

# Spécialité ski alpin



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 différents *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

---

## Heures d'enseignement

TP Travaux Pratiques 26h

---

## Pré-requis obligatoires

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

---

## Plan du cours

Semestre 1 :

9 heures de cours théoriques

14 heures de cours pratiques (en salle de musculation, en gymnase ou en extérieur)

---

## 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

---