

# OPTION SKI SNOWBOARD

**Année(s) d'étude** : Licence 1<sup>ère</sup> année - Licence 2<sup>ème</sup> année - Licence 3<sup>ème</sup> année

**Enseignant** : Claude Chapuis - Contact : [claude.chapuis@orange.fr](mailto:claude.chapuis@orange.fr) 07 86 04 44 49

**Un exemple de vidéo** sur la PP l'an passé : [https://www.youtube.com/watch?v=Lzsp9um\\_tkw](https://www.youtube.com/watch?v=Lzsp9um_tkw)

## A qui s'adresse l'option ?

A ceux qui sont engagés (ou le souhaitent) dans un DE de ski ou dans un MF snowboard, à ceux qui sont spécialistes de disciplines proches (ski de fond, KL...), à ceux qui souhaitent valider ce type d'option dans leur cursus de Licence pour candidater plus tard sur des postes de préparateurs physiques dans les fédérations concernées ou encore les étudiants qui envisagent de travailler en station. Enfin elle peut aussi intéresser des étudiants Bons skieurs ou surfeurs n'ayant pas d'autres spécialités sportives puisqu'il n'y en a que 13 de proposées au STAPS de Nice

## Contenu (aspects généraux)

Mots clés : ski, snowboard, enseignement, entraînement, organisation, vidéo et analyses techniques, aspects technologiques, réglementation, développement durable et montagne, altitude, neige et avalanches, préparation physique, snow-safari, DVA.

## Evaluation

**Pratique** : Il n'y a pas de pratique sur neige au semestre 1. Note mise sur niveau attesté ou lors d'une sortie ponctuelle en janvier. La pratique n'est pas destinée à se perfectionner en ski ou snowboard, mais a pour but d'analyser sa technique et celle de ses camarades, de créer un snow safari en station, faire des sorties liées aux thèmes du semestre. La pratique prend également la forme de réalisations d'ateliers hors neige (exemple tests de la valeur physique ou conduite de séance de PPG pour skieur ou surfeur), d'observations vidéo en salle ...

Lors de sorties pratiques et à l'occasion des cours théoriques, seuls la technique « alpine » est abordée, pas le freestyle, le pipe, le big air, le slope style .... Les spécialistes de disciplines acrobatiques souhaitant aborder les figures aériennes pourront, s'ils le souhaitent, choisir l'option gymnastique.

Un classement FFS ou FIS peut se substituer à une descente libre comme suit :

SKI : 250 pts = 12/20 ; 200 pts = 13/20 ; 150 pts = 14/20 ; 125 pts = 14,5/20 ; 100 pts = 15/20 ; 90 = 15,5 ; 80 : 16 ...

SNOWBOARD : course nationale = 16 et + selon résultat, régionale = 12 à 16 suivant classement

Possession du test technique = 14/20 et Euro test = 16/20 pts. Tests ESF et points Open intégré à un barème de 10 à 13,5

**\*Non compétiteurs (note maximale de 12 voir détail en cours et pour le semestre 2)**

En cas de blessure tout l'hiver, nous vous mettrons la note de l'année précédente rapportée au barème de l'année en cours. Pour les L1 blessés tout l'hiver ou nouveaux mais blessés, voir C Chapuis

**Théorie** : 2 notes par semestre dont l'une (L1 et L2) est un DST de fin de semestre et l'autre est précisée chaque semestre lors de la première séance (oral, réalisation de documents ...). En L3, des projets spéciaux basés sur l'utilisation et la production de documents vidéo peuvent se substituer au DST ainsi qu'un oral et ce à chaque semestre

Indicateur(s) possible(s) de la moyenne : (pour les non compétiteurs) dans le cas d'une descente libre "toute neige tout terrain" : être équilibré lors de courbes à grands et courts rayons réalisées à vitesse moyenne. Sauts interdits et perte de contrôle sanctionnée.

Niveau et/ou équipement minimum : ski ou snowboard, casque.

Particularités : les étudiants se coordonnent entre eux pour monter en station, il n'y a pas de car.

Il n'y a au plus que 3 ou 4 sorties en stations sauf projets spéciaux pouvant faire varier ce nombre dans les 2 sens.