

Programme du cours - SB Rookie Coach Neige (Niveau 1)

Des modifications peuvent être apportées au programme du cours en fonction des conditions situationnelles et du personnel.

SCHWEIZER SCHNEESPORT
BERUFS- UND SCHULVERBAND



07:00			
08:00		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
09:00			
10:00	Ouverture du cours Informations sur le cours, déroulement et objectifs, Réglage du matériel	Technique Suite – Formes élémentaires: - Conduire, déraper - Tourner - Incliner (soulever / abaisser)	Technique Répétition des Attitudes fondamentales et des formes élémentaires pour l'enseignement aux débutants Construction du cours Basic 1
11:00	Snow Training Positions, expression corporelle et posture Attitudes fondamentales: - Axe longitudinal, Axe lateral - Rotation anticipée / avec		
12:00	Pause de midi	Pause de midi	Pause de midi
13:00			
14:00	Technique Suite – Attitudes fondamentales Formes élémentaires: - Dérapé, tourner	Technique Introduction au cours B1 Construction d'une leçon pour débutants (premières 2 heures)	Technique Entraînement personnel et atelier
15:00	Video Rotation anticipée/ avec	Video Virage de base	Fin du cours - Logbook - Enquête en ligne - Feedback personnel et qualification
16:00		Analyse vidéo / Logbook	
17:00	Photo d'identité Analyse vidéo / Logbook	Théorie - Structure et forme - Virages à 2 / 4 phases, DVD - Construction du cours Basic 1 (plan de semaine)	
18:00	Théorie - Le manuel, règles FIS, Connaissance du matériel - Structure des attitudes fond. (AF) et des formes élém. (EF), formes de virage - Planification détaillée B1	Admin - Théorie - Formation d'instructeur de snowboard & préparation au cours - Subventions fédérales	
19:00	Dîner	Dîner	