

## Moniteur National de Ski Nordique de Fond - NOUVEAU

Préparation au TEST TECHNIQUE D'ACCES et au TEST DE CAPACITE TECHNIQUE

### Dates

Du 4 au 28 janvier 2022

### Tarifs

265 € /semaine. Tarif dégressif à partir de 2 semaines - FORMACODE 15411

### 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 qui souhaite devenir Moniteur National de Ski Nordique de Fond

## Objectifs

Renforcer ses capacités et améliorer sa technique en ski classique et skating pour réussir les épreuves d'entrée dans le cursus du Diplôme d'Etat.

## Pré-requis

Avoir un bon niveau de ski (skating et classique) et une très bonne condition physique.

## Programme

### CONTENU SKI

- Technique ski classique et skating : perfectionnement de la technique individuelle
- Chronos
- Initiation Biathlon
- Retours vidéo en salle
- Matériel ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition.

### CONTENU HORS SKI

- Renforcement musculaire et séances d'endurance
- Bases de l'hygiène sportive personnelle: nutrition et hydratation
- Prévenir les blessures : protection contre le froid, échauffements, étirements, récupération
- Cours théoriques d'anatomie et de physiologie
- Memento Ski / Histoire du Ski
- Notions de préparation mentale : gestion du stress, prise de confiance

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle.
- Individualisation de l'apprentissage.

### LE TEST TECHNIQUE D'ACCES - 2 EPREUVES :

1. Une épreuve de performance se déroulant en technique de patinage sur un parcours chronométré de 7,5 km (5 km pour les femmes)
2. Une épreuve de démonstration technique en classique sur une boucle tracée en terrain varié permettant la réalisation et l'enchaînement de tous les pas.

### LE TEST DE CAPACITE TECHNIQUE - 2 EPREUVES :

1. Une épreuve de performance sur un parcours chronométré de 7,5 km (5km pour les femmes) effectué en technique classique.
2. Une épreuve de démonstration technique de patinage sur un parcours descendant de type nordique mettant en évidence les changements de direction au moyen de pas tournants, les virages à conduite dérapée et les pas de patineur à vitesse moyenne et élevée.

### ENCADREMENT

Moniteurs et formateurs de ski nordique de fond

### SUIVI ET EVALUATION

Test blanc chronométré / Entretien et bilan individuels

## Aller plus loin

Plus d'infos sur le cursus du DE Moniteur national de ski nordique de fond - CNSNMM : [Accueil \(sports.gouv.fr\)](https://www.sports.gouv.fr/accueil)