

**Formation continue 1 – Cours de perfectionnement  
Numéro du cours SWSK CP GJ 33.24  
à Neuchâtel et Engelberg du 26.10.24 au 27.10.24**



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

**Début 2<sup>ème</sup> partie** 27.10.2024, 08h30, TILIS Téléphérique à Engelberg  
Au bas des installations du TITLIS Téléphérique  
Gerschnistrasse 12, 6360 Engelberg

**Accueil dès 08h15**

**Fin 1<sup>ère</sup> partie** 26.10.2024, 17h00, Cernier  
**Fin du cours** 27.10.2024, 17h00, Engelberg

**Chef de cours** Jérôme Ducommun (+41 79 245 26 55 / jerome.ducommun@bluewin.ch)

**Parking (1<sup>ère</sup> partie)** Pour les participants voyageant en voiture, les parkings au sud du Centre Sportif du Mail sont disponible. Interdiction de se parquer dans la cour côté sud et sur le parking du restaurant du tennis.

**Déplacement** Pour la 2<sup>ème</sup> partie du cours, un déplacement en bus sera proposé aux participants depuis Neuchâtel (06:00) et Bienne (06:30).

**Prix du cours** Profil A : CHF 125.- à payer à l'entrée du cours  
Profil B : CHF 175.- à payer à l'entrée du cours

**Paiement** 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** Les repas sont compris dans les frais de cours

**Programme** Les participants recevront un programme détaillé avant le cours

**Reconnaissance APG** Le cours est reconnu J+S et Swiss Snowsports  
**Assurance** Le cours ne bénéficie pas de l'indemnité perte de gain  
L'assurance durant le cours est à votre charge

**Inscription** Après 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 jours. Affaires de sport pour l'intérieur et l'extérieur (1<sup>ère</sup> partie) et la pratique du ski (2<sup>ème</sup> partie).

**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



## Cours de perfectionnement (Neuchâtel et Engelberg, SWSK GJ 33.24)

Samedi 26 octobre 2024 (1ère partie)

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 (1ère partie hors-neige)**

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)

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) (Jdu)

12.15 Dîner

13h30 **News**

14h15 - Des activités J+S hors-neige de qualité 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'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) (Jdu)

16h30 **Clôture** (Jdu)

- Questions, discussion  
- Evaluation

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

### 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)

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



## Cours de perfectionnement (Cernier et Engelberg, SWSK GJ 33.24)

Dimanche 27 octobre 2024 (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**

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

**Pause**

09h00 **Expérimenter**

- 12h00 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage

„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 22/23 – 23/24**

- 13h45 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage, 2ème partie
- J+S et Swiss Snowsports

(Café théorique) (Jdu)

13h30 **Expérimenter**

- 16h30 - Des activités J+S hors-neige de qualité centrée sur l'innovation et se soucier de l'entourage

„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) (Jdu)

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)