



# Modules U-Glisse FQ : SKI ou SNOWBOARD Semestre 1 2022-2023

| MODULE  | Acrofreestyle  | Move & Ride   | Play & Ride   | Fit & Ride  | Coaching  |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Pour qui ?</b>   | spécial freestyleur  | spécial new-school  | spécial ludique   | spécial prépa   | spécial coach   |
| <b>Quoi ?</b>   | 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                 |
| <b>Niveau requis</b>                                      | Niveau piste bleue minimum   | Tous niveaux (débutant à expert)  |   |   | expert  |
| <b>Prof resp</b>  | Franck Perreau   | Nicolas Piot  | Olivier Calliet & Nicolas Piot  | Olivier Calliet & Nicolas Piot  | Nicolas Piot, Olivier Calliet & Franck Perreau                                |
| <b>Organisation générale</b>                              | 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                              |
| <b>Tarifs (skipass inclus hors transport et matériel)</b> | 18€ (participation aux 3 skipass) + 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours)  |   |   |   | 50€ (Forma : participation skipass + hébergement) + 25€ carte U-Glisse        |
| <b>Quand et où?</b>                                       | <i>Trampo</i> : Mercredi 20-22h ou Jeudi 20-22h au petit gymnase du CSU  | <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 pour le 1er cours   | <i>Prépa</i> : lundi 18-20h ou mardi 16-18h ou 18-20h rdv devant la piscine                           | Forma ski : ?<br>Forma snow : ?<br>Encadrement les we de décembre aux 2 Alpes |
|   | <i>Neige</i> : samedis 3, 10 et 17 déc   | <i>Neige</i> : débutants : samedis 3, 10 et 17 déc<br>confirmés : dimanches 4, 11 et 18 déc                         |   |   |   |
| <b>Evaluation</b>   | Compétences spécifiques : 10 pts (Pratique, motricités, progression)<br>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 2022-2023

Modules mixtes prépa + neige

Modules 100% neige Ski & Snowboard

| MODULE                                     | Acrofreestyle   | Move & Ride   | Play & Ride   | Fit & Ride  | Découverte  | Expérience   | Freestyle   | Coaching  |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>Pour qui ?</b>                          | spécial freestyleur   | spécial new-school  | spécial ludique   | spécial prépa   | spécial débutant  | spécial ride confirmé  | spécial freestyleur   | spécial coach   |
| <b>Quoi ?</b>                              | 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                 |
| <b>Niveau requis</b>                       | Niveau piste bleue minimum  | Tous niveaux (débutant à expert)  |   |   | Pour débutant   | Niveau piste bleue minimum   | Niveau piste rouge minimum  | expert  |
| <b>Prof resp</b>                           | 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   |
| <b>Organisation générale</b>               | 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                              |
| <b>Tarifs (hors matériel et transport)</b> | 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 14,5€ / skipass   |   |   |   | 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 14,5€ / skipass |  |   | 70€ WE Formation<br>25€ carte U-Glisse  |
| <b>Quand et où?</b>                        | <i>Trampo</i> : Mercredi 20-22h ou Jeudi 20-22h au petit gymnase du CSU<br><br><i>Neige</i> : samedis 3, 10 et 17 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 3, 10 et 17 déc  | Neige uniquement dimanches 4, 11 et 18 déc                                     | Neige uniquement samedis 3, 10 et 17 déc  | Forma ski : ?<br>Forma snow : ?<br>Encadrement les we de décembre aux 2 Alpes |
|  | <i>Neige</i> : débutants : samedis 3, 10 et 17 déc<br>confirmés : dimanches 4, 11 et 18 déc                                       |   |   |   |   |  |   |   |



# RECAPITULATIF DES Modules FQ U-Glisse: SKI ou SNOWBOARD

## SEMESTRE 1 :

2022-2023

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

| MODULE            | Quoi ?  | Pour qui?        |
|-------------------|---|------------------|
| <b>Découverte</b> | Pour devenir autonome sur les pistes                          | Débutant         |
| <b>Expérience</b> | Pour progresser sur tous les terrains et toutes les neiges    | Piste bleue mini |
| <b>Freestyle</b>  | Pour progresser en freestyle sur le park en toute sécurité    | Piste rouge mini |
| <b>Freeride</b>   | Pour apprendre à évoluer en hors-pistes en toute sécurité     | Expert           |
| <b>Coaching</b>   | 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 :

2022-2023

## 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 (12-13 pour les skieurs, 19-20 pour les snowboarders) + 1 journée ou ½ journée (selon le niveau d'expérience) le 5 ou 12 janvier
- ✓ Puis suivi de formation toute la saison lors de l'encadrement de groupe

### Encadrement :

- ✓ Selon tes disponibilités (samedi et/ou 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