

Certificat complémentaire « optimiser la performance » du D.E de ski-moniteur national de ski nordique et ses activités dérivées.

Cadre de la formation pour l'année 2025

Contenus de formation proposés en référence à l'arrêté du 28 septembre 2023.

Concevoir et organiser un projet de performance (125h)

- Les facteurs de performance en ski nordique Jonas Forot (4h)

La physiologie :

- Principes théoriques de la physiologie de l'exercice : Jonas Forot
- Principes appliqués de la physiologie de l'entraînement, comment retranscrire certain principe physiologique de l'entraînement sur le terrain : Sean Seal
- Testing des paramètres physiologiques, du test de labo jusqu'au test de terrain : Jonas Forot
- Le suivi de la fatigue grâce à la variabilité de fréquence cardiaque : Laurent Schmitt (8h)
- Les bases de l'altitude, l'entraînement et la compétition en altitude : Jonas Forot (8h)
- La récupération par le froid : Geoffrey Lafarge (4h)
- Les méthodes de mesures de la charge d'entraînement : Jonas Forot (4h)
- Le monitoring des séances d'entraînement grâce à la fréquence cardiaque et la lactatémie : Jonas Forot (4h)
- Nutrition sportive : Sophie Roso (8h)
- La récupération : Mathilde Poignard (2h)
- Les spécificités féminines dans l'entraînement : Julianna Antero (4h)

La technique et biomécanique :

- La biomécanique du ski de fond, les principes théoriques et les applicatifs : Nicolas Coulmy (12h)
- Les principes d'apprentissage technique et les principes de perceptions/Actions dans le ski nordiques : Nicolas Coulmy (8h)
- Les préférences motrices : Xavier Poirot (8h)
- L'approche technique spécifique du classique à Haut Niveau : Mathias Wibault (4h)
- L'approche technique spécifique du skating à Haut Niveau : Vincent Vittoz (4h)
- L'approche technique spécifique du skating à Haut Niveau : Emmanuel Jonnier (4h)
-

Les aspects mentaux :

- La relation entraîneur entraîné, comment optimiser cette relation dans un but de performance, les aspects théoriques puis les aspects pratiques : Cyril Fournier (8h)
- La motivation, comment analyser et développer la motivation d'un athlète : Cyril Fournier (4h)
- La préparation mentale appliquée au terrain pour les sportifs de haut-niveau : Marie Laure Brunet (4h)
- Les relations Parents-Athlètes : Emilie Chamagne (4h)
- TP Imagerie mentale : Nicolas Coulmy (4h)

Conduire, encadrer et accompagner un projet de performance (120h)

Planification

- Planification de l'entraînement, les bases théoriques de la planification (8h)
- La méthode norvégienne, comment s'entraînent les Norvégiens au cours des 10 dernières années. Une approche scientifique : Paul Ringot 4h
- La planification spécifique en combiné nordique : Arnaud Durand et Alex Mougin (8h)
- La planification de l'entraînement et de la saison : l'exemple du cyclisme : Samuel Bellenoue
- La planification de l'entraînement et de la saison : l'exemple du trail : Simon Gosselin
- La planification de l'entraînement et de la saison : l'exemple de la course d'orientation : Olivier Coupat
- La planification et l'entraînement d'un distanceur en ski de fond : Alex Pouye (4h)
- La planification et l'entraînement d'un Sprinteur en ski de fond : Thibaut Chene (4h)
- La planification et l'entraînement, spécificité féminine : Cyril Burdet (4h)
- La planification et l'entraînement en biathlon chez les femmes : Baptiste Desthieux (4h)
- Les outils d'aide à la planification : Vincent Vittoz (6h)

La préparation physique :

- TP bases de musculation, planification et organisation d'une séance : Rémi Salomé (4h)
- Théorie de la réathlétisation, de la prophylaxie : Lucas Bernat-Salles (2h)
- TP empilements articulaires dynamiques : Lucas Bernat-Salles (2h)
- TP Testing Musculation : Lucas Bernat-Salles (4h)
- Préparation physique spécifique en ski nordique : Romain Hurtaud et Thibaut Tramaud (8H)
- Préparation physique d'autre sport : une approche globale Damien Padilla (4H)
- Âge physiologique et préparation physique : Lucas Bernat-Salles (4h)
- Les profils force vitesse : Nicolas Coulmy (4h)
- Préparation physique chez les jeunes : Romain Forté (4h)
- Base athlé et mobilité : Laurent Nicollin (4H)
- La PPG : l'utilisation d'outil simple : Nicolas Vandiel (4h)
- L'échauffement : Jonas Forot (4h)

Le matériel

- La méthodologie de fartage en ski skating et en classique : Vincent Meilleur (12h)
- L'importance et le choix de la structure dans le ski de fond : Jean Herody (6h)
- L'utilisation du GPS en ski nordique : Benedikt Fressel (4h)
- Prévention Dopage et conduite dopante : Laurence Roux (8h)
- Prévention des addictions PAMS (4h)
- Métrologie du sport : les différents outils de mesure dans le sport : Johan Cassirame (3h)

Élaborer un projet de développement et coordonner des ressources (57h)

- Construction d'un projet de performance. Comment construire un projet de performance sur du long terme, moyen terme et court terme pour un athlète : Romain Heinrich (4h)

- ➔ Présentation des outils numériques d'aide à la planification. Présentation de l'AMS Playsharp : Olivier Brachet (4h)
- ➔ L'entraînement d'un public Handi ski : Vincent Duchène (8h)
- ➔ Le rôle du médical dans le projet de performance : Alice Guyon (4h)
- ➔ Le rôle du kiné et les différentes blessures du skieur de fond : Mathieu Couillet (4h)
- ➔ L'élaboration d'un projet sportif et l'organisation d'un pôle : Semaine à l'INSEP (38h)

Organisation du sport en France et Organisation du ski en France et à l'international. (8h)

- ➔ Présentation du système sportif et fédéral en France : Nicolas Michaud (2h)
- ➔ Présentation du PSF Nicolas Coulmy (2h)
- ➔ Présentation du PPF : Christelle Bonin (4h)
- ➔ Présentation des MRP et comment financer sa structure : Bruno Lecki et Stephane Germain (4h)
- ➔ Présentation de la FIS : Anael Huard (2h)
- ➔ Présentation de l'IBU : Christophe Vassalot (2h)