

| TE    | Anreisetag                                                                                   | Tag 1                                                                       | Tag 2                 | Tag 3                 | Tag 4                                  | Tag5                  | Tag 6                    | Tag 7                                                           |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| 7h15  | <b>17h30<br/>Check-In Hotel TE</b><br><small>(nur für Teilnehmende mit Hotelbuchung)</small> | Frühstück                                                                   |                       |                       |                                        |                       |                          |                                                                 |  |
| 08h15 |                                                                                              | Einstimmung                                                                 | Einstimmung           | Einstimmung           | Einstimmung                            | Einstimmung           | Schriftliche Prüfung     | <b>09h00<br/>Kursschluss<br/>&amp; Resultate<br/>ME+TE / TE</b> |  |
| 09h15 |                                                                                              | Praxis                                                                      | Praxis                | Praxis                | Praxis                                 | Praxis                | Technische Prüfung       |                                                                 |  |
| 12h15 |                                                                                              | Mittagessen                                                                 |                       |                       |                                        |                       |                          |                                                                 |  |
| 14h00 |                                                                                              | Praxis                                                                      | Praxis                | Praxis                | Praxis                                 | Praxis                | Technische Prüfung       |                                                                 |  |
| 17h00 |                                                                                              | Rückblick<br>Ausblick                                                       | Rückblick<br>Ausblick | Rückblick<br>Ausblick | Rückblick<br>Ausblick<br>Sprachprüfung | Rückblick<br>Ausblick | Reserve<br>Sprachprüfung |                                                                 |  |
| 18h30 |                                                                                              | <b>Abendessen</b><br><small>(nur für Teilnehmende mit Hotelbuchung)</small> |                       |                       |                                        |                       |                          |                                                                 |  |
| 20h15 |                                                                                              | <b>Kurseröffnung<br/>Modul TE</b>                                           |                       |                       | <b>Kurseröffnung<br/>WDH TE</b>        |                       |                          | <b>Kursabend</b>                                                |  |

Programmänderungen bleiben vorbehalten! Die Zeitangaben können je nach Kursort leicht variieren.

**Material:**

- Klassisch- und Skating-Ausrüstung
- Um die Schulformen (= Prüfungsformen) ideal laufen zu können, empfehlen wir folgende Stocklängen:
  - o Skating-Stöcke/Körpergrösse minus 20 cm
  - o Klassisch-Stöcke/Körpergrösse minus 30 cm
- Warme Langlaufbekleidung!
- Skipflegeprodukte
- Trinkgurt oder Trinkbidon / kleiner Rucksack Taschenapotheke
- Notizmaterial
- LM-Vol 1/2010 Schneesportunterricht\*
- LM-Vol 4/2010 Nordic\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*Lehrmittel müssen mindestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn über [www.snowsports.ch/shop](http://www.snowsports.ch/shop) bestellt werden!

**!!Achtung!!** Dies ist ein Rahmenprogramm. Alle Angaben ohne Gewähr. Das detaillierte Kursprogramm wird 10 Tage vor Kursstart mit dem Aufgebot per E-Mail versendet.

| ME    | Anreisetag                                                                                                   | Tag 8                                                                | Tag 9                 | Tag 10                | Tag 11                | Tag 12                | Tag 13                          | Tag 14                                                                      |                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 7h15  | <b>17h30<br/>Check-In Hotel<br/>ME / ME+TE</b><br><small>(nur für Teilnehmende<br/>mit Hotelbuchung)</small> | Frühstück                                                            |                       |                       |                       |                       |                                 |                                                                             |                                         |
| 08h15 |                                                                                                              | Einstimmung                                                          | Einstimmung           | Einstimmung           | Einstimmung           | Einstimmung           | Einstimmung                     | Individuelle Vorbereitung                                                   |                                         |
| 09h15 |                                                                                                              | Praxis                                                               | Praxis                | Praxis                | Praxis                | Praxis                | Praxis                          | Praxis                                                                      |                                         |
| 12h15 |                                                                                                              | Mittagessen                                                          |                       |                       |                       |                       |                                 |                                                                             |                                         |
| 14h00 |                                                                                                              | Praxis                                                               | Praxis                | Praxis                | Praxis                | Praxis                | Praxis                          | <b>Coachinggespräche<br/>&amp; Resultate<br/>Kursschluss ME /<br/>ME+TE</b> |                                         |
| 17h00 |                                                                                                              | Rückblick<br>Ausblick                                                | Rückblick<br>Ausblick | Rückblick<br>Ausblick | Rückblick<br>Ausblick | Rückblick<br>Ausblick | Rückblick<br>Ausblick           |                                                                             | Schriftliche<br>Unterrichtsvorbereitung |
| 18h30 |                                                                                                              | Abendessen<br><small>(nur für Teilnehmende mit Hotelbuchung)</small> |                       |                       |                       |                       |                                 |                                                                             |                                         |
| 20h15 |                                                                                                              | <b>Kurseröffnung<br/>ME / ME+TE</b>                                  |                       |                       |                       |                       | <b>Kurseröffnung<br/>WDH ME</b> | <b>KURSABEND</b>                                                            |                                         |

Programmänderungen bleiben vorbehalten! Die Zeitangaben können je nach Kursort leicht variieren.

**Material:**

- Klassisch- und Skating-Ausrüstung
- Um die Schulformen (= Prüfungsformen) ideal laufen zu können, empfehlen wir folgende Stocklängen:
  - o Skating-Stöcke/Körpergröße minus 20 cm
  - o Klassisch-Stöcke/Körpergröße minus 30 cm
- Warme Langlaufbekleidung!
- Skipflege-Produkte
- Trinkgurt oder Trinkbidon / kleiner Rucksack
- Taschenapotheke
- Notizmaterial
- LM-Vol 1/2010 Schneesportunterricht\*
- LM-Vol 4/2010 Nordic\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*Lehrmittel müssen mindestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn über [www.snowsports.ch/shop](http://www.snowsports.ch/shop) bestellt werden!

**!!Achtung!!** Dies ist ein Rahmenprogramm. Alle Angaben ohne Gewähr. Das detaillierte Kursprogramm wird 10 Tage vor Kursstart mit dem Aufgebot per E-Mail versendet.

| TE    | Jour d'arrivée | Jour 1                                                                            | Jour 2       | Jour 3       | Jour 4                       | Jour 5                               | Jour 6             | Jour 7                                                 |  |
|-------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|--|
| 7h15  |                | Petit déjeuner                                                                    |              |              |                              |                                      |                    |                                                        |  |
| 08h15 |                | Introduction                                                                      | Introduction | Introduction | Introduction                 | Introduction                         | Examen écrit       | 09h00<br>Clôture du cours<br>& Résultats<br>ME+TE / TE |  |
| 09h15 |                | Pratique                                                                          | Pratique     | Pratique     | Pratique                     | Pratique                             | Examens techniques |                                                        |  |
| 12h15 |                | Repas de midi                                                                     |              |              |                              |                                      |                    |                                                        |  |
| 14h00 |                | Pratique                                                                          | Pratique     | Pratique     | Pratique                     | Pratique                             | Examens techniques |                                                        |  |
| 17h00 |                | 17h30<br>Check-In hôtel TE<br>(pour les participants<br>avec réservation d'hôtel) | Réflexion    | Réflexion    | Réflexion                    | Réflexion et<br>examens de<br>langue | Réflexion          | Réserve examens<br>de langue                           |  |
| 18h30 |                | Souper<br>(pour les participants avec réservation d'hôtel)                        |              |              |                              |                                      |                    |                                                        |  |
| 20h15 |                | Ouverture du<br>cours TE                                                          |              |              | Ouverture du<br>cours WDH TE |                                      |                    | Soirée du cours                                        |  |

Sous réserve de modification ! Les temps indiqués puissent varier légèrement selon le lieu.

**Equipment:**

- Equipement classique et skating
- Pour pouvoir exécuter mieux les formes scolaires (formes d'examen) nous recommandons les longueurs de bâtons suivantes:
  - o Bâtons de skating/taille moins 20 cm
  - o Bâtons de classique/taille moins 30 cm
- Tenue de ski de fond qui protège du froid!
- Produits de fartage
- Ceinture de boisson ou bidon / petit sac à dos
- Pharmacie de poche
- Matériel pour prendre des notes
- LM-Vol 1/2010 Enseignement des sports de neige\*
- LM-Vol 4/2010 Ski de fond\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*Les manuels doivent être commandés cinq jours ouvrables avant le début du cours sur [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)

**!!Attention!!** C'est un programme provisoire. Toutes les indications sont sans engagement. Une convocation vous est envoyée par mail environ 10-14 jours avant le début du cours.

| ME    | Jour d'arrivée                                                                                                    | Jour 8                                                                           | Jour 9       | Jour 10      | Jour 11      | Jour 12      | Jour 13                                  | Jour 14                                                                                     |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7h15  | <b>17h30<br/>Check-In Hôtel<br/>ME / ME+TE</b><br><small>(pour les participants avec réservation d'hôtel)</small> | Petit déjeuner                                                                   |              |              |              |              |                                          |                                                                                             |  |
| 08h15 |                                                                                                                   | Introduction                                                                     | Introduction | Introduction | Introduction | Introduction | Introduction                             | Préparation individuelle                                                                    |  |
| 09h15 |                                                                                                                   | Pratique                                                                         | Pratique     | Pratique     | Pratique     | Pratique     | Pratique                                 | Pratique                                                                                    |  |
| 12h15 |                                                                                                                   | Repas de midi                                                                    |              |              |              |              |                                          |                                                                                             |  |
| 14h00 |                                                                                                                   | Pratique                                                                         | Pratique     | Pratique     | Pratique     | Pratique     | Pratique                                 | <b>Entretien de coaching<br/>et résultats</b><br><br><b>Clôture du cours ME /<br/>ME+TE</b> |  |
| 17h00 |                                                                                                                   | Réflexion                                                                        | Réflexion    | Réflexion    | Réflexion    | Réflexion    | Prép. écrite de la leçon                 |                                                                                             |  |
| 18h30 |                                                                                                                   | <b>Souper</b><br><small>(pour les participants avec réservation d'hôtel)</small> |              |              |              |              |                                          |                                                                                             |  |
| 20h15 |                                                                                                                   | <b>Ouverture du cours<br/>ME / ME+TE</b>                                         |              |              |              |              | <b>Ouverture<br/>du cours<br/>WDH ME</b> | <b>Soirée du cours</b>                                                                      |  |

Sous réserve de modification ! Les temps indiqués puissent varier légèrement selon le lieu.

**Equipment:**

- Equipement classique et skating
- Pour pouvoir exécuter mieux les formes scolaires (formes d'examen) nous recommandons les longueurs de bâtons suivantes:
  - o Bâtons de skating/taille moins 20 cm
  - o Bâtons de classique/taille moins 30 cm
- Tenue de ski de fond qui protège du froid!
- Produits de fartage
- Ceinture de boisson ou bidon / petit sac à dos
- Pharmacie de poche
- Matériel pour prendre des notes
- LM-Vol 1/2010 Enseignement des sports de neige\*
- LM-Vol 4/2010 Ski de fond\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*Les manuels doivent être commandés cinq jours ouvrables avant le début du cours sur [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)

**!!Attention!!** C'est un programme provisoire. Toutes les indications sont sans engagement. Une convocation vous est envoyée par mail environ 10-14 jours avant le début du cours.

| TE    | Giorno di arrivo                                                                      | Giorno 1                                               | Giorno 2     | Giorno 3     | Giorno 4                             | Giorno 5     | Giorno6                    | Giorno 7                                                 |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| 7h15  | 17h30<br><b>Check-in albergo</b><br>(per i partecipanti che<br>alloggiano in albergo) | Colazione                                              |              |              |                                      |              |                            |                                                          |  |
| 08h15 |                                                                                       | Introduzione                                           | Introduzione | Introduzione | Introduzione                         | Introduzione | Esame scritto              | 09h00<br>Chiusura del corso<br>& Risultati ME+TE<br>/ TE |  |
| 09h15 |                                                                                       | Pratica                                                | Pratica      | Pratica      | Pratica                              | Pratica      | Esami tecnici              |                                                          |  |
| 12h15 |                                                                                       | Pranzo                                                 |              |              |                                      |              |                            |                                                          |  |
| 14h00 |                                                                                       | Pratica                                                | Pratica      | Pratica      | Pratica                              | Pratica      | Esami tecnici              |                                                          |  |
| 17h00 |                                                                                       | Riflessione                                            | Riflessione  | Riflessione  | Riflessione e<br>esami di lingua     | Riflessione  | Riserva esami di<br>lingua |                                                          |  |
| 18h30 |                                                                                       | Cena<br>(per i partecipanti che alloggiano in albergo) |              |              |                                      |              |                            |                                                          |  |
| 20h15 |                                                                                       | <b>Apertura del corso<br/>TE</b>                       |              |              | <b>Apertura del corso<br/>WDH TE</b> |              |                            | <b>Serata del corso</b>                                  |  |

Cambiamenti di programma possibili! Gli orari possono subire modifiche a seconda del luogo del corso.

**Materiale:**

- Equipaggiamento tecnica classica e skating
- Per le forme di esame, raccomandiamo la seguente lunghezza dei bastoncini:
  - o Bastoncini da skating equivale alle distanza tra lo sci e il mento oppure all'altezza della persona meno 20cm.
  - o Bastoncini da tecnica classica equivale alla distanza tra lo sci e la spalla oppure all'altezza della persona meno 30cm.
- Abbigliamento sci di fondo caldo
- Prodotti di sciolina
- Farmacia tascabile
- Occorrente per scrivere
- LM-Vol 1/2010 L'insegnamento degli sport sulla neve \*
- LM-Vol 4/2010 Sci di fondo \*
- LM Best Practice Nordic\*

\*I manuali devono essere ordinati cinque giorni lavorativi prima dell'inizio del corso via internet sul sito [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)

**!!Attenzione!!** Programma provvisorio. Le informazioni contenute non sono garantite. Il programma dettagliato sarà spedito per e-mail 10-14 giorni prima dell'inizio del corso.

| ME    | Giorno di arrivo                                                                                                              | Giorno 8                                                                     | Giorno 9     | Giorno 10    | Giorno 11    | Giorno 12    | Giorno 13                            | Giorno 14                                                                                   |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7h15  | <b>17h30</b><br><b>Check-In Hotel</b><br><b>ME / ME+TE</b><br><small>(pour les participants avec réservation d'hôtel)</small> | Colazione                                                                    |              |              |              |              |                                      |                                                                                             |  |
| 08h15 |                                                                                                                               | Introduzione                                                                 | Introduzione | Introduzione | Introduzione | Introduzione | Introduzione                         | Preparazione individuale                                                                    |  |
| 09h15 |                                                                                                                               | Pratica                                                                      | Pratica      | Pratica      | Pratica      | Pratica      | Pratica                              | Pratica                                                                                     |  |
| 12h15 |                                                                                                                               | Pranzo                                                                       |              |              |              |              |                                      |                                                                                             |  |
| 14h00 |                                                                                                                               | Pratica                                                                      | Pratica      | Pratica      | Pratica      | Pratica      | Pratica                              | <b>Colloqui di coaching,</b><br><b>chiusura del corso &amp;</b><br><b>Risultati ME / TE</b> |  |
| 17h00 |                                                                                                                               | Riflessione                                                                  | Riflessione  | Riflessione  | Riflessione  | Riflessione  | Preparazione della lezione (scritto) |                                                                                             |  |
| 18h30 |                                                                                                                               | <b>Cena</b><br><small>(per i partecipanti che alloggiano in albergo)</small> |              |              |              |              |                                      |                                                                                             |  |
| 20h15 |                                                                                                                               | Apertura del corso ME / ME+TE                                                |              |              |              |              | Apertura del corso WDH ME            | Serata del corso                                                                            |  |

Cambiamenti di programma possibili! Gli orari possono subire modifiche a seconda del luogo del corso.

**Materiale:**

- Equipaggiamento tecnica classica e skating
- Per le forme di esame, raccomandiamo la seguente lunghezza dei bastoncini:
  - o Bastoncini da skating equivale alla distanza tra lo sci e il mento oppure all'altezza della persona meno 20cm.
  - o Bastoncini da tecnica classica equivale alla distanza tra lo sci e la spalla oppure all'altezza della persona meno 30cm.
- Abbigliamento sci di fondo caldo
- Prodotti di sciolina
- Farmacia tascabile
- Occorrente per scrivere
- LM-Vol 1/2010 L'insegnamento degli sport sulla neve \*
- LM-Vol 4/2010 Sci di fondo \*
- LM Best Practice Nordic\*

\*I manuali devono essere ordinati cinque giorni lavorativi prima dell'inizio del corso via internet sul sito [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)

**!!Attenzione!!** Programma provvisorio. Le informazioni contenute non sono garantite. Il programma dettagliato sarà spedito per e-mail 10-14 giorni prima dell'inizio del corso.