

Moniteur National de Ski Alpin – EUROTEST

Dates

Du 8 Novembre 2021 au 1er avril 2022 pour la préparation renforcée et du 6 décembre 2021 au 1er avril 2022 pour la préparation modulaire
Inscriptions à partir de Juillet 2021

Durée

De 35h à 525h

Tarifs

Modulaire : 291€/semaine - Tarif dégressif à partir de 2 semaines - Hors forfaits de ski. FORMACODE : 15411

Possibilités de financement

PRF - Formation financée dans le cadre du Programme Régional de Formation de la Région PACA dans la limite des places disponibles pour les demandeurs d'emploi | FIFPL

Lieux

BRIANÇON

Contact

Sandrine GAUVRIT

T. 04 92 21 56 17

s.gauvrit@cci05formation.fr

Référent Handicap

Référent : Delphine TEYSSOT

06 81 84 91 73

d.teyssot@cci05formation.fr

Publics

Toute personne ayant commencé le cursus du DE de Moniteur de Ski Alpin.

Objectifs

Renforcer la technique des stagiaires et leur permettre de maîtriser les acquis nécessaires pour réussir l'Eurotest (Slalom Géant).

Pré-requis

Etre titulaire du Test Technique et du Cycle Préparatoire du DE de Moniteur National de Ski Alpin.

Programme

Contenu ski :

- Ski foncier, technique de base.
- Perfectionnement de la technique individuelle, maîtrise gestuelle.
- Ski toute neige, tout terrain
- Travail spécifique en géant.
- Matériel ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition.
- Montagne hivernale : nivologie, avalanche, sécurité.

Contenu hors ski (Préparation renforcée) :

- Bases de l'hygiène sportive personnelle, prévenir les blessures : nutrition et hydratation, protection contre le froid, échauffements, étirements, récupération.
- Notions de préparation physique spécifique ski : effort en lactique, puissance explosive, vitesse de réaction, vitesse gestuelle, détente, souplesse, coordination, équilibre.
- Notion de préparation psychologique : gestion du stress, prise de confiance.
- Connaissance du milieu montagnard, du milieu de la compétition et du milieu professionnel.
- Connaissances transversales : anglais spécifique ski, développement durable

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle.
- Individualisation de l'apprentissage. Plan d'entraînement personnalisé, objectifs intermédiaires.
- Retours vidéo + analyse individuelle

ENCADREMENT

Moniteurs de ski alpin, expérimentés dans l'entraînement en compétition.

SUIVI ET EVALUATION

Test blanc chronométré avec ouvreur chaque semaine. Dans le cadre du PRF : résultats et progression du stagiaire synthésisés dans un contrat pédagogique

Les +

- Le calendrier de la formation permet aux stagiaires titulaires du Cycle Préparatoire de travailler en écoles de ski pendant les vacances scolaires.
- Entraînement dans la station de Serre Chevalier, lieu du 1er examen de la saison.

Aller plus loin

Plus d'information : www.ensa.sports.gouv.fr