



# Modules U-Glisse notés : SKI ou SNOWBOARD Semestre 2 2023-24

MODULE	Découverte	Expérience	Freestyle	Freeride
<b>Pour qui ?</b>	spécial débutant	spécial ride confirmé	spécial freestyleur	rider expert
<b>Quoi ?</b>	Pour devenir autonome sur les pistes en quelques séances	Pour progresser techniquement en toute convivialité.	Sessions pour (re)prendre les bases freestyle sur le snowpark en toute sécurité	Pour apprendre à évoluer en hors-pistes en toute sécurité
<b>Niveau requis</b>	Pour débutant	Niveau piste bleue minimum	Niveau piste rouge minimum	Expert (à l'aise sur piste noire et toute neige)
<b>Prof responsable</b>	Ski : Robin Vandel Snow : Olivier Calliet & Nicolas Piot	Ski : Olivier Calliet & Nicolas Piot Snow : Nicolas Piot	Dorian Allegre	Olivier Calliet & Nicolas Piot
<b>Organisation générale</b>	Session de 6 jeudis après midi aux 7Laux Ou Session de 4 samedis aux 2Alpes et Alpe d'Huez			Session de 4 demi-journées aux 7Laux et 1 journée à La Grave
<b>Tarifs (hors matériel et transport)</b>	25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 30€ pour les skipass à régler dans "Mon Compte suaps" avant le 1er cours			
<b>Quand et où ?</b>	Jeudi 13h30-17h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3	Jeudi 13h30-17h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3	Jeudi 13h30-17h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3	Mardi 13h30-17h aux 7 Laux 23/1, 30/3, 6/2, 13/2, 5/3, 12/3 Mardi 19/3 journée à La Grave
	Samedi journée aux 2 Alpes ou Huez Ski : 3/2, 17/2, 16/3 et 6/4 Snow : 27/1, 10/2, 9/3, et 30/3	Samedi journée aux 2 Alpes ou Huez Ski : 27/1, 10/2, 9/3, 30/3 ou 3/2, 17/2, 16/3, 6/4 Snow : 3/2, 17/2, 16/3 et 6/4	Samedi journée aux 2 Alpes ou Huez 27/1, 10/2, 9/3, et 30/3	Jeudi 8h45-12h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3 Jeudi 28/3 journée à La Grave
<b>Evaluation</b>	Compétences spécifiques : 12 pts (Pratique, motricités, progression) Compétences transversales : 8 pts dont rendu du carnet de suivi 3pts, + savoir-être (respect des règles de sécurité et des consignes, investissement)			



# Modules U-Glisse **non notés** : SKI ou SNOWBOARD Semestre 2 2023-24

MODULE	Découverte	Expérience	Freestyle	Freeride
<b>Pour qui ?</b>	spécial débutant	spécial ride confirmé	spécial freestyleur	rider expert
<b>Quoi ?</b>	Pour devenir autonome sur les pistes en quelques séances	Pour progresser techniquement en toute convivialité.	Sessions pour (re)prendre les bases freestyle sur le snowpark en toute sécurité	Pour apprendre à évoluer en hors-pistes en toute sécurité
<b>Niveau requis</b>	Pour débutant	Niveau piste bleue minimum	Niveau piste rouge minimum	Expert (à l'aise sur piste noire et toute neige)
<b>Prof responsable</b>	Ski : Robin Vandel Snow : Olivier Calliet & Nicolas Piot	Ski : Olivier Calliet & Nicolas Piot Snow : Nicolas Piot	Dorian Allegre	Olivier Calliet & Nicolas Piot
<b>Organisation générale</b>	Session de 6 jeudis après midi aux 7Laux Ou Session de 4 samedis aux 2Alpes et Alpe d'Huez			Session de 4 demi-journées aux 7Laux et 1 journée à La Grave
<b>Tarifs (hors matériel et transport)</b>	25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) Skipass à recharger sur votre carte u-glisse, via le site u-glisse.com, à chaque sortie			
<b>Quand et où ?</b>	Jeudi 13h30-17h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3	Jeudi 13h30-17h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3	Jeudi 13h30-17h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3	Mardi 13h30-17h aux 7 Laux 23/1, 30/3, 6/2, 13/2, 5/3, 12/3 Mardi 19/3 journée à La Grave
	Samedi journée aux 2 Alpes ou Huez Ski : 3/2,17/2,16/3 et 6/4 Snow : 27/1, 10/2, 9/3, et 30/3	Samedi journée aux 2 Alpes ou Huez Ski : 27/1,10/2,9/3, 30/3 ou 3/2,17/2,16/3, 6/4 Snow : 3/2,17/2,16/3 et 6/4	Samedi journée aux 2 Alpes ou Huez 27/1, 10/2, 9/3, et 30/3	Jeudi 8h45-12h aux 7 Laux 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 7/3, 14/3 Jeudi 28/3 journée à La Grave



# RECAPITULATIF des Modules **Notés** U-Glisse: SKI ou SNOWBOARD

SEMESTRE 1 :

2023-2024

SEMESTRE 2 :

**Modules mixtes prépa + neige**

**Modules 100% neige**

4 séances de prépa sur le campus

6 ½ journées aux 7 Laux (mardi, jeudi)

+ 3 journées aux 2 Alpes ou Alpe d'Huez en décembre

ou 4 journées aux 2 Alpes ou Alpe d'Huez (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 **Non notés** U-Glisse: SKI ou SNOWBOARD

SEMESTRE 1 :

2023-2024

## Modules mixtes prépa + neige

4 séances de prépa sur le campus + 3 journées aux 2 Alpes ou Huez 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 ou Alpe d'Huez (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 snowboardeurs) + 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