Spécialité ski alpin (SKIA201_SPEC)

Composante
UFR Sciences
et Montagne

En bref

- **Langues d'enseignement:** Français
- **Méthodes d'enseignement:** En présence
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui

Présentation

Description

L'objectif de l'option de spécialité sportive est d'appliquer les différentes *contenus théoriques et interventionnels* dispensés dans les différentes UE de la licence à une pratique sportive particulière.

Dans le cadre la spécialité ski alpin, la pratique du ski est abordée sous différents prismes, i.e. celui des sciences de la vie (e.g. biomécanique, neurosciences, physiologie), des sciences humaines et sociales (e.g. psychologie, sociologie) ainsi que celui des pratiques interventionnelles (e.g. pédagogie, didactique, préparation physique). Au cours de la Licence 3, un rapprochement théorique et pratique avec la filière de l'étudiant est réalisé (IEAP, EM ou ES).

Cette option est *professionnalisante* pour les étudiants qui cherchent à intégrer un milieu professionnel proche de la montagne et des stations de ski. Elle d'adresse toutefois à des compétiteurs (engagés sur le circuit FFS ou FIS) et/ou aux étudiants engagés dans le DE de ski alpin.

Objectifs

* Utiliser les connaissances et compétences développées lors de ce cours pour les appliquer dans le domaine professionnel choisi (APAS, EM, ES ou MS)
* Appliquer les concept théoriques et pratiques généraux vus en STAPS à la pratique du ski alpin
* Proposer un programme de préparation physique individualisé à des skieurs de tout niveau
* Observer d'autres skieurs afin d'identifier leurs lacunes techniques et proposer des remédiations à base d'éducatifs spécifiques

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 14 décembre 2023

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION
Liberté
Égalité
Fraternité

Heures d'enseignement

TP	Travaux Pratiques	14h
TP	Travaux Pratiques	10h

Pré-requis obligatoires

Être engagé sur le circuit FFS ou FIS et/ou dans le DE ski alpin

Plan du cours

Semestre 2 :

- 7 heures de théorie
- 22 heures de cours pratiques (sur les skis à Courchevel et aux 7 Laux)

Compétences visées

- Acquérir une méthodologie globale pour la préparation physique en ski alpin
- Être capable d'adapter sa pédagogie et son contenu de séance en fonction des catégories d'âge
- Être capable d'approfondir ses connaissances grâce à l'utilisation d'articles scientifiques.

Bibliographie

Le memento de l'ENSA : http://mementoski.com/
Les différents articles scientifiques proposés lors des cours

Infos pratiques

Lieux

- Le Bourget-du-Lac (73)

Campus

- Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 14 décembre 2023

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION
Liberté
Égalité
Fraternité