

Projet de ruban pédagogique UC3 A- UC4  
Formation DEJEPS Sports de glace option disciplines d'expression  
Formation du 1er juin 2025 au 30 mai 2026

Date et lieu	Contenu	Volume horaire UC1	Volume horaire UC2	Volume horaire UC3 A	Volume horaire UC3 B	Volume horaire UC4
16 et 17/06/2025	Positionnement (visio)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
25 juin 15h-18h (nouveaux)	Présentation de la formation, des acteurs, etc.			1	1	1
Jeudi 26 juin 9h-12h30	ARDI : Mieux se connaître pour mieux collaborer - compétences éduc- grilles certif			2,5		1
Jeudi 26 juin 14h-18h	C'est quoi la performance ?			2		
	Analyse de l'activité / Logique interne			3,5		
vendredi 27 9h-12h30 ; 13h30-16h	Fondamentaux techniques / stratégie de formation du jeune patineur			3,5		
Lyon	Exigences du dossier UC3/4 + Diag athlète			3,5		
1er juillet au 25 août	Anat / Physio			7		
	Qu'est ce que la performance ?			2		
	Prépa VEP MSP sécu (début juillet)			1		2,5
	TP caract publics (MOOC Moodle)			7		
	Travail dossier UC3			3		1
	Bases de la bioméca du geste sportif ?			3		
	Anat / Physio			5		
	Réglementation ISU			6	1	
mardi 26 août 10h-12h30	Visite FFSG + politique sportive			2,5		
mardi 26 août 13h30-18h30	Modèle de perf / Bases de la planif / Retours diag athlètes et tests sur et hors glace			5		
mercredi 27 août 9h-12h30	Tests pour diag athlètes / Points forts, points faibles + définition des objectifs			3,5		
mercredi 27 août 14h-18h	Module chorégraphie			4		
Jeudi 28 août	Module chorégraphie			7		
Vendredi 9h-12h30	Module chorégraphie			3,5		
PARIS						
<b>Septembre en structure (nouveaux)</b>	<b>EPMSP Session 1</b>			1		1
1 sept au 3 oct	Modèle de perf en vue du dossier UC3/4			4		1
	Anat - physio			2		2
	TP caractéristiques publics en lien avec DLTA			4		
	La souplesse bases théoriques (1,5h en asynchrone lecture de docs) + 1,5h en visio			3		
	Biomécanique			2		
Lundi 6 oct 13h30-18h30	Détection et formation des jeunes compétiteurs			5		
Mardi 7 oct	Détection et formation des jeunes compétiteurs			7		
Mercredi 8 oct 8h-13h ;	Fondamentaux techniques PA/DG (cours et glace)			3		1
Mercredi 8 14h30-18h30	La souplesse (pratique)			4		
Jeudi 9 oct 7h-14h	Fondamentaux techniques PA/DG (cours et glace)			5		1
<b>Rattrapage</b>	<b>EPMSP session 2</b>			1		1
Annecy? Que pour PA/DG						

10 oct au 10 nov	Suite planification en vue du dossier UC3 Méthodo entraînement Biomécanique Dossier UC3/UC4 Les composantes artistiques du jugement ISU		4 2 2 2		2   1
Grand Prix de France Angers (hypothèse) 12 nov 14h au 15 nov 18h	Mise en pratique réglementation ISU Réglementation médicale, SMR, contrôle antidopage pratique Observation des entraînements et échanges techniques Observations des compétitions et échanges avec entraîneurs Observations des compétitions et échanges avec entraîneurs		3 7 7 7		1 2,5
17 nov au 5 déc	Méthodo entraînement / planification Préparation mentale		3 2		2
Période : 10 déc au 1er février	Eval formative UC 3-4 -Visites en structure d'alternance et suivi individuel projet	0,5	2	0,5	2,5
Lundi 8 déc 13h30-18h30	Dossier UC3		3,5		
Mardi 9 déc 9h-12h30 ; 13h30-17h	Perf technique discipline : le développement des qualités de rotation (sauts / pirouettes) , technique couples (DG)		4		3
Mer 10 déc 9h-12h30 ; 13h30-17h	Perf technique discipline : le développement des qualités de rotation (sauts / pirouettes) , technique couples (DG)		4		3
Jeudi 11 déc 8h30-12h30 ANNECY (PA) ou LYON (DG)	Perf technique discipline : le développement des qualités de rotation (sauts / pirouettes) , technique couples (DG)		2		3
12 déc au 25 janvier	Préparation mentale Suivi dossier UC3 Méthodo entraînement / planification		2 5 4		2
Lun 26 janvier 14h-18h30	Présentation structure HN PPF / fonctionnement / organisation / aménagements scolaires	2	2,5		
Mardi 27 janv 6h-16h	Détection et formation des jeunes compétiteurs DG (pour tous) Perfectionnement de l'entraînement en couple (pour les DG) Les bases techniques du patinage en couple (pour les PA)		2 5		2
Mercredi 28 janv 9h-17h30	Détection et formation des jeunes compétiteurs DG (pour tous) Préparation hors glace (prépa artistique et physique spécifique)		4 2		1
Jeudi 29 jan 7h-12h VILLARD	Approche chorégraphique de KA Option ski de fond + repas		5		
1er fev et 10 mars	Entraînement des féminines  Anat - physio		  2		3,5  2
Lundi 9 mars 13h30-18h30	Préparation physique		2		3
Mardi 10 mars 9h-12h30 ; 13h30-17h	Préparation physique		4		3
Mercredi 11 mars matin	Détection et formation des jeunes compétiteurs DG		2		2
Mercredi 11 mars après midi	Présentation structure PPF et fonctionnement Suivi individuel dossier UC3/4		1		1,5
Jeudi 12 mars 9h-12h30 LYON	Préparation mentale		1,5		2
Période : 16 mars au 17 avril - en structure	Certification UC3 A & UC 4 - session 1		1,5		1,5
13 mars au 19 avril	L'organisation du HN en France		1	2,5	

	Filière d'accès au Haut Niveau Sports de glace, chemins de sélections	1,5	1,5	
	Anat - physio	2		2
lun 20 avril 14h-18h	Approfondissement techniques selon besoins	2		2
Mardi 21 avril 9h-17h30	Préparation mentale	4		3
Mer 22 avril 9h-17h30	Entretien Matériel	5		2
Jeu 23 avril 8h-12h	Perf technique : évolutions réglementaires des formations et exigences 2026		3,5	1,5
ANNECY				
Période : 15 avril - 17 mai en structure	Certification UC3 A- UC 4 - session 2	1,5		1,5
26 Avril-17 mai	Evolutions des filières de formation en SDG		3,5	
	Prévention et lutte vs dopage / nutrition			5
	Politique FFSG sur prévention et lutte contre les violences			4
Lun 18 mai	Prévention des blessures / réathlétisation			3,5
Mardi 19 mai 9h-12h30 ; 14h-17h30	Prévention et lutte vs dopage / nutrition			7
Merc 20 mai 9h-14h	Bilan formation	1	2	2
LYON				