

Date de mise à jour : 16/04/2024

## Moniteur National de Ski Alpin – TEST TECHNIQUE

### 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 665h - En présentiel

### Tarifs

350 € la semaine - Tarif dégressif à partir de 2 semaines - 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

Mélissa BARNEOUD  
04 92 21 56 17  
m.barneoud@cci05formation.fr

### Référent Handicap

Aurélien 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 :  
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, épreuve technique (ex Eurotest)

## 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.

Évaluation réalisée en Mars 2023 à Serre Chevalier et le 21 octobre 2023 aux Deux Alpes.

## 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 fondier, 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 préparer 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-

## Aller plus loin

Plus d'informations sur le site  
: [www.ensa.sports.gouv.fr](http://www.ensa.sports.gouv.fr)

- Tarifs modulaires dégressifs à partir de 2 semaines achetées.