

Structure et filière de la formation Saut à skis

Formation de base

Cours de moniteurs J+S 5-6 jours

Introduction à J+S pour les entraîneurs étrangers 1 jour

Formation continue 1 ↓

Modules obligatoires	Modules à option propres à la discipline	Modules à option interdisciplinaires	Modules divers
Technique 2 jours	Module Perfectionnement 1-2 jours	Divers modules selon aperçu	Biomécanique 1 jour
Entraînement de la condition physique 2 jours	Utilisation des moyens audio-visuels 1 jour	Communication 2 jours	Principes d'entraînement: Energie 2 jours
			Principes d'entraînement: Coordination 2 jours
			Coaching 3 jours

Formation continue 2 ↓

Examen et admission 3 jours	Entraîneur-assistant d'un cadre swiss ski 3 jours	↗	↘
--------------------------------	--	---	---

Spécialisation ↓

Formation des experts Cours d'experts 1 ^{re} partie (bases) 3 jours	Cours d'experts 2 ^e partie (pratique) 5-6 jours
Perfect. des experts Cours central 2-3 jours	



Form. des entraîneurs Diplômes d'entraîneurs swiss ski
Perfect. des entraîneurs En cours de préparation

Filière de formation menant à la reconnaissance d'expert J+S: Cours de moniteurs J+S → Modules obligatoires Technique et Entraînement de la condition physique → 4 jours modules à option → Examen et admission → Entraîneur-assistant d'un cadre swiss ski → Cours d'experts

Filière de formation menant à la reconnaissance d'entraîneur J+S: Cours de moniteurs J+S → Modules obligatoires Technique et Entraînement de la condition physique → Modules à option Utilisation des moyens audio-visuels et Communication (diplôme C d'entraîneurs swiss ski) → Examen et admission → Entraîneur-assistant d'un cadre swiss ski → 2 Modules à option (Biomécanique, Coaching, Principes d'entraînement : Energie ou Principes d'entraînement : Coordination) → Diplôme B d'entraîneurs swiss ski