

SWISSski

Comment devenir entraîneur chez Swiss-Ski



Sponsor Principal Swiss-Ski



Sponsors Swiss-Ski

Audi

RAIFFEISEN

helvetia 

Table des matières

1.	La formation en général	3
1.1	Objectifs de la formation	3
1.2	Offres de formation des institutions participantes	4
2.	Comment devenir...	5
2.1	Entraîneur de club Swiss-Ski	5
2.2	Entraîneur régional Swiss-Ski	5
2.3	Entraîneur de fédération Swiss-Ski	5
3.	Etapes des formations	6
3.1	Etapes de la formation d'entraîneur de ski alpin	7
3.2	Etapes de la formation d'entraîneur de snowboard	8
3.3	Etapes de la formation d'entraîneur de ski de fond	9
3.4	Etapes de la formation d'entraîneur de (ski) freestyle	10
3.5	Etapes de la formation d'entraîneur de saut à ski	11
3.6	Etapes de la formation d'entraîneur de télémark	12
3.7	Etapes de la formation d'entraîneur de fédération Swiss-Ski	13
3.8	Informations complémentaires sur les étapes des formations	14
4.	Règlements	16
4.1	Règlement des cours d'entraîneur de club	16
4.2	Règlement des cours d'entraîneur régional	18
4.3	Règlement des cours d'entraîneur de fédération niveau I	19
5.	Bon à savoir	21
5.1	Inscriptions	21
5.2	Informations	21



En collaboration avec:



1. La formation en général

1.1 Objectifs de la formation

La continuité de l'entraînement et de l'encadrement doit être garantie au sein des clubs, des associations régionales et des cadres de fédération par la formation des entraîneurs.

A la fin de leur formation, les entraîneurs¹ devraient être capables de remplir les tâches liées à la direction d'un groupe d'entraînement ou d'une équipe.

La formation permet aux entraîneurs d'assumer les activités suivantes:

- Planification, préparation et réalisation des entraînements
- Motivation des jeunes pour le sport
- Planification des phases de compétition, accompagnement et encadrement des athlètes pendant la compétition
- Soutien et encadrement des sportifs particulièrement performants dans le cadre de la promotion de la relève
- Application des connaissances méthodiques et didactiques acquises, transmission des compétences techniques
- Collaboration optimale avec Swiss-Ski et ses organisations partenaires
- Participation active au développement du sport
- Contribution active à l'organisation et à la réalisation de cours de formation et de perfectionnement



¹ Nous utilisons, par simplification, seulement la forme masculine

1.2 Offres de formation des institutions participantes

1.2.1



J+S Magglingen
BASPO
2532 Magglingen
Tel: 032 327 61 11

- 1. Formation de base:**
Cours de moniteur J+S
- 2. Formation continue 1:**
Module méthodologie J+S
- 3. Formation continue 2:**
Module technique J+S
- 4. Formation d'experts:**
Cours d'expert J+S partie 1 (bases)
et 2 (mise en pratique)

1.2.2



Swiss Snowsports
Hühnerhubelstrasse 95
3123 Belp
Tel: 031 810 41 11
Mail: info@snowsports.ch

- 1. Moniteur SSSA niveau I**
- 2. Moniteur SSSA niveau II**

1.2.3



Swiss-Ski, Ausbildung
Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
3074 Muri bei Bern
Tel: 031 950 61 21
Mail: info@ausbildung.ch

- 1. Entraîneur de club Swiss-Ski**
- 2. Entraîneur régional Swiss-Ski**
- 3. Entraîneur de fédération niveau I**
(avec cours de base Swiss Olympic)
- 4. Entraîneur de fédération niveau II**
(avec diplôme d'entraîneur Swiss Olympic niveau I)

2. Comment devenir...

1. Cours de base J+S
 2. Module méthodologie J+S
 3. 2 modules Swiss-Ski
-



2.1 Entraîneur de club Swiss-Ski

1. Entraîneur de club
 2. 4 modules Swiss-Ski
 3. Module technique et formation d'expert J+S
-

2.2 Entraîneur régional Swiss-Ski

1. Entraîneur régional
2. Moniteur Swiss Snowsports niveau II
3. Inscription auprès de Swiss-Ski avec confirmation de l'association régionale
4. Réussite de l'examen d'admission
5. Cours de base d'entraîneur Swiss Olympic et réussite de l'examen de l'OFFT
6. Modules Swiss-Ski et réussite de l'examen d'entraîneur de fédération de Swiss-Ski

2.3 Entraîneur de fédération niveau I

3. Etapes des formations



3.1 Etapes de la formation d'entraîneur de ski alpin

COURS DE MONITEUR J+S SKI

Module J+S
**METHODOLOGIE
COMPETITION**

6 jours

+

Module Swiss-Ski
TRAÇAGE

3 jours

+

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT
COORDINATION**

2 jours



**ENTRAINEUR DE
CLUB SWISS-SKI**

Module J+S
**TECHNIQUE
COMPETITON**

6 jours

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT
FORCE MENTALE**

2 jours

Module
Swiss-Ski
BIOMECANIQUE

1 jour

Module
Swiss-Ski
COACHING

3 jours

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT
ENERGIE**

2 jours

+

Module J+S
**FORMATION DES
EXPERTS**

9 jours



**ENTRAINEUR REGIONAL
SWISS-SKI**

SSSA
**MONITEUR DE SKI
NIVEAU II**



Swiss-Ski
**EXAMEN
D'ADMISSION**

1 jour



Swiss Olympic
CDB

5 modules de 3 jours

EXAMEN OFFT

1 jour



Swiss-Ski
MODULES

4 modules de 3-5 jours

EXAMEN

1 jour

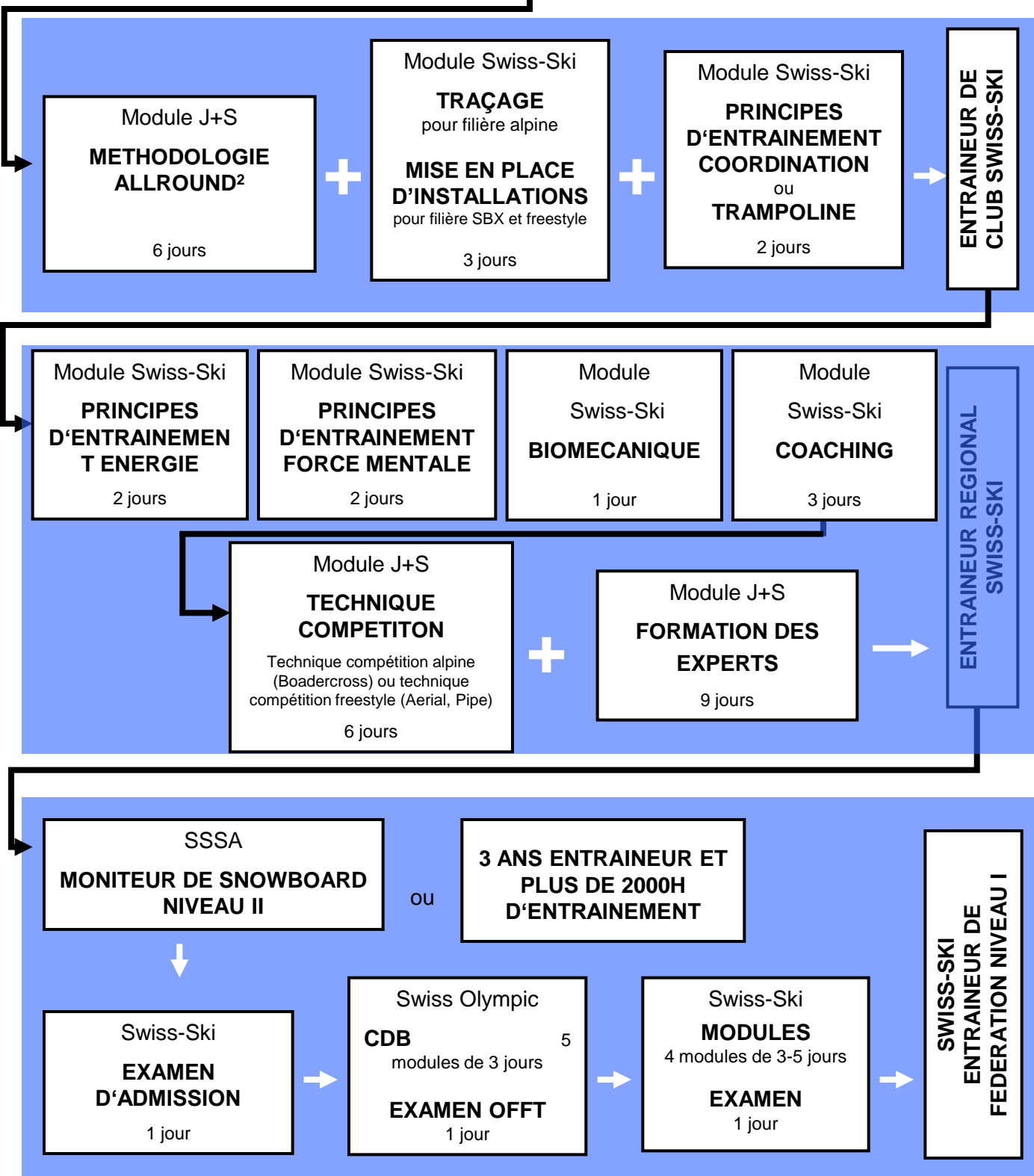
1



**SWISS-SKI
ENTRAINEUR DE
FEDERATION NIVEAU I**

3.2 Etapes de la formation d'entraîneur de snowboard

COURS DE MONITEUR J+S SNOWBOARD



² En janvier 2007, aura lieu pour la dernière fois le module méthodique compétiton

3.3 Etapes de la formation d'entraîneur de ski de fond

COURS DE MONITEUR J+S SKI DE FOND

Module J+S
**METHODOLOGIE
ALLROUND**

6 jours

+

~~Module Swiss-Ski
**UTILISATION DE
VIDEOS**~~

~~3 jours~~

+

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT
COORDINATION**

2 jours

→

**ENTRAINEUR DE
CLUB SWISS-SKI**

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT
ENERGIE**

2 jours

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
D'ENTRAINEMENT
FORCE MENTALE**

2 jours

Module
Swiss-Ski
BIOMECANIQUE

1 jour

Module
Swiss-Ski
COACHING

3 jours

Module J+S
**TECHNIQUE
ALLROUND**

6 jours

+

Module J+S
**FORMATION DES
EXPERTS**

9 jours

→

**ENTRAINEUR REGIONAL
SWISS-SKI**

SSSA
**MONITEUR DE SKI
NIVEAU II**

ou

**3 ANS ENTRAINEUR ET
PLUS DE 2000H
D'ENTAINEMENT**

Swiss-Ski
**EXAMEN
D'ADMISSION**

1 jour

→

Swiss Olympic
CDB
5 modules de 3 jours
EXAMEN OFFT

1 jour

→

Swiss-Ski
MODULES
4 modules de 3-5 jours
EXAMEN

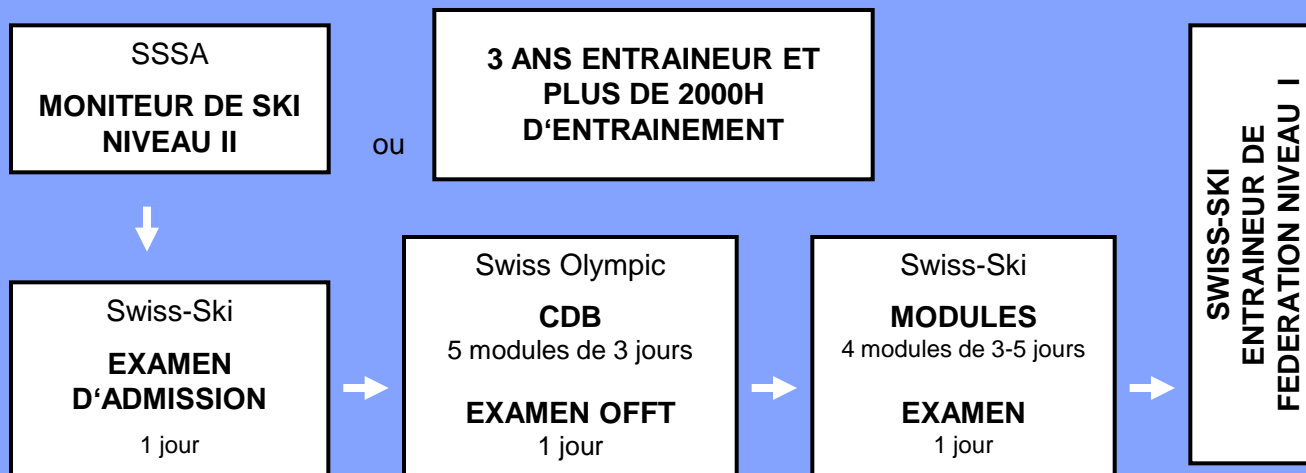
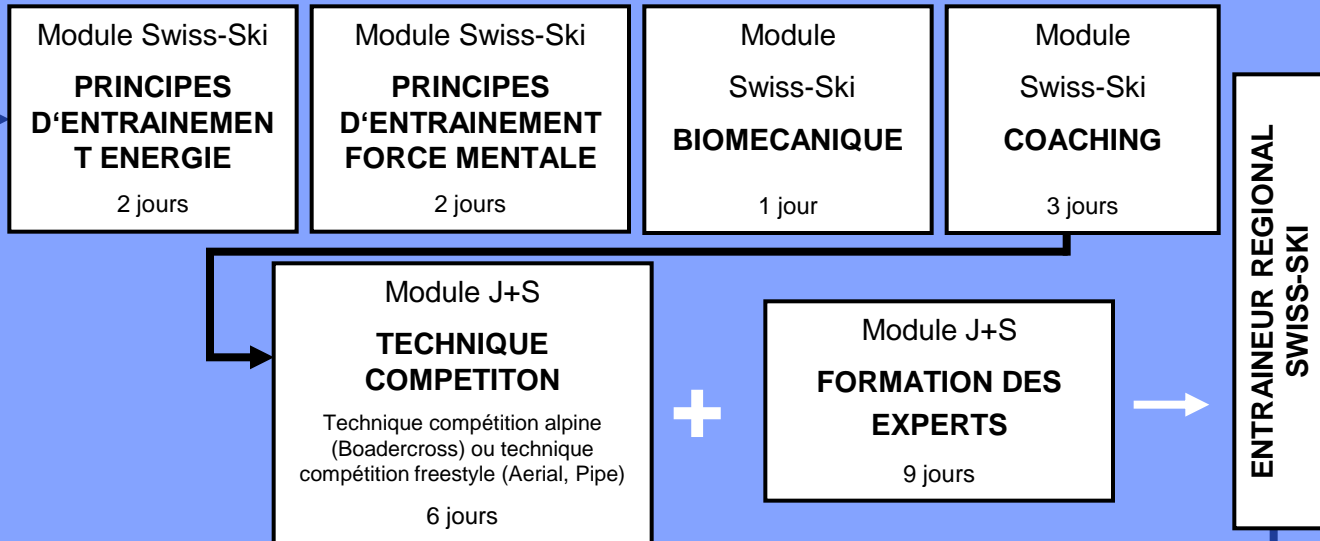
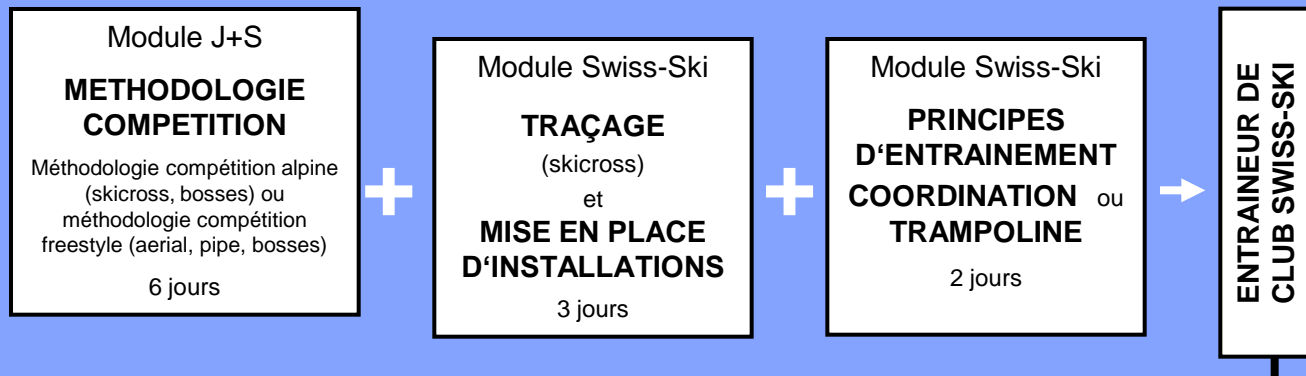
1 jour

→

**SWISS-SKI
ENTRAINEUR DE
FEDERATION NIVEAU I**

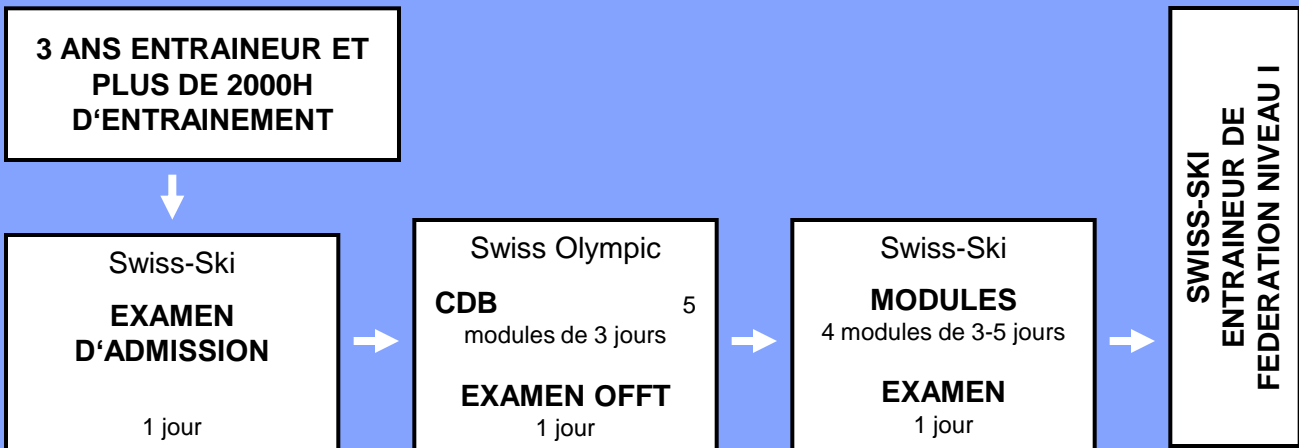
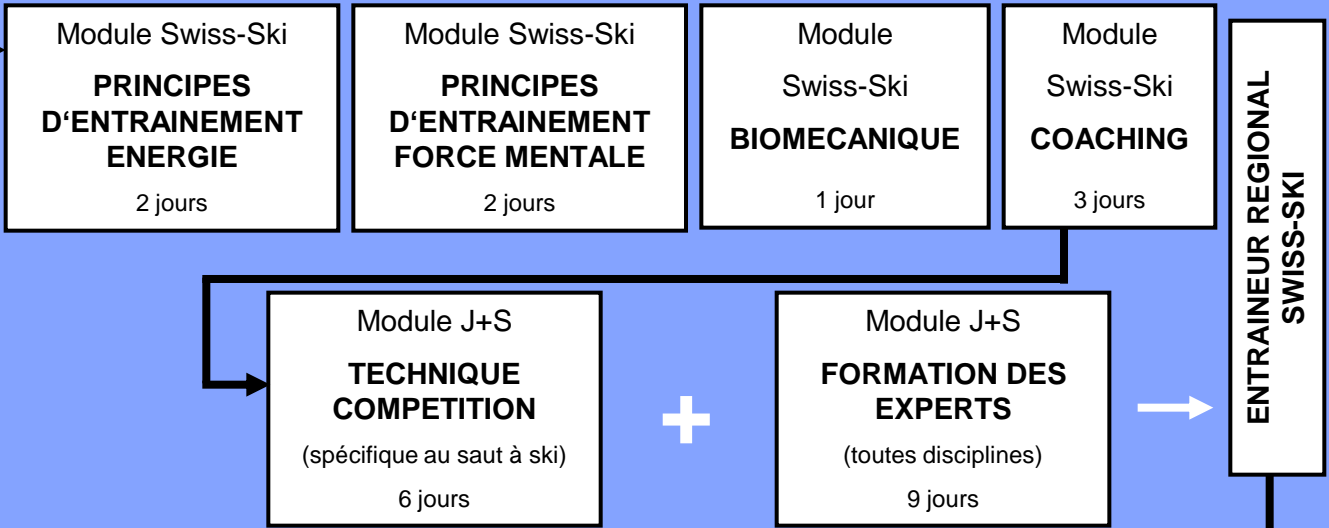
3.4 Etapes de la formation d'entraîneur de (ski) freestyle

COURS DE MONITEUR J+S SKI



3.5 Etapes de formation d'entraîneur de saut à ski

COURS DE MONITEUR J+S DE SPORT DE NEIGE



3.6 Etapes de la formation d'entraîneur de télémark

COURS DE MONITEUR J+S SKI OU SKI DE FOND

Module J+S
**METHODOLOGIE
 COMPETITION** (ski) ou
ALLROUND (ski
 de fond)
 6 jours

+

Module J+S
TELEMARK pour
 les avancés
 3 jours

+

Module Swiss-Ski
TRAÇAGE SKI
 3 jours

→

ENTRAINEUR DE
 CLUB SWISS-SKI

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
 D'ENTRAINEMENT
 ENERGIE**
 2 jours

Module Swiss-Ski
**PRINCIPES
 D'ENTRAINEMENT
 FORCE MENTALE**
 2 jours

Module J+S
**SKI DE FOND
 Update
 Skating**
 2 jours

Module
 Swiss-Ski
COACHING
 3 jours

Module J+S
**TECHNIQUE
 COMPETITION** (ski)
 ou
ALLROUND
 (ski de fond)
 6 jours

+

Module J+S
**FORMATION DES
 EXPERTS**
 (ski ou ski de fond)
 9 jours

→

ENTRAINEUR REGIONAL
 SWISS-SKI

SSSA
**MONITEUR DE
 TELEMARK NIVEAU II**

↓

Swiss-Ski
**EXAMEN
 D'ADMISSION**
 1 jour

→

Swiss Olympic
**COURS DE BASE
 D'ENTRAINEUR**
 5 modules de 3 jours
EXAMEN OFFT
 1 jour

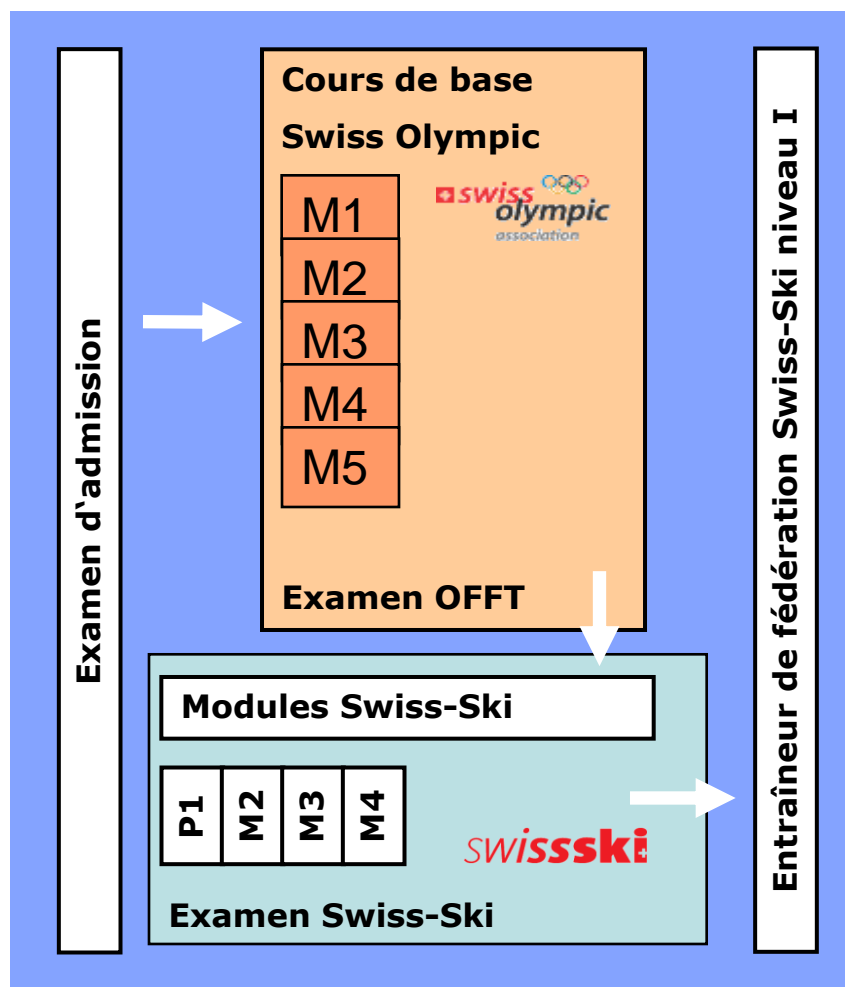
→

Swiss-Ski
MODULES
 4 modules de 3-5 jours
EXAMEN
 1 jour

→

SWISS-SKI
 ENTRAINEUR DE
 FEDERATION NIVEAU I

3.7 Etapes de la formation d'entraîneur de fédération Swiss-Ski



La formation d'entraîneur doit former des personnes capables d'entraîner nos sportifs de manière compétente et adaptée à leur niveau, en d'autres termes, capables de les accompagner sur la voie de l'élite.

L'objectif de la formation de Swiss-Ski est de transmettre aux entraîneurs les connaissances en matière d'entraînement, de discipline sportive et de technique ainsi que le savoir-faire social et psychologique qui leur seront indispensables pour mener à bien cette exigeante mission. Les contenus de la formation sont orientés vers les champs d'activités concrètes de l'entraîneur.

Participation obligatoire aux modules Swiss Olympic et Swiss-Ski. Chaque module est proposé plusieurs fois afin que la formation puisse être suivie, réalisée de manière souple.

La formation d'entraîneur de fédération commence toujours les années paires. Le formulaire d'inscription peut être téléchargé au moment voulu sur le site de Swiss-Ski (www.swiss-ski.ch). L'examen d'admission a lieu début janvier.

3.8 Informations complémentaires sur les étapes des formation

- Les données exactes des cours figurent dans le planning des cours J+S. Celui-ci peut être consulté sur le site de Jeunesse et Sport (www.jeunesseetsport.ch) et de Swiss-Ski (www.swiss-ski.ch).
- Un „module d'introduction J+S pour les entraîneurs de ski étrangers” (durée 1,5 jour) est proposé une fois par an en septembre, aux entraîneurs étrangers qui souhaitent obtenir la reconnaissance J+S.
- Une fois par an en septembre, un cours d'introduction J+S (durée 1 jour) est proposé par J+S Macolin aux moniteurs Swiss Snowsports niveau II sans reconnaissance J+S. Les entraîneurs obtiennent ensuite directement la reconnaissance du module méthodologie compétition de Jeunesse et Sport.
- Afin que les moniteurs de ski de cours de raccordement puissent être admis à la formation d'entraîneur avec le cours de formation continue 2, ils doivent (à l'exception des professeurs de sport) à côté du module technique compétition (module 3b) et de la formation d'experts, participer au cours d'entraînement coordination, biomécanique, coaching, énergie et force mentale. Les moniteurs de sport doivent seulement effectuer le module traçage.
- Les entraîneurs ayant obtenu la note 3 au module technique compétition peuvent demander la reconnaissance SSSA niveau I auprès de Swiss Snowsports et sont admis directement au cours de niveau II.
- Variantes des étapes de la formation dans les disciplines ski de fond, télémark, freestyle et saut à ski:

En **ski de fond**, les modules méthodologie et technique sont proposés. Le module traçage est remplacé par le module de vidéos.

En **télémark**, il est possible d'effectuer la formation de base à ski ou à ski de fond. Les entraîneurs régionaux doivent obtenir en plus des autres modules, le module J+S de ski de fond Updates skating. Pour être admis comme entraîneur Swiss-Ski niveau I, il faut être en possession de la formation de moniteur de télémark niveau II (niveau II à ski ou à ski de fond ne suffit pas).

En **Freestyle (Ski)**, le module de base J+S Ski est exigé pour les futurs entraîneurs de bosses, skicross et pipe. Le module de base J+S trampoline ou ski est exigé pour les futurs entraîneurs d'aerial. Le module méthodologie propose la méthodologie compétition alpine pour les entraîneurs de skicross et la méthodologie compétition pour les spécialistes aerial/pipe.

Dans la discipline piste de bosses, il est possible de choisir entre les deux modules. Contrairement aux étapes de la formation des autres sports de neige, une distinction s'opère entre les différentes orientations freestyle pour la reconnaissance d'entraîneur de club ou régional Swiss-Ski. Dans la formation fédération Swiss-Ski, on exige de l'entraîneur de skicross le diplôme de moniteur de ski niveau II. Pour toutes les disciplines, le stage doit être effectué en été sur le trampoline aquatique.

En **saut à ski**, le module méthodologie compétition et technique compétition peut être effectué dans une discipline sportive au choix. Les modules principes d'entraînement coordination et condition ainsi qu'analyse vidéo sont organisés en interne. La reconnaissance d'entraîneur de club Swiss-Ski n'existe pas en saut à ski.



4. Règlements

4.1 Règlements des cours d'entraîneur de club

1. Objectifs de formation

Les clubs doivent disposer d'entraîneurs capables de diriger l'entraînement selon leur formation de base. L'entraîneur de club effectue les tâches suivantes:

- Direction et planification de l'entraînement au sein du club
- Planification et encadrement des juniors pendant la période de compétition
- Coaching personnel et gestion de sa propre formation continue
- Motivation des jeunes pour le sport
- Soutien et encadrement des sportifs particulièrement performants dans le cadre de la promotion de la relève

2. Contenus de la formation

- Amélioration de la technique personnelle
- Acquisition de connaissances méthodiques de base
- Connaissances de base des principes de l'entraînement

3. Organisation

La formation se déroule dans les structures de J+S et se conforme aux programmes et règlements correspondants.

4. Durée de la formation

- La formation devrait être terminée en 2 ans
- Le module méthodologie J+S dure 6 jours
- Les modules traçage et entraînement énergie durent chacun 2 jours

5. Conditions d'admission

- Cours de base J+S
- 18 ans
- Inscription à chaque module par l'association régionale
- Appartenance à Swiss-Ski et membre d'un club

6. Examen

Les examens des cours J+S sont valables pour la reconnaissance d'entraîneur de club. Les cartes d'entraîneur de club Swiss-Ski peuvent être demandées auprès de Swiss-Ski. J+S se charge automatiquement de l'enregistrement des cours suivis.

7. Cours de perfectionnement

Les cours de perfectionnement sont organisés par les associations régionales en collaboration avec J+S. Les coaches doivent suivre un CP tous les deux ans pour que leur reconnaissance de coach J+S reste valable. Ils peuvent également remplir cette condition en se rendant à trois Coach Point.

8. Cas spéciaux

Le département de la formation Swiss-Ski prend les décisions concernant les cas spéciaux en accord avec la direction spécialisée de J+S et l'association régionale.



4.2 Règlement des cours d'entraîneur régional

1. Objectifs de la formation

Les clubs doivent disposer d'entraîneurs capables de diriger l'entraînement selon leur formation de base dans les clubs et les associations régionales.

2. Organisation

La formation se déroule dans les structures de J+S et se conforme aux programmes et règlements correspondants.

3. Durée de la formation

La formation devrait être terminée en 3 ans.

- Les modules biomécanique, coaching, entraînement énergie et entraînement force mentale durent au total 7 jours
- Le module technique compétition J+S dure 6 jours

4. Conditions d'admission

- Réussite de l'examen d'entraîneur de club
- Note technique de 3 au module méthodologie
- Age: 20 ans
- Confirmation par l'AR et par l'inscription par le coach
- Appartenance à Swiss-Ski et membre d'un club

5. Examen

Les examens des cours J+S sont valables pour la reconnaissance d'entraîneur régional. Les cartes d'entraîneur régional peuvent être demandées auprès de Swiss-Ski, département formation. J+S se charge automatiquement de l'enregistrement des cours suivis.

6. Cours de perfectionnement

Les cours de perfectionnement sont organisés par les associations régionales en collaboration avec J+S. Les coachs doivent suivre un CP tous les deux ans pour que leur reconnaissance de coach J+S reste valable. Ils peuvent également remplir cette condition en se rendant à trois Coach Point.

7. Cas spéciaux

Le département de la formation de Swiss-Ski prend les décisions concernant les cas spéciaux en accord avec la direction spécialisée de J+S et l'association régionale.

4.3 Règlement des cours d'entraîneur de fédération niveau I

1. Objectifs de la formation

La formation d'entraîneur doit former des personnes capables d'entraîner nos sportifs de manière compétente et adaptée à leur niveau. En d'autres termes, ils doivent être capables de les accompagner sur la voie de l'élite.

L'objectif de la formation de Swiss-Ski est de transmettre aux entraîneurs les connaissances en matière d'entraînement, de discipline sportive et de technique ainsi que le savoir-faire social et psychologique qui leur seront indispensables pour mener à bien cette exigeante mission. Les contenus de la formation sont orientés vers le champ d'action et d'activités concrets de l'entraîneur.

2. Contenus de la formation

- Formation technique, connaissance de la théorie et de la pratique en matière de formation technique
- Approfondissement des principes d'entraînement
- Base de la direction d'une équipe

3. Organisation

Le concept d'entraîneur de fédération niveau I associe le cours de base d'entraîneur Swiss Olympic à une formation interne Swiss-Ski spécifique à la discipline sportive et se conforme aux programmes et règlements correspondants. La formation comprend les cours suivants:

- 4-5 modules de Swiss Olympic
- 4 modules de Swiss-Ski
- Séminaire technique et de condition physique ou forum d'entraîneurs

4. Durée de la formation

- La formation dure environ 20 mois
- Les 5 modules Swiss Olympic: 3 jours
- L'examen de l'OFFT Swiss Olympic: 1 jour
- Un mémoire de diplôme de l'OFFT
- Les modules Swiss-Ski: chacun 3-5 jours
- Le séminaire technique 3 jours
- Le séminaire de condition physique 3 jours
- Le forum des entraîneurs 3 jours
- L'examen Swiss-Ski 1 jour



5. Conditions d'admission

- La formation d'expert est la condition de la formation d'entraîneur de fédération
- Formation d'entraîneur régional
- Moniteur SSSA niveau II (exceptions: voir instructions spécifiques aux disciplines)
- Expérience et activité d'entraîneur dans le sport de compétition pendant un an. Confirmation par l'association régionale
- Visa de la fédération sportive pour attester qu'elle soutient la formation et assure un encadrement personnel et que le candidat remplit les conditions d'admission
- Réussite de l'examen d'admission

6. Examen

- Examen de l'OFFT Swiss Olympic après avoir participé aux modules Swiss Olympic
- Mémoire de diplôme
- Examen Swiss-Ski après avoir participé à tous les modules Swiss-Ski

7. Cas spéciaux

Le département de la formation de Swiss-Ski prend les décisions concernant les cas spéciaux en accord avec la formation des entraîneurs de Swiss Olympic et l'association régionale compétente.



5. Bon à savoir



5.1 Inscription aux cours

- Les inscriptions doivent toujours être réalisées par un coach J+S online
- Merci de remplir correctement les inscriptions. Important: veuillez toujours indiquer le numéro AVS du participant
- Les inscriptions sur papier incomplètes sont retournées. Ce mode d'inscription doit rester exceptionnel

5.2 Informations

- Les données des cours figurent sur le site de Swiss-Ski (www.swiss-ski.ch) sous la rubrique formation ou sur le site www.jeunesseetsport.ch
- D'autres informations et formulaires concernant les formations peuvent également être téléchargés sur les sites de Swiss-Ski et de J+S
- Pour toute question, merci de contacter Swiss-Ski, département formation. Mail: ausbildung@swiss-ski.ch

