

## Préparation au Test Technique du DE Moniteur national de ski alpin - PRF et modulaire

### DATES

- Préparation renforcée (PRF) : du 09 Novembre 2020 au 02 avril 2021 / inscription fin Juillet 2020
- Préparation modulaire : du 07 décembre 2020 au 02 avril 2021 - Evaluation prévue en décembre 2020 à Serre-Chevalier / inscription début Novembre 2020

### DURÉE

De 35h à 665h (dont 140h en école de ski pour les PRF).

### TARIFS

PRF : Formation financée dans le cadre du Programme Régional de Formation de la Région PACA dans la limite des places disponibles. Modulaire : 288€/semaine - 2 semaines : 518€ - 3 semaines : 693€ - 4 semaines : 808€ - Tarifs hors forfaits de ski. FORMACODE : 15411

### LIEU : BRIANÇON

Sandrine GAUVRIT  
T. 04 92 21 56 17  
s.gauvrit@cret-cci.com

[www.cret-cci.com](http://www.cret-cci.com)

### ALLER PLUS LOIN

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

### PUBLICS

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

### OBJECTIFS

Renforcer la technique des stagiaires et leur permettre de 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 faite à Tignes (73) le 24 octobre 2020

### PROGRAMME

#### 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.  
Matériel ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition.  
Montagne hivernale : nivologie, avalanche, sécurité.

#### Contenu hors ski :

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 et écocitoyenneté.

#### 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.

#### ENCADREMENT

Moniteurs de ski alpin, expérimentés dans la formation.

#### SUIVI ET EVALUATION

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

*Vous êtes en situation de handicap ?*

Contactez notre référente :  
Aurélien THAVEAU  
04.92.21.51.92  
a.thaveau@cret-cci.com

LES +

- Le DE moniteur national de ski alpin est un diplôme de niveau 5, reconnu en Europe.
- Un stage en entreprise (école de ski) est prévu sur les vacances d'hiver.
- Tarifs modulaires dégressifs à partir de 2 semaines achetées.

ÉCOLE  
SUD  
DES  
ALPES

