



Modules U-Glisse notés FQ : SKI ou SNOWBOARD Semestre 1 2024-25

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 » (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, surfskate...), 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 les 6 proposées + 3 journées sur neige aux 2 Alpes et Alpe d'Huez en décembre (groupes de niveau) + 1 cours théorique				2 jours de formation + 3 jours d'encadrement
Tarifs (skipass inclus hors transport et matériel)	30€ (participation aux 3 skipass) + 25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours)				80€ (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>Prépa</i> : lundi 20h15-22h15 ou au petit gymnase du CSU	<i>Prépa outdoor</i> : jeudi 14-16h ou 16-18h rdv devant la piscine pour le 1er cours	<i>Prépa outdoor</i> : lundi 18-20h ou mardi 16-18h ou 18-20h rdv devant la piscine.	Forma ski : 23-24/11 à Tignes Encadrement les we de décembre aux 2 Alpes et Alpe d'Huez
	<i>Neige</i> : dimanches 1, 8 et 15 déc	<i>Neige</i> : Ski initiés-confirmés-experts, Snowboard débutants : samedis 30/11, 7/12 et 14/12 Ski débutants, Snowboard initiés-confirmés-experts, Freestyle : dimanches 1/12, 8/12 et 15/12			
Evaluation	Compétences spécifiques : 15 pts (Pratique, motricités, progression) Compétences transversales : 5 pts dont rendu du carnet de suivj. + savoir-être (respect des règles de sécurité et des consignes, investissement)				



Modules U-Glisse **non notés FP** : SKI ou SNOWBOARD Semestre 1 2024-25

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 initiés, confirmé, experts	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, surfskatel,...), 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 les 6 proposées + 3 journées sur neige aux 2 Alpes et Huez en décembre (groupes de niveau) + 1 cours théorique				Session de 3 journées aux 2 Alpes et Huez			2 jours de formation + 3 j d'encadrement
Tarifs (hors matériel et transport)	25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 20€/skipass				25€ carte U-Glisse (utilisable toute la saison en dehors des cours) + 20€/skipass			80€ WE Formation 25€ carte U-Glisse
Quand et où?	<i>Trampo</i> : Mercredi 20-22h ou Jeudi 20-22h au petit gymnase du CSU	<i>Prépa</i> : lundi 20-22h au petit gymnase du CSU	<i>Prépa outdoor</i> : jeudi 14-16h ou 16-18h rdv devant la piscine	<i>Outdoor</i> : lundi 18-20h, mardi 16-18h ou 18-20h rdv devant le CSU	Snowboard débutants : samedis 30/11, 7/12 et 14/12 Ski débutants : dimanches 1/12, 8/12 et 15/12	Ski initiés-confirmés-experts : samedis 30/11, 7/12 et 14/12 Snowboard initiés-confirmés-experts : dimanches 1/12, 8/12 et 15/12	dimanches 1, 8 et 15 déc	Formation : 23-24/11 à Tignes Encadrement les we de décembre aux 2 Alpes et Alpe d'Huez
	<i>Neige</i> : dimanches 1, 8, 15 déc	Neige : Ski initiés-confirmés-experts, Snowboard débutants : samedis 30/11, 7/12 et 14/12 Ski débutants, Snowboard initiés-confirmés-experts, Freestyle : dimanches 1/12, 8/12 et 15/12						



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

SEMESTRE 1 :

2024-25

SEMESTRE 2 :

Modules mixtes prépa + neige

4 séances de prépa sur le campus

+ 3 journées aux 2 Alpes et Huez en décembre

Modules 100% neige

6 ½ journées aux 7 Laux (jeudi)

ou 4 journées aux 2 Alpes et Huez (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



RECAPITULATIF DES Modules **Non Notés FP** U-Glisse: SKI ou SNOWBOARD

SEMESTRE 1 :

2024-25

Modules mixtes prépa + neige

4 séances de prépa sur le campus + 3 journées aux 2 Alpes et 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 et Huez (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 (jeudi)
ou 4 journées aux 2 Alpes et 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



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 + 1 journée ou ½ journée (selon le niveau d'expérience) en 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 (W-E) ou demi-journée (jeudi pm)
- ✓ 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