

Formation continue 1 – Cours de perfectionnement
Numéro du cours SWSK CP GJ 31.24
à Neuchâtel du 26.10.24



GIRON
JURASSIEN
DES CLUBS
DE SPORTS DE NEIGE



Informations générales

Début du cours	26.10.2024, 08h30, au Centre Sportif du Mail Entrée Nord (principale) du Centre Sportif du Mail Centre Sportif du Mail, Avenue de Bellevaux 52, 2000 Neuchâtel Accueil dès 08h15
Fin du cours	26.10.2024, 17h00, Neuchâtel
Chef de cours	Jérôme Ducommun (+41 79 245 26 55 / jerome.ducommun@bluewin.ch)
Parking	Pour les participants voyageant en voiture, les parkings au sud du Centre Sportif du Mail sont disponibles. Interdiction de se parquer dans la cour côté sud et sur le parking du restaurant du tennis.
Prix du cours	Profil A : CHF 50.- à payer à l'entrée du cours Profil B : CHF 75.- à payer à l'entrée du cours
Paieement	A régler avant le cours avec la mention «Cours JS Alpin» sur le compte GJ des clubs de sports de neige, IBAN CH12 8080 8006 2564 3780 8
Repas de midi	Le repas est compris dans les frais de cours
Programme	Les participants recevront un programme détaillé avant le cours
Reconnaissance APG	Le cours est reconnu J+S. Le cours ne bénéficie pas de l'indemnité perte de gain
Assurance	L'assurance durant le cours est à votre charge
Inscription	Auprès de votre coach J+S (Les membres des ski-clubs GJ sont prioritaires).
Equipement	Equipement personnel selon programme, bloc-notes et stylo/crayon, affaires personnelles pour un cours de 1 jour. Affaires de sport pour l'intérieur et l'extérieur.
Remarques	Ce cours de perfectionnement fait partie intégrante du <i>Forum des entraîneurs de clubs du Giron Jurassien des clubs de sports de neige</i> . Possibilité de suivre également le cours On-Snow du dimanche 27 octobre 2024 avec reconnaissance Swiss Snowsports. Inscriptions Forum des entraîneurs de club GJ : SWSK CP GJ 32.24
ATTENTION	Le cours doit être suivi dans sa totalité. Les demandes d'absence ne seront pas acceptées.

Sponsors principaux



Sponsors



Partenaires



Soutiens



Cours de moniteurs J+S

Sport des jeunes

Formation continue 1



GIRON
JURASSIEN
DES CLUBS
DE SPORTS DE NEIGE



Cours de perfectionnement (Neuchâtel, SWSK CP GJ 31.24)

Samedi 26 octobre 2024

Dès 08h15 Accueil et Check-in

Entrée Nord (principale) du Centre Sportif du Mail

Centre sportif du Mail, Avenue de Bellevaux 52, 2000 Neuchâtel

08h30 Ouverture du cours

08h45 **Thème J+S et Swiss Snowsports 22/23 – 23/24**

- 09h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 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 centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage
- 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 centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 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 centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage
- 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 du cours**

Programme sous réserve de modification

Théorie: Centre Sportif du Mail, salle de classe

Pratique: Centre Sportif du Mail, salle de sports

Repas: Restaurant Le Revère, Neuchâtel

Participants: ..

Dames: ..

Messieurs: ..

Direction du cours: Jérôme Ducommun (Jdu)

Intervenants : Jérôme Ducommun (Jdu)
Dominique Gindraux (Dgi)