

Cours de moniteurs J+S Sport des jeunes Formation continue 1



Cours de perfectionnement (Cernier et Engelberg, SWSK GJ 63.22)

Samedi 29 octobre 2022 (1ère partie)

Dès 08h15 Accueil et Check-in

Salle de conférence (bâtiment F) du Centre Sportif du Collège de la Fontenelle
Collège de la Fontenelle, Rue de Chasseral 3, 2053 Cernier

08h30 Ouverture du cours (1ère partie hors-neige)

08h45 **Thème J+S et Swiss Snowsports 20/21 – 21/22**

09h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centré sur l'encouragement, 1ère partie
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

(Salle théorie) (Jdu) (Dgi)

Pause

09h45 **Expérimenter**

12h00 - Des activités J+S hors-neige de qualité centré sur l'encouragement
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

Workshop : Forme de jeux (HIIT, endurance)

Workshop : Circuit training (force et mobilité)

„ Cycle et type de planification à court terme“

(Salle de sport) (Dgi) (Jdu)

12.15 Dîner

13h30 **News**

14h15 - Des activités J+S de qualité sur-neige centré sur l'encouragement, 2ème partie
- Les principes de base technique (racing basics) et partage de la ligne technique sur-neige du CRP GJ
- J+S et Swiss Snowsports

(Salle théorie) (Jdu)

14h30 **Expérimenter**

16h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centré sur l'encouragement
- Les principes d'entraînement hors-neige dans le sport des jeunes

Workshop 1 : Parcours (explosivité et formes mixtes)

Workshop 2 : Programme de prévention des blessures dans l'entraînement (ISPA)

Workshop 2 : Evaluation pratique de la condition physique dans le sport des jeunes

„ Cycle et type de planification à long terme“

(Salle de sport) (Dgi)

16h30 **Clôture** (Jdu)

- Questions, discussion
- Evaluation

17h00 **Fin de la 1ère partie (hors-neige)**

Programme sous réserve de modification

Théorie: Centre Sportif de la Fontenelle, salle de classe

Pratique: Centre Sportif de la Fontenelle, salle de sports **Direction du cours:** Jérôme Ducommun (Jdu)

Repas: Restaurant à définir

Participants:

Intervenants :

Jérôme Ducommun (Jdu)

Dames:

Dominique Gindraux (Dgi)

Messieurs:

Cours de moniteurs J+S Sport des jeunes Formation continue 1



Cours de perfectionnement (Cernier et Engelberg, SWSK GJ 63.22)

Dimanche 30 octobre 2022 (2ème partie)

Dès 08h15 Accueil et Check-in (un déplacement en bus sera organisé depuis Neuchâtel 06:00 et Bienne 06:30)
Au bas des installations du TITLIS Téléphérique à Engelberg
Gerschnistrasse 12, 6390 Engelberg

08h30 **Ouverture de la 2ème partie (sur-neige)**

08h45 **News**

- Des activités J+S sur-neige de qualité centré sur l'encouragement, 1ère partie
- Les principes de base technique (racing basics) et partage de la ligne technique sur-neige du CRP Ski Alpin GJ

(Café théorique) (Jdu) (Dgi)

Pause

09h00 **Expérimenter**

12h00 - Des activités J+S de qualité centrée sur l'encouragement

„ Soutenir le développement personnel par le perfectionnement technique à travers des tâches attrayantes et des feed-back“

“Partage de la ligne technique sur-neige du CRP Ski Alpin GJ pour les 11-12 ans”

(Domaine skiable) (Jdu)

12.15 Dîner

13h15 **Thème J+S et Swiss Snowsports 20/21 – 21/22**

- 13h45 - Des activités J+S de qualité sur-neige centré sur l'encouragement, 2ème partie
- J+S et Swiss Snowsports

(Café théorique) (Jdu)

13h30 **Expérimenter**

16h30 - Des activités J+S de qualité centrée sur l'encouragement

„ Réflexion sur le champ d'action «Encourager»“

“Partage de la ligne technique sur-neige du CRP Ski Alpin GJ pour les 13-15 ans”

(Domaine skiable) (Dcu)

16h30 **Clôture** (Jdu)

- Questions, discussion
- Evaluation

17h00 **Fin du cours**

Programme sous réserve de modification

Théorie: Café théorique au restaurant

Pratique: Domaine skiable du Titlis, Engelberg

Repas: Restaurant à définir

Participants:

Dames:

Messieurs:

Direction du cours: Jérôme Ducommun (Jdu)

Intervenants : Jérôme Ducommun (Jdu)
Dimitri Cuhe (Dcu)