

OPTION SKI SNOWBOARD

Année(s) d'étude : Licence 1^{ère} année - Licence 2^{ème} année - Licence 3^{ème} année

Enseignant(s) : C Chapuis F Torre

Contact : claude.chapuis@orange.fr 07 86 04 44 49

Un exemple de vidéo sur la PP l'an passé : https://www.youtube.com/watch?v=Lzsp9um_tkw

A qui s'adresse l'option ?

A ceux qui sont engagés (ou le souhaitent) dans un DE de ski ou dans un MF snowboard, à ceux qui sont spécialistes de disciplines proches (ski de fond...), à ceux qui souhaitent valider ce type d'option dans leur cursus de Licence pour candidater plus tard sur des postes de préparateurs physiques dans les fédérations concernées ou encore les étudiants qui envisagent de travailler en station.

Contenu (aspects généraux)

Mots clés : ski, snowboard, enseignement, entraînement, organisation, vidéo et analyses techniques, aspects technologiques, réglementation, développement durable et montagne, altitude, neige et avalanches, préparation physique, snow safari, DVA.

Evaluation

Pratique : Il n'y a pas de pratique sur neige au semestre 1. Note mise sur niveau attesté ou lors d'une sortie ponctuelle en janvier. La pratique n'est pas destinée à se perfectionner en ski ou snowboard, mais à pour but d'analyser sa technique et celle de ses camarades, de créer un snow safari en station, faire des sorties liées aux thèmes du semestre, voire de faire des démonstrations techniques sur thèmes imposés ou des prises de vues. La pratique prend également la forme de réalisations d'ateliers hors neige (exemple tests de la valeur physique ou conduite de séance de PPG pour skieur ou surfeur), d'observations vidéo en salle ...

Lors de sorties pratiques et à l'occasion des cours théoriques, seuls la technique « alpine » est abordée, pas le freestyle, le pipe, le big air, le slope style Les spécialistes de disciplines acrobatiques souhaitant aborder les figures aériennes pourront, s'ils le souhaitent, choisir l'option gymnastique.

Un classement FFS ou FIS peut se substituer à une descente libre comme suit :

SKI : 250 pts = 12/20 ; 200 pts = 13/20 ; 150 pts = 14/20 ; 125 pts = 15/20 ; 100 pts = 16/20 ...

SNOWBOARD : course nationale = 16 et + selon résultat, régionale = 12 à 16 suivant classement

Test Technique = 150 pts et Euro test = 80 pts.

***Non compétiteurs (note maximale de 12 pour S1 et 13 pour S2 – voir détail en cours et pour le semestre 2)**

En cas de blessure tout l'hiver, nous vous mettrons la note de l'année rapportée au barème de cette année.

Pour les L1 blessés tout l'hiver ou nouveaux mais blessés, voir C Chapuis

Théorie : 2 notes par semestre dont l'une (L1 et L2) est un DST de fin de semestre et l'autre est précisée chaque semestre lors de la première séance (oral, réalisation de documents ...). En L3, des projets spéciaux basés sur l'utilisation et la production de documents vidéo peuvent se substituer au DST ainsi qu'un oral et ce à chaque semestre

Indicateur(s) possible(s) de la moyenne : (pour les non compétiteurs) dans le cas d'une descente libre "toute neige tout terrain" : être équilibré lors de courbes à grands et courts rayons réalisées à vitesse soutenue mais adaptée au terrain. Sauts interdits et perte de contrôle sanctionnée. Certains semestres, en rapport avec les cours théoriques, l'évaluation peut porter sur la démonstration d'un élément technique de niveau minimum initiation compétition.

Niveau et/ou équipement minimum :

Ski ou snowboard, casque.

Particularités :

Les étudiants se coordonnent entre eux pour monter en station, il n'y a pas de car.

Il n'y a au plus que 3 ou 4 sorties en stations sauf projets spéciaux pouvant faire varier ce nombre dans les 2 sens.