



## Préparation renforcée au test technique et à la préformation du BEES monitorat de ski alpin

---

<b>Objectifs</b>	<p>Préparer à l'examen du test technique du BEES monitorat de ski alpin 1<sup>er</sup> degré. S'approprier les compétences indispensables à la poursuite du cursus menant à l'examen final de moniteur de ski.</p> <p>Favoriser l'intégration dans le monde professionnel spécifique des métiers sportifs de montagne.</p>
<b>Niveau de formation</b>	IV
<b>Programme</b>	<p><b>Contenu hors ski</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de l'hygiène sportive personnelle, se protéger au mieux des blessures : alimentation et hydratation, protection contre le froid, échauffements, étirements, récupération.</li> <li>• Notions de préparation physique spécifique au ski : effort en lactique, puissance explosive, vitesse de réaction, vitesse gestuelle, détente, souplesse, coordination, équilibre.</li> <li>• Notion de préparation psychologique : gestion du stress.</li> <li>• Connaissance du milieu montagnard, du milieu de la compétition et du milieu professionnel.</li> <li>• Connaissances transversales : langues, informatique, territoire.</li> </ul> <p><b>Contenu ski</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ski fondier, technique de base</li> <li>• Perfectionnement de la technique individuelle, maîtrise gestuelle</li> <li>• Ski toute neige, tout terrain, ski de bosses</li> <li>• Travail spécifique en slalom</li> <li>• Travail technique contrôlé par vidéo</li> <li>• Test blanc chronométré avec ouvreur chaque semaine</li> <li>• Matériel de ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition</li> <li>• La montagne hivernale : nivologie, avalanche, sécurité.</li> <li>• Démonstrations techniques prévues au programme de la Préformation</li> <li>• Conduite de groupe – situation d'encadrement.</li> </ul>
<b>Méthode et organisation</b>	<p>Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle.</p> <p>Individualisation de l'apprentissage.</p> <p>Plan d'entraînement personnalisé, objectifs intermédiaires.</p> <p>Immersion en entreprise et situation d'observation.</p> <p>Moyens audiovisuels.</p>
<b>Examen</b>	<p>Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès du service organisateur de l'examen (Direction Régionale ou Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale) au moins 2 mois avant l'examen.</p>



<b>Matériel</b>	Matériel personnel de ski alpin de compétition et toute neige tout terrain.		
<b>Pré requis</b>	Bon niveau à ski alpin et excellente condition physique et sportive.		
<b>Sélection</b>	Sélection technique en octobre à Tignes. Sélection administrative mi-octobre à Briançon.		
<b>Lieu</b>	CRET	<b>Effectif min.</b>	10 personnes
<b>Validation</b>	Examen du test technique organisé par la DDJSCS.		
<b>Intervenant(e)</b>	Professionnels de l'activité, spécialisés dans l'entraînement.		



## réparation renforcée à l'Eurotest et à l'UF technique du BEES monitorat de ski alpin

---

<b>Objectifs</b>	Préparer à l'examen de l'Eurotest du BEES monitorat de ski alpin 1 <sup>er</sup> degré. S'approprier les compétences indispensables à la poursuite du cursus menant à l'examen final de moniteur de ski. Préparer l'UF technique du 1 <sup>er</sup> cycle.
<b>Niveau de formation</b>	IV
<b>Programme</b>	<p><b>Contenu hors ski</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de l'hygiène sportive personnelle, se protéger au mieux des blessures : alimentation et hydratation, protection contre le froid, échauffements, étirements, récupération.</li> <li>• Notions de préparation physique spécifique au ski : effort en lactique, puissance explosive, vitesse de réaction, vitesse gestuelle, détente, souplesse, coordination, équilibre.</li> <li>• Anglais spécifique à l'activité.</li> </ul> <p><b>Contenu ski</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ski foncier, technique de base</li> <li>• Ski toute neige, tout terrain</li> <li>• Ski de bosses</li> <li>• Travail sur la vitesse et l'engagement</li> <li>• Educatifs</li> <li>• Perfectionnement de la technique individuelle</li> <li>• Travail spécifique en slalom géant</li> <li>• Travail technique contrôlé par vidéo</li> <li>• Test blanc chronométré avec ouvreur chaque semaine</li> <li>• Matériel de ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition</li> <li>• Lecture commentée de cassettes de compétitions internationales.</li> </ul>
<b>Méthode et organisation</b>	Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle Individualisation de l'apprentissage. Plan d'entraînement personnalisé, objectifs intermédiaires. Séances vidéo - Travail en atelier ski.
<b>Examen</b>	Les inscriptions aux examens doivent être faites directement par le candidat auprès du service organisateur de l'examen (Direction Régionale ou Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale) au moins 2 mois avant l'examen.
<b>Matériel</b>	Matériel personnel de ski alpin de compétition et toute neige tout terrain.
<b>Pré requis</b>	Avoir le test technique et la préformation BEES monitorat de ski alpin 1 <sup>er</sup> degré. Avoir une excellente condition physique et sportive.

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Les formations du CRET sont cofinancées par l'Union Européenne.  
L'Europe s'engage en PACA avec le Fonds social européen.

<b>Lieu</b>	CRET	<b>Effectif min.</b>	10 personnes
<b>Validation</b>	Examen de l'Eurotest organisé par la DDJSCS.		
<b>Intervenant(e)</b>	Professionnels de l'activité, spécialisés dans l'entraînement.		