

-  
Code interne : 20-FFD05  
FFCAM : 2020SNSFINI11701

**Initiateur ski nordique**  
**Stage final**  
**La FECLAZ Du 13 au 15 Mars 2020**

**Particularités** : Ce stage finalise un cursus avec validation des acquis en 3 WE mis en place au cours de l'hiver 2019. Les candidats doivent avoir effectué 3 WE\* en Co-encadrement avec les initiateurs de leur club.

\*Durée à confirmer dans sa forme par la FFCAM -cursus en cours de validation

**Organisation**

Dominique ROUSSEAU – 06 71 13 35 75

3 rue du château – 27950 SR MARCEL

<https://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/rousseau.dominique>

**Encadrement**

L'encadrement est constitué d'un initiateur FFCAM et d'un moniteur breveté d'Etat

**Programme du stage**

**-1 Travail sur la technique personnelle**

Chacun sait qu'il n'est pas nécessaire d'être physiquement performant pour être un bon encadrant. Il faut cependant disposer d'un bon répertoire de gestes techniques, et savoir l'exploiter par des démonstrations bien lisibles pour l'élève skieur. Ce chapitre occupera le stage à mi-temps.

**-2 Progression pédagogique**

Dans toute action d'enseignement il faut une progression de difficultés pour l'élève, et vous allez vous familiariser avec une progression pédagogique et ses points clé de progression qui sont le résultat de l'expérience des écoles de ski.

**-3 Mises en situations**

A partir d'exercices de bases de la progression, vous aurez l'occasion de mettre en place sur le terrain des séances avec les moniteurs mais aussi avec les autres participants stagiaires.

**-4 Sécurité et organisation des séances**

- Organisation des séances -consignes de sécurité individuelles et collectives
- Aménagements des sites nordiques-balisages- moyens d'alerte des secours
- Difficultés liées au relief et aux conditions de neige

**-5 Connaissance du matériel et son entretien – fartage**

**6-Contact- animation-convivialité**

Chapitre informel, mais qualités indispensables au même titre que la technique personnelle. Celui ou celle qui choisit d'essayer pour la première fois l'activité va le faire au contact de vos cours, vous êtes en position d'ambassadeur du ski nordique ...

Ces différents chapitres donneront lieu à une majorité de temps de pratique sur la neige, avec des topes et debriefs en fin d'après-midi ou soirée.

### **Pré requis – Niveau technique**

La référence utilisée est celle du mémento de l'enseignement du ski français, qui fournit les bases techniques et pédagogiques des écoles de ski et des clubs. L'action des initiateurs, équivalente à celle des moniteurs fédéraux de la FFS, se situe du débutant à la classe 2. **Les candidats doivent donc être des skieurs se situant en classe 2**, sachant que le stage est aussi conçu pour aider à progresser sur les points faibles de sa technique personnelle.

**Les présidents de club ont la charge de présenter leurs candidats** en vérifiant une pratique au club depuis 2 saisons, une réelle motivation pour encadrer et une bonne aisance dans au moins une des 2 techniques (classique-skating).

**Cette formation se complète par l'UFCA et le PSC1** mais ces compléments ne sont pas exigibles pour s'inscrire. Vous devrez cependant les obtenir et en fournir l'attestation pour la validation de votre brevet d'initiateur FFCAM. Si vous les avez déjà passés, merci d'envoyer la photocopie de ces UV avec la fiche d'inscription et le chèque.

### **Equipement-matériel**

Matériel personnel habituel, si possible pour classique et skating (location sur place possible)

### **Hébergement**

En Hôtel à La FECLAZ -situé proche départ des pistes

### **Transport**

La gare la plus proche est celle de Chambéry – avec bus ou taxi ensuite pour La Féclaz

A la charge de chacun mais coordination possible pour minimiser les coûts.

### **Participation aux frais : 180€**

Ce prix comprend : le séjour en 1/2 pension en chambre\* de 3 ou 4 et les frais pédagogiques

Ce prix ne comprend pas : le transport aller-retour, la fourniture du matériel (il est possible d'en louer sur place) le forfait d'accès aux pistes de ski de fond.

\*chambre à 2 possible pour les couples, m'en informer au plus tôt.

### **Modalités d'inscription**

**A l'aide de la fiche d'inscription en page ci-dessous, signée par votre président de club, accompagnée du règlement et des copies UFCA et PSC1 si vous les possédez**

**CETTE FICHE EST A RETOURNER à l'organisateur du stage, accompagnée du règlement par chèque à l'ordre de : CAF - Comité Régional IDF**

### **Annulation -Consulter :**

<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

Stage agréé sous le n° : 2020FINI11701.....

**BREVET FEDERAL : INITIATEUR SKI NORDIQUE**.....

Dates et lieu de l'action : 13, 14 et 15 mars 2020 à La Fedaz.....

## FICHE D'INSCRIPTION et de VALIDATION

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance :

.....

Adresse :

.....  
.....

Tél. : ..... Email :

.....

Profession : .....

N° de licencié .....

Brevets sportifs déjà obtenus :

.....

Personne à prévenir en cas d'accident (nom, adresse, tél. ...):

.....

**La formation étant subventionnée par la Fédération, ses comités et ses clubs, je m'engage, pendant au moins 2 ans, à encadrer des activités organisées par mon Club.**

<p><u>Signature du candidat</u></p>	<p><u>Cachet de l'association</u></p>	<p><u>Avis du président de l'association FFCAM</u></p> <p>Je soussigné M ..... Certifie que le candidat suscité est un membre actif de notre association et que celui-ci s'engage à participer à notre équipe d'encadrement.</p> <p>Fait à ..... le .....</p>
-------------------------------------	---------------------------------------	---

Cette fiche d'inscription est   retourner au Responsable Administratif du stage, obligatoirement accompagnée des pièces suivantes :

<p><u>Documents à joindre à votre dossier d'inscription</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de suivi des UF</li> <li>• Pour l'obtention d'un premier brevet fédéral, copie de l'attestation premiers secours de niveau I ou équivalent</li> <li>• un chèque de ..... � à l'ordre de .....</li> </ul>	<p><u>P.J. � la présente fiche :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règlement de formation</li> <li>- Contenu de formation</li> <li>- Fiche technique du stage</li> </ul>
---	---

**Admis**

# BREVET Initiateur Fédéral - Ski nordique

## Contenus de formation

### Pour mémoire

**Formation Commune aux Activités (U.F.C.A.) l'esprit CAF**

- Fédération FFCAM
- La CNSN et les CTR, SN
- La responsabilité des encadrants et des dirigeants
- Pathologies liées au froid, à l'altitude
- La sécurité
- Protection de la montagne et environnement
- Connaissance des EPI (équipement de protection individuel adapté à l'activité) : réglementation, gestion

### Contenu du stage

#### TECHNIQUE INDIVIDUELLE

Dans les 2 techniques, les gestes s'appliquent en s'adaptant aux profils de terrain rencontrés pour un skieur de niveau classe 2 FFS

#### A- Technique classique

- Montée En ciseaux
- Montée En escalier
- Le P as alternatif et sa progression (3 phases)
- La poussée simultanée
- Le pas de un
- Le pas tournant
- Le chasse neige
- Le dérapage arrondi
- Le virage élémentaire
- L'arrêt dérapage
- La conversion (pour info)
- Le télémark (élémentaire)

#### B - Patinage ou Skating (P de P)

- Le P de P alternatif
- Le P de P deux temps
- ½ pas de patineur et ses déclinaisons en éducatifs
- Le P de P un temps
- Le P de P combiné

NOTA : cette liste n'est qu'un contenu de capacités techniques, elle n'est pas une progression pédagogique (pas de chronologie de difficultés)

#### ENSEIGNEMENT – Animation avec mises en situation

Ref : enseignement du ski nordique - Mémento de l'ESF (édité par SNMSF)

**A-Organisation d'une séance** : mise en place d'une séance à partir du niveau des élèves en présence, ou d'un niveau défini. Référence à une progression pédagogique définie au cours du stage entre stagiaires et formateurs

#### **B-Gestion d'un exercice**

- 1) explication, démonstration, points clés et consignes de sécurité
- 2) exécution, mise en situation, observation,
- 3) correction, proposition d'éducatifs adaptés

## **CONNAISSANCES GENERALES :**

-Sites nordiques -codification des pistes-règles de sécurité/alerte en cas d'accident

-Connaissance du matériel, fartage et entretien des skis

-Physiologie de l'effort, conseils de préparation, équipements et protection du froid, notions de diététique avant/après effort

## **Evaluation**

### **En continu**

-Pour l'appréciation des compétences techniques

-Pour les capacités d'expression et d'animation, d'initiative, de dynamisme et d'investissement de chacun au cours du stage. *(Note sur 20 coefficient 1)*

**Une épreuve de mise en situation d'enseignement d'une durée d'1/2 heure** *(Note sur 20 coefficient 1)*

**Une épreuve orale de 15 minutes de connaissance générale** *(Note sur 20 coefficient 1)*

**Durée de la formation :** 48 heures soit 5 jours 1 / 2 en continu (ou 3 week-ends).

**Niveau de formation :** Enseignement du ski de fond de la classe débutant à la classe 2 ESF.