours permet de perfectionner les bases techniques du skating, ainsi que la mise en place d'un stand de biathlon laser.

Il n'y a pas besoin d'avoir des compétences en tir: l'accent est mis sur la sécurité et le plaisir.

Les aspects de planification et de conception des sorties ou camps de ski de fond avec un atelier biathlon sont abordés.

Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- entraîner et perfectionner la technique du style skating en ski de fond
- acquérir des connaissances et savoir-faire pour monter et assurer la sécurité d'un stand biathlon en milieu scolaire
- organiser des journées sportives nordiques

Modalités de travail

1 rencontre de 8 heures

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

Travail pratique du tir (position sur les tapis, viser, respirer)

Dossier théorique sur les bases du tir à la carabine laser et la sécurité.

Prérequis

Savoir se déplacer en ski de fond skating

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 et biathlon, mandatée par l'UER EPS

Cours 23-CM070

Destinataires

Cette formation s'adresse principalement aux enseignant-e-s d'éducation physique 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 maximum,
- ces inscriptions peuvent se faire en tout temps.

Dates

Samedi 20.1.2024 de 9h à 16h30.

(samedi 27.1.2024 date de réserve si mauvais temps)

Délai d'inscription

24 novembre 2023

Matériel des participant-e-s

Set complet de ski skating, 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

1 x CHF 12.- pour forfait journalier de ski de fond (si vous n'avez pas la carte "Alpes vaudoises" ou "Suisse" pour le ski de

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
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

fond).

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-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