Date de mise à jour : 21/05/2025

Moniteur National de Ski Alpin – Test technique

Dates
disponible à partir de juillet 2025

Durée
De 35h à 665h - En présentiel

Tarifs
300 € la semaine - Tarif dégressif à partir de 3 semaines 250€/sem - 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.

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 et évaluation technique

Délai d'accès
Candidature à fournir avant le :
SUR DEMANDE

Blocs de compétences
Aucun

Équivalence
Aucune

Passerelles
Aucune

Suite de parcours
Moniteur national de ski alpin, épreuve technique (ex Eurotest)

Taux de satisfaction
96% sur l'année 2024

Taux de réussite
47% (21 inscrits et présents au test)

Nombre de stagiaires
21

Taux d'abandon/interruption
0%

Taux d'insertion
33%

Publics

Tout public ayant un bon niveau en ski alpin et une excellente condition physique.

Objectifs

- Renforcer la technique des stagiaires.
- Maîtriser les acquis nécessaires pour réussir le Test Technique du Diplôme d'Etat de moniteur national de ski alpin.

Pré-requis

Le niveau technique d'entrée doit être évalué par l'équipe pédagogique.

Evaluation réalisée en Mars 2026 à Serre Chevalier.

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 foncier, technique de base
- Perfectionnement de la technique individuelle, maîtrise gestuelle
- Ski toute neige, tout terrain, ski de bosses
- Travail spécifique en slalom
- Démonstrations techniques / pédagogie (en vue de prépaper le Cycle Préparatoire)
- 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.

Encadrement

Moniteurs de ski alpin, expérimentés dans la formation.

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 +

- Un stage en entreprise (école de ski) est prévu durant 4 semaines (vacances de février).
- Après la réussite au Test Technique, poursuite du parcours financé avec la prépa-

ration au Cycle Préparatoire
- Tarifs modulaires dégressifs à partir de 3 semaines achetées.

Aller plus loin

Plus d'informations sur le site : www.ensa.sports.gouv.fr