



Modules U-Glisse FQ : SKI ou SNOWBOARD Semestre 1 2021-2022

| MODULE | Acrofreestyle | Move & Ride | Play & Ride | Fit & Ride | Coaching |
|---|--|---|--|---|---|
| Pour qui ? | spécial freestyleur | spécial new-school | spécial ludique | spécial prépa | spécial coach |
| Quoi ? | Se préparer sur trampoline en avant saison et retranscrire les apprentissages sur le snowpark | Préparation « newschool » (Parkour, acro, mini trampoline) avant saison et ride ludique sur tous terrains sur neige | Se préparer en avant saison avec des activités outdoor et fun (slackline, ultimate, trail, ...), et se faire plaisir sur neige | Préparation physique plus intense (circuit training, crossfit, etc...) et 3 journées à fond sur neige | Pour encadrer ou apprendre à encadrer des groupes d'étudiants |
| Niveau requis | Niveau piste bleue minimum | Tous niveaux (débutant à expert) | | | expert |
| Prof resp | Franck Perreau | Nicolas Piot | Olivier Calliet & Nicolas Piot | Olivier Calliet & Nicolas Piot | Nicolas Piot, Olivier Calliet & Franck Perreau |
| Organisation générale | 4 séances de prépa (minimum) sur le campus + 3 journées sur neige aux 2 Alpes en décembre (groupes de niveau) + 1 cours théorique | | | | 2-3 jours de formation + 2-3 jours d'encadrement |
| Tarifs (skipass inclus hors transport et matériel) | 15€ (participation aux 3 skipass) + 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) | | | | 60€ (Forma : participation skipass + hébergement) + 25€ carte U-Glisse |
| Quand et où? | <i>Trampo</i> : Mercredi 20-22h ou Jeudi 20-22h au petit gymnase du CSU <i>Neige</i> : samedis 27 nov, 4 et 11 déc | <i>Prépa</i> : lundi 20h15-22h15 ou au petit gymnase du CSU | <i>Prépa</i> : jeudi 14-16h ou 16-18h rdv devant la piscine | <i>Prépa</i> : lundi 18-20h ou mardi 16-18h ou 18-20h rdv devant la piscine | Forma ski : 13-14 nov Forma snow : 20-21 nov Encadrement les we de décembre aux 2 Alpes |
| Evaluation | Compétences spécifiques : 10 pts (Pratique, motricités, progression) Compétences transversales : 10 pts dont rendu du carnet de suivi 3pts. + savoir-être (respect des règles de sécurité et des consignes, investissement) | | | | |



Modules U-Glisse FP : SKI ou SNOWBOARD Semestre 1 2021-2022

Modules mixtes prépa + neige

Modules 100% neige Ski & Snowboard

| MODULE | Acrofreestyle | Move & Ride | Play & Ride | Fit & Ride | Découverte | Expérience | Freestyle | Coaching |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|
| Pour qui ? | spécial freestyleur | spécial new-school | spécial ludique | spécial prépa | spécial débutant | spécial ride confirmé | spécial freestyleur | spécial coach |
| Quoi ? | Se préparer sur trampoline en avant saison et retranscrire les apprentissages sur le snowpark | Préparation « newschool » (Parkour, acro, mini trampoline) avant saison et ride ludique sur tous terrains sur neige | Se préparer en avant saison avec des activités outdoor et fun (slackline, ultimate, trail,...), et se faire plaisir sur neige | Préparation physique plus intense (circuit training, crossfit, etc...) et 3 journées à fond sur neige | Pour devenir autonome sur les pistes en 3 séances | Pour bien attaquer la saison en toute convivialité et progresser techniquement | 3 sessions pour (re)prendre les bases freestyle sur le snowpark en toute sécurité | Pour encadrer ou apprendre à encadrer des groupes d'étudiants |
| Niveau requis | Niveau piste bleue minimum | Tous niveaux (débutant à expert) | | | Pour débutant | Niveau piste bleue minimum | Niveau piste rouge minimum | expert |
| Prof resp | Franck Perreau | Nicolas Piot | Olivier Calliet & Nicolas Piot | Olivier Calliet & Nicolas Piot | Olivier Calliet & Nicolas Piot | Olivier Calliet & Nicolas Piot | Franck Perreau | O.Calliet, F.Perreau & N.Piot |
| Organisation générale | 4 séances de prépa (minimum) sur le campus + 3 journées sur neige aux 2 Alpes en décembre (groupes de niveau) + 1 cours théorique | | | | Session de 3 journées aux 2 Alpes | | | 2 à 3 jours de formation + 2 à 3 j d'encadrement |
| Tarifs (hors matériel et transport) | 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 13,5€ / skipass | | | | 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 13,5€ / skipass | | | 80€ WE Formation 25€ carte U-Glisse |
| Quand et ou? | <i>Trampo</i> : Mercredi 20-22h ou Jeudi 20-22h au petit gymnase du CSU <i>Neige</i> : samedis 27 nov, 4 et 11 déc | <i>Prépa</i> : lundi 20-22h au petit gymnase du CSU | <i>Prépa</i> : jeudi 14-16h ou 16-18h rdv devant la piscine | <i>Prépa</i> : lundi 18-20h, mardi 16-18h ou 18-20h rdv devant le CSU | Neige uniquement samedis 27 nov, 4 et 11 déc | Neige uniquement dimanches 28 nov, 5 et 12 déc | Neige uniquement samedis 27 nov, 4 et 11 déc | Forma ski : 13-14 nov Forma snow : 20-21 nov Encadrement les we de décembre aux 2 Alpes |
| | <i>Neige</i> : débutants : samedis 27 nov, 4 et 11 déc confirmés : dimanches 28 nov, 5 et 12 déc | | | | | | | |



RECAPITULATIF DES Modules FQ U-Glisse: SKI ou SNOWBOARD

SEMESTRE 1 :

2021-2022

SEMESTRE 2 :

Modules mixtes prépa + neige

4 séances de prépa sur le campus
+ 3 journées aux 2 Alpes en décembre

Modules 100% neige

6 ½ journées aux 7 Laux (mardi, jeudi)
ou 4 journées aux 2 Alpes (samedi)

| MODULE | Quoi ? | Pour qui? |
|------------------------|--|-------------------------|
| Acrofreestyle | Se préparer sur trampoline en avant saison et retranscrire les apprentissages sur le snowpark | Niveau piste bleue mini |
| Move & Ride | Préparation « newschool » (Parkour, acro, mini trampoline) avant saison et ride ludique sur tous terrains sur neige | Tous niveaux |
| Play & Ride | Se préparer en avant saison avec des activités outdoor et fun (slackline, ultimate, trail, ...), et se faire plaisir sur neige | Tous niveaux |
| Fit & Ride | Préparation physique plus intense (circuit training, crossfit, etc...) et 3 journées à fond sur neige | Tous niveaux |
| Coaching | Pour encadrer ou apprendre à encadrer des groupes d'étudiants | Expert |

| MODULE | Quoi ? | Pour qui? |
|-------------------|---|------------------|
| Découverte | Pour devenir autonome sur les pistes | Débutant |
| Expérience | Pour progresser sur tous les terrains et toutes les neiges | Piste bleue mini |
| Freestyle | Pour progresser en freestyle sur le park en toute sécurité | Piste rouge mini |
| Freeride | Pour apprendre à évoluer en hors-pistes en toute sécurité | Expert |
| Coaching | Pour encadrer ou apprendre à encadrer des groupes d'étudiants | Expert |

Groupes de niveaux sur neige (maxi 8)



RECAPITULATIF DES Modules FP U-Glisse: SKI ou SNOWBOARD

SEMESTRE 1 :

2021-2022

Modules mixtes prépa + neige

4 séances de prépa sur le campus + 3 journées aux 2 Alpes en décembre

| MODULE | Quoi ? | Pour qui? |
|---------------|---|-------------------------|
| Acrofreestyle | Se préparer sur trampoline en avant saison et retranscrire les apprentissages sur le snowpark | Niveau piste bleue mini |
| Move & Ride | Préparation « newschool » (Parkour, acro, mini trampoline) avant saison et ride ludique sur tous terrains sur neige | Tous niveaux |
| Play & Ride | Se préparer en avant saison avec des activités outdoor et fun (slackline, ultimate, trail,...), et se faire plaisir sur neige | Tous niveaux |
| Fit & Ride | Préparation physique plus intense (circuit training, crossfit, etc...) +3 jours à fond sur neige | Tous niveaux |

Modules 100% neige

3 journées aux 2 Alpes (samedi ou dimanche en décembre)

| | | |
|------------|---|-------------|
| coaching | Pour encadrer ou apprendre à encadrer des groupes d'étudiants | Expert |
| découverte | Pour devenir autonome sur neige en 3 séances | Débutant |
| expérience | Pour bien attaquer la saison en toute convivialité et pour progresser techniquement | Piste bleue |
| freestyle | 3 sessions pour reprendre les bases sur le park | Piste rouge |

SEMESTRE 2 :

Modules 100% neige

6 ½ journées aux 7 Laux (mardi, jeudi)
ou 4 journées aux 2 Alpes (samedi)

| MODULE | Quoi ? | Pour qui? |
|------------|---|-------------------------|
| Découverte | Pour devenir autonome sur les pistes | Débutants |
| Expérience | Pour progresser sur tous les terrains et toutes les neiges | Niv piste bleue minimum |
| Freestyle | Pour progresser en freestyle sur le park en toute sécurité | Niv piste rouge minimum |
| Freeride | Pour apprendre à évoluer en hors-pistes en toute sécurité | Expert |
| Coaching | Pour encadrer ou apprendre à encadrer des groupes d'étudiants | Expert |

Groupes de niveaux sur neige (maxi 8)
Ski « à la carte » !



Devenir coach U-Glisse : SKI ou SNOWBOARD



Tu as un très bon niveau en ski ou en snowboard ???

Tu es en train de passer le D.E. ski alpin ?

Alors, viens vivre une expérience unique :

Deviens coach U-Glisse !!

U-Glisse propose aux étudiants ayant un excellent niveau de pratique (expérience compétition en ski alpin, maîtrise tous types de pratique en snowboard) d'apprendre à encadrer, puis d'encadrer des groupes d'étudiants

Comment ça marche ? :

Formation :

- ✓ 2 à 3 jours de formation en début de saison (selon le niveau d'expérience) dont un we en novembre (13-14 pour les skieurs, 20-21 pour les snowboarders) + 1 journée ou ½ journée (selon le niveau d'expérience) le X ou X janvier
- ✓ Puis suivi de formation toute la saison lors de l'encadrement de groupe

Encadrement :

- ✓ Selon tes disponibilités (samedi et dimanche au S1, jeudi et samedi au S2)
- ✓ Journée ou demi-journée
- ✓ Engagement de faire 14 ½ journées mini sur la saison

Les plus

- ✓ Expérience de management
- ✓ Expérience pédagogique (excellent pour ceux qui passent le DE ski)
- ✓ Etre au cœur de la structure des glisseurs de l'université
- ✓ Convivialité

Avantages:

- ✓ Prise en charge du transport et du skipass par U-Glisse pour chaque sortie encadrée
- ✓ Emploi étudiant, donc rémunéré comme tel pour chaque séance
- ✓ Accès « VIP » à l'ensemble de activités de U-Glisse