



ENTRAINEUR FEDERAL DE SKI NORDIQUE 2019

Vendredi 18 janvier	Samedi 19 janvier	Dimanche 20 janvier	Lundi 21 janvier	Mardi 22 janvier
9H30 : J. Bouchet Accueil Orientations entraînement	9H00 : J. BOUCHET Mise en place de séances à impact énergétique	9H00 : A. Nguyen / J. Bouchet Télémark : transversalité des principes mécaniques	9H00 : Amy Nguyen Situation / Habilités mentales	9H00 : J. Bouchet Skate Mise en place de situations pédagogiques
14H00 : J. Bouchet Ski : Analyse vidéo Fondamentaux techniques et travail technique skate et/ou classique	14H00 : J. BOUCHET Mise en place de séances biathlon	14H00 : A. Nguyen / J. BOUCHET Mise en place de séances spécifiques à impact musculaire	13H45 : N. Coulmy Classique Mise en place de situations pédagogiques	13H30 : Bilan du stage
17H00 : J. BOUCHET Préparation séance à impact énergétique	17H00 : J. Bouchet Règlementation Biathlon A. Nguyen + Préparation séance musculaire	17H00 : Nguyen Orientations Techniques Nationales : Pass'Neige	17H00 : Ch. Frossard Juge de compétition + Examen Juge Apéro dinatoire	