

# Informations cours J+S

## HEP sport de neige

du dimanche 24  
au vendredi

29 janvier 2021

ski alpin

destinées aux étudiant.e.s

TOUTES et TOUTS



Haute école pédagogique du canton de Vaud  
UEP D'Action Sport et sportive  
Jeunesse - Sport du canton de Vaud

**Places limitées**

FORMATION DANS LES SPORTS DE NEIGE  
DU 24 AU 29 JANVIER 2021

**Enrichissez vos compétences !**

**Séances d'informations**

- Lundi 5 octobre 2020  
12h00 - 12h30, C33-620
- Mardi 27 octobre 2020  
13h15 - 13h45, C33-620

**Déjà d'inscription: 6 novembre 2020**

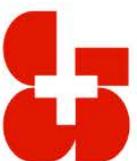
Informations et inscription sur la page  
actualisée de l'UER EPS

hep/ 

ATTENTION en principe  
FORMATION QUI AURA LIEU TOUTS LES 2 ANS

-> 2023

## Formation dans les sports de neige : un atout en plus !



- Cette formation s'adresse aux moniteurs du groupe cible « sport des jeunes » (10-20 ans). Pour organiser un camp avec des élèves plus jeunes (5-10 ans) la reconnaissance « sport des enfants » est nécessaire.
- Cette formation complémentaire apporte de nombreux avantages tels : obtenir la reconnaissance de moniteur J+S (ski), augmenter ses compétences techniques dans la discipline choisie, conduire des entraînements de qualité, pouvoir organiser des camps scolaires en hiver, apporter des subventions à l'organisation.
- Un recyclage a lieu tous les 2 ans (en 2023)

- Le prix de cette formation est de 550 francs (490.- avec le Magic Pass)
- Une demande de soutien financier est possible au « Fonds Social et Culturel de la HEP ». Au plus vite!
- Mercredi 4 novembre 2020  
-> délai pour dépôt des dossiers 30 octobre 2020
- Il est de la responsabilité des étudiants en stage B, tous programmes confondus, de faire une demande de congé auprès de leur direction d'établissement.

- Chacun.e reçoit une allocation de perte de gain (APG)
  - Environ 372.- si « étudiant.e traditionnel.le » sans rémunération.
- Stage A (BP 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup>, S1 et S2 semestre 1 ou 3) **si non rémunéré** -> **Service des assurances sociales**,  
Place Chauderon 7, Case postale 5032, 1002 Lausanne, APG versée à l'étudiant
- Stage A **si rémunéré (dès 160 heures dans les 12 derniers mois)** -> à votre employeur actuel et calcul au prorata du gain
- Stage B -> à la Direction de l'école -> DGEO ou DGEP (cela permet de payer le remplaçant, à négocier)
- Stage **A+** (BP3è, semestre 5) rémunéré par la HEP, donc APG envoyée à la HEP et calcul au prorata de l'indemnité

- L'organisation de cette formation est gérée par J+S Vaud. Une facture sera adressée avant Noël par le Service J+S, en cas de désistement, les frais facturés se montent à 100.- SFr.
- Les inscriptions se font directement sur la page prestation de formation de l'UER EPS
- Elles sont prises dans l'ordre d'arrivée et nous acceptons **36-44** participants en ski.

- Formulaire d'inscription
- <https://form.jotform.com/62594196704969>



## Inscriptions Jeunesse et Sport, ski, journées tests et semaine de formation

---

Votre inscription est définitive, merci de vérifier vos agendas et vos contraintes HEP et de stage. Nous serons obligés de vous facturer des frais administratifs en cas de désistement après le délai d'inscription du 6 novembre 2020.

### Inscription obligatoire à l'une des 4 journées suivantes: \*

- Je m'inscris à la journée d'évaluation du samedi 12 décembre 2020 au prix de CHF 60.-
- Je m'inscris à la journée d'évaluation du samedi 13 décembre 2020 au prix de CHF 60.-
- Je m'inscris à la journée d'évaluation du samedi 9 janvier 2021 au prix de CHF 60.-
- Je m'inscris à la journée d'évaluation du samedi 10 janvier 2021 au prix de CHF 60.-

### Je m'inscris à la formation en \*

- Ski

- Evaluation des aptitudes lors des journées préparatoires pour entrer en formation  
**OBLIGATOIRE -> 4 jours à choix pour les Etudiant.e.s de la HEP**
- Il faut avoir des km sous les semelles des skis
- Matériel moderne de ski

- Skier sur un ski
- <https://www.youtube.com/watch?v=Pe-EhBlzzbl>
- Skis //
- <https://www.youtube.com/watch?v=IGDKZMl9n9s>

# Culture et sport

La HEP Vaud offre à ses étudiants culturelles et sportives: profitez-en!

Fonds HEP Vaud

Culture

Sport

↓ Campus

Culture et sport

## Sport

Vous souhaitez pratiquer une activité physique? Une grande diversité d'activités sportives sur le campus.

## Culture

Expositions, chœur, théâtre: la Haute école pédagogique étudiantes et à ses collaborateurs une offre culturelle.

## Fonds social et culturel

Si votre situation économique est délicate ou que simplement mettre sur pied un événement culturel Vaud? Le Fonds peut vous aider.



**Formation dans les sports de neige: enrichissez votre palette de compétences!**

Une opportunité est mise en place depuis 6 ans afin d'enrichir la palette de vos compétences dans le domaine du sport à l'école. La HEP Vaud en collaboration avec Jeunesse et Sport du canton de Vaud propose une formation de base en ski ou en snowboard pendant l'intersemestre.

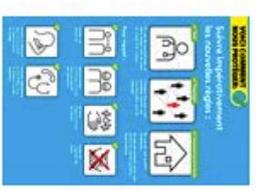
## Communiqués

3LS comité, salle C33-819 de 10h à 12h

**Covid-19: Mesures en vigueur jusqu'au 25 octobre**

**Mise à jour: 28/09/2020.**

Merci de prendre connaissance du "Plan de protection" actualisé par le Comité de direction et qui s'adresse à l'ensemble de la communauté HEP Vaud ainsi qu'à nos usagers sur site. Il est valable jusqu'au 25 octobre. [Toutes les informations](#)



Cette formation complémentaire apporte de nombreux avantages tels: obtenir la reconnaissance de moniteur ou monitrice J+S ski ou snowboard, accroître ses compétences techniques dans la discipline choisie, conduire des entraînements de qualité, pouvoir organiser des camps scolaires, apporter des subventions à l'établissement scolaire.

Cette semaine de formation s'adresse à l'ensemble des étudiants inscrits à la HEP au bénéfice d'un bon niveau de ski ou de snowboard, elle aura lieu du 24 au 29 janvier 2021.

Désormais, cette formation sera planifiée tous les deux ans.



Formation dans les sports de neige: enrichissez votre palette de compétences!  
Le prix est de 550.- francs par étudiant. Chacun reçoit une allocation de perte de gain (APG). Une demande de soutien financier est possible au «Fonds social et culturel de la HEP».

**Formation dans les sports de neige: enrichissez votre palette de compétences!**

Une opportunité est mise en place depuis 6 ans afin d'enrichir la palette de vos compétences dans le domaine du sport à l'école. La HEP Vaud en collaboration avec Jeunesse et Sport du canton de Vaud propose une formation de base en ski ou en snowboard pendant l'intersemestre. [Lire la suite](#)



# INFOS sur le site internet



# EVALUATION DES APTITUDES

The logo consists of the word "Ski" in a bold, red, sans-serif font, positioned on a solid blue rectangular background.

## Description

### Maîtrise de pente

- Variantes de virages adaptées au terrain
- Tricks (formes de saut et formes combinées) possibles
- Piste préparée et non préparée en terrain de difficulté moyenne

## Critères

- Variations adaptées au terrain
- Sécurité

### Virages coupés (carving)

- 6-8 virages enchaînés et fermés
- Piste bien préparée de déclivité moyenne

- Images des virages (fermés, réguliers, enchaînés)
- Sécurité

### Skier sur 1 ski

- 6-8 virages enchaînés sur 1 ski (changement inclus)
- Piste bien préparée, en terrain de difficulté simple à moyenne

- Equilibre
- Sécurité
- Fluidité du mouvement

# Examen pratique du CM J+S

# Ski

## Aspect compétition (fonction)

## Aspect démonstration (forme)

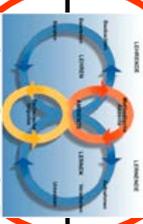
*Maîtrise de pente TE*

*D'après les informations de l'organisateur:*

- Vir. chasse-neige tournant
- Progression chasse-neige vir. parallèle
- Vir. Switch (fakie)

*Compétition*

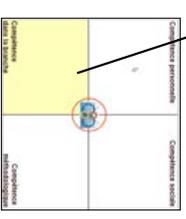
*Saut*



*Virages sur  
1 ski TE*

*Virages coupés  
(carving) TE*

*Auto-  
évaluation  
(candidat)*



*Note d'expérience ChCI*

*Note d'expérience*

**Aspect coordination  
(structure)**

**Evaluation:**

- 1 = insuffisante
- 2 = suffisante
- 3 = bon
- 4 = très bon

