

PROGRAMME PREVISIONNEL - MODULE SPECIFIQUE

				18H30	20H30
Vendredi				Arrivée Accueil	Présentation Intervenants et programme
	8H45	Repas 12H30	14h00	17h	
Samedi	Ski <i>Situations / grands principes mécaniques</i>		Ski <i>Situations / grands principes mécaniques</i>	Rappels théoriques des principes d'action et des processus de perception du skieur (en salle)	
	8H45		14H00	17h	
Dimanche	Ski <i>Situations / grands principes mécaniques</i>		Ski <i>Situations / Habiletés mentales</i>	Orientation Technique Nationales : Les pass'neige (en salle)	
	8H45		14H00	17h	
Lundi	Télémark <i>Situations / grands principes mécaniques</i>		<i>Mise en place des pass'neige sur les skis</i>	Préparation séances (mécaniques/énergétique/musculaires	
	8H45		14H00	17h	
Mardi	Ski <i>Educatifs tracés : Principes mécaniques/énergétiques/mucu</i>		Ski <i>Educatifs tracés : Principes mécaniques/énergétiques</i>	Préparation séances (mécaniques/énergétique/musculaires + Juge de compétition + Examen Juge	
	8H45		13H30	15h	
Mercredi	Ski <i>Educatifs tracés : Principes mécaniques/énergétiques/mucu</i>		<i>Bilan Fin de stage</i>	The end	

Principes mécaniques : GESTION des rotations, des contractions musculaires, des allègements/surpressions, des déséquilibres, Timing (fluidité et fréquence)
Energétique/musculaire : Puissance et Capacité - Aérobie, Anaérobie Lactique et Anaérobie Alactique.