

Programme du cours - SKI Candidat 1 (Niveau 2, Partie 1)

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

SCHWEIZER SCHNEESPORT
BERUFS- UND SCHULVERBAND

SSBS+

07:00		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
08:00						
09:00		Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Examen théorique écrit
10:00	Ouverture du cours Information sur le cours	Technique Parallèle dérapé - GF & EF - Parallèle - Superman	Technique Concept : Décharge / Charge dér. - GF & EF - Décharge / Charge - Haut 4 phases	Technique Concept : Dangers - GF & EF - Parallèle - Virage par basculement	Technique Formes avancées - Formes conduites - Virage court	
11:00	Technique Concept : Chasse-neige - GF & EF - Stem			Photo de groupe	Gestion des accidents	Méthodologie Cours classe 1 & 2 - Développement des concepts de glisse - BBB
12:00		Pause de midi	Pause de midi	Pause de midi	Pause de midi	
13:00	Pause de midi					
14:00	Technique Concept chasse-neige - Chasse-neige	Technique Concept : Parallèle dérapé - Superman - Virage de base 1 jambe - Virage de base 2 jambes	Technique Concept : Décharge / Charge dér. - Haut 4 phases - Haut 2 phases - Bas 4 phases	Technique Concept : Dangers - Haut dynamique - Bas dynamique	Méthodologie Cours classe 1 - Premier jour à ski	
15:00	Video	Video	Video	Video	Video	Clôture du cours - Sondage en ligne
16:00						
17:00	BBB Analyse vidéo & Logbook	Analyse vidéo & Logbook Échauffement	Analyse vidéo & Logbook Échauffement	Analyse vidéo & Logbook Échauffement	Analyse vidéo & Logbook Échauffement	
18:00	Théorie & Workshop Thèmes du jour Échauffement	Théorie & Workshop Enseignement & Niveaux d'apprentissage Thèmes du jour	Théorie & Workshop Positionnement L'être humain Thèmes du jour	Théorie & Workshop Thèmes du jour Gestion des accidents	Théorie & Workshop Thèmes du jour Admin - Théorie	
19:00	Youtube	Youtube	Youtube	Youtube	Étude personnelle	
	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	