

Date de mise à jour : 14/03/2025

## Moniteur National de Ski Alpin – Epreuve Technique CTT

### Dates

Inscriptions à partir de juillet 2025

### Durée

De 35h à 525h - En présentiel

### Tarifs

300 € la semaine - Tarif dégressif à partir de 3 semaines 250€/sem - Hors forfaits de ski. FORMA-CODE : 15411

### Possibilités de financement

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

### Lieux

BRIANÇON

### Contact

ROZ Vincent  
06.31.31.88.04  
v.roz@cci05formation.fr

### Référent Handicap

Aurélie THAVEAU  
06 49 48 72 57  
a.thaveau@cci05formation.fr

### Modalités d'accès

Sur dossier d'inscription

### Délai d'accès

Candidature à fournir avant le :  
Octobre 2025 pour les demandes de financement région PACA et jusqu'à 10 jours avant le début de formation pour la formation modulaire

### Blocs de compétences

Aucun

### Équivalence

Aucune

### Passerelles

Aucune

### Suite de parcours

Moniteur national de ski alpin spécialisé en entraînement

## Publics

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

## Objectifs

- Renforcer la technique des stagiaires.
- Maîtriser les acquis nécessaires pour réussir le CTT - Epreuve technique (Slalom Géant - Ex Eurotest).

## Pré-requis

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

## Programme

### Contenu hors ski (préparation renforcée uniquement)

- 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.
- Anglais spécifique ski
- Transition climatique/énergétique
- Transition numérique
- Laïcité/citoyenneté

### Contenu ski

- Ski fondier, technique de base.
- Perfectionnement de la technique individuelle, maîtrise gestuelle.
- Travail spécifique en géant
- Ski toute neige, tout terrain
- Démonstrations techniques et pédagogie (en vue de préparer le Cycle Préparatoire)
- Snowboard
- Matériel ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition.
- Montagne hivernale : nivologie, avalanche, sécurité.

### Moyens pédagogiques et techniques

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

### Encadrement

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

### Suivi et évaluation

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

## Débouchés

Moniteur national de ski alpin

## Les +

- Les candidats titulaires uniquement du Test Technique peuvent bénéficier d'une

## Aller plus loin

Plus d'information : [www.ensa.sports.gouv.fr](http://www.ensa.sports.gouv.fr)

préparation au Cycle Préparatoire

- Le calendrier de la formation permet aux stagiaires titulaires du Livret de Formation de travailler en écoles de ski durant les vacances scolaires.
- Après la réussite au CTT, poursuite du parcours financé avec la préparation à l'UF Snowboard et l'UF Sécurité du 2ème Cycle
- Entraînement à Serre Chevalier, lieu du 1er examen de la saison.