

Date de mise à jour : 16/04/2024

Moniteur National de Ski Alpin – Epreuve Technique CTT

Dates

13 novembre 2023 au 5 avril 2024 pour la préparation renforcée et du 4 décembre 2023 au 5 avril 2024 pour la préparation modulaire
Inscriptions à partir de fin juillet 2023

Durée

De 35h à 525h - En présentiel

Tarifs

350 € la semaine - Tarif dégressif à partir de 2 semaines - Hors forfaits de ski. FORMACODE : 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

Mélissa BARNEOUD
04 92 21 56 17
m.barneoud@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 2023 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 foncier, 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

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.